

I valori nutrizionali del Parmigiano Reggiano

Il Parmigiano Reggiano è un formaggio a pasta dura e a lunga **stagionatura**.
Contiene solo il 30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive: per questo motivo è un formaggio ricchissimo di proteine, vitamine e minerali.
Buonissimo, altamente digeribile, assolutamente naturale: il Parmigiano Reggiano non perde occasione per eccellere.

Consulta la tabella e scopri i valori nutrizionali del Parmigiano Reggiano

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

100 grammi di Parmigiano Reggiano stagionato contengono:

Umidità	g	31,4
Proteine	g	32,4
Amminoacidi liberi su proteina totale ¹	%	23,3
Energia ²	kcal kJ	402 1671
Grassi	g	29,7
Acidi grassi saturi	g	19,6
Acidi grassi monoinsaturi	g	9,3
Acidi grassi polinsaturi	g	0,8
Grassi sulla sostanza secca	% s.s.	43,3
Carboidrati	g	0
di cui zuccheri	g	0
Lattosio	mg	<1
Fibre	g	0
Sale ³	g	1,6
Acido lattico	g	1,6
Calcio	mg	1155
Fosforo	mg	691
Sodio	mg	650
Potassio	mg	100
Magnesio	mg	43
Ferro	mg	0,2
Zinco	mg	4
Colesterolo	mg	83
Vitamina A	µg	430
Tiammina (Vit. B1)	mg	0,03
Riboflavina (Vit. B2)	mg	0,35
Vitamina B6	mg	0,060
Vitamina B12	µg	1,7
Vitamina C	mg	0
Niacina (Vit. PP/B3)	mg	0,06

Vitamina E	mg	0,55
Vitamina K	µg	1,6
Acido pantotenico (Vit. B5)	mg	0,320
Colina	mg	40
Biotina	µg	23

¹La percentuale di amminoacidi liberi è riferita al Parmigiano Reggiano 24 mesi.

²Valore energetico calcolato mediante i coefficienti di conversione elencati nell'All. XIV, Reg. UE 1169/2011

³Sale: contenuto equivalente di sale calcolato mediante la formula Sale = Sodio x 2,5 come definito dal Reg. UE 1169/2011, All. 1.