



## Calculution de la valeur nutritive

**Sorte de fromage :** Gruyère AOP Bio et Conventionnel

Date : 16.3.2018

**Base de calcul** Gruyère: Schweizerische Käseunion 1996

<b>Composant majeurs</b>	
Teneur en eau	35.0 g/100g
Matière grasse	34.0 g/100g
Protéines	26.2 g/100g

TEFD	53.0 g/100g	fromage à pâte dure
MG/ES	52.3 g/100g	fromage gras

<b>Valeur énergétique selon OEDAI (RS 817.022.21)</b>		
lipides	1258 kJ/100g	301 kcal/100g
protéines	445 kJ/100g	106 kcal/100g
glucides	0 kJ/100g	0 kcal/100g
acides organiques	11 kJ/100g	3 kcal/100g
<b>Total</b>	<b>1713 kJ/100g</b>	<b>410 kcal/100g</b>

<b>Composition</b>	<b>Valeur moyenne</b>	
Teneur en eau	35.0 g/100g	information du fabricant
Protéines	26.2 g/100g	information du fabricant
Matière grasse	34.0 g/100g	information du fabricant
acides gras saturés	20.4 g/100g	calculé (valeur moyenne en s'appuyant sur Fam-Info Nr. 426/2001)
acides gras monoinsaturés	8.0 g/100g	calculé (valeur moyenne en s'appuyant sur Fam-Info Nr. 426/2001)
acides gras polyinsaturés	1.6 g/100g	calculé (valeur moyenne en s'appuyant sur Fam-Info Nr. 426/2001)
acides gras trans	1.5 g/100g	calculé selon FDA sans CLA (Base: 4.53g/100 g matière grasse)
acides linoléique conjugués (CLA)	0.4 g/100g	calculé (valeur moyenne en s'appuyant sur Fam-Info Nr. 426/2001)
Acides gras oméga 3	0.5 g/100g	calculé (valeur moyenne en s'appuyant sur Fam-Info Nr. 426/2001)
Acides gras oméga 6	0.7 g/100g	calculé (valeur moyenne en s'appuyant sur Fam-Info Nr. 426/2001)
Cholestérol	102 mg/100g	calculé (valeur moyenne en s'appuyant sur Fam-Info Nr. 426/2001)
<b>Glucides (incl. acides organiques)</b>	<b>0.8 g/100g</b>	valeur calculée
dont sucres	0.0 g/100g	valeur estimée
dont lactose	0.0 g/100g	valeur estimée
dont amidon	0.0 g/100g	valeur estimée
dont autres HdC digestibles	0.0 g/100g	valeur estimée
dont acides organiques (lactate)	0.8 g/100g	valeur estimée
Fibres alimentaires	0.0 g/100g	valeur estimée



## Calculation de la valeur nutritive

Sorte de fromage : Gruyère AOP Bio et Conventionnel

Page 2

<b>minéraux</b>	<b>4.3</b> g/100g	<i>calculé</i>
<b>sel de cuisine (NaCl)</b>	<b>1.5</b> g/100g	<i>valeur estimée</i>
<b>Sodium (Na)</b>	<b>0.6</b> g/100g	<i>valeur estimée</i>
Potassium (K)	88 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Calcium (Ca)	915 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Magnésium (Mg)	34 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Phosphore (P)	610 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Phosphates (PO4)	1869 mg/100g	<i>calculé</i>
Fer (Fe)	0.34 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Zinc (Zn)	4.1 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Manganèse (Mn)	29 µg/100g	<i>valeur estimée</i>

<b>Vitamines</b>		
bêta-Carotène	µg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine A (unités de rétinol)	319 µg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine D	1.17 µg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine E	0.37 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine B1 (thiamine)	17 µg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine B2 (riboflavine)	0.29 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine B6	0.10 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine B12	1.94 µg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine C	0.5 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
vitamine K	- µg/100g	<i>pas disponible</i>
Biotine	1.26 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Acide folique (folate)	10 µg/100g	<i>valeur estimée</i>
Niacine	0.19 mg/100g	<i>valeur estimée</i>
Acide pantothénique	0.49 mg/100g	<i>valeur estimée</i>

**Phénylalanine** 1.49 g/100g *calculé à base de la composition des acides aminés de caséine bovine*

**Ce calcul a été effectué par : Jean-Pierre Häni - CASEi**