

# НИЗКОУГЛЕВОДНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержание "чистых" углеводов в 100 граммах продукта



## Мягкий козий сыр - 0 г

Витамины: B2 (22%), A (21%), B6 (13%), B5 (7%)  
Минералы: фосфор (26%), кальций (14%), железо (11%)



## Моцарелла - 0 г

Витамины: A (14%)  
Минералы: кальций (71%)



## Бри, камамбер - 0.5 г

Витамины: B2 (31%), B12 (28%), B9 (16%), A (12%)  
Минералы: селен (21%), фосфор (19%), кальций (18%),  
цинк (16%)



## Сыры с голубой плесенью - 2.3 г

Витамины: B2 (23%), B12 (20%), B5 (17%), A (14%)  
Минералы: кальций (53%), фосфор (39%), цинк (18%)



## Сливки (35%) - 2.7 г

Витамины: A (29%), D (16%), B2 (11%)  
Минералы: кальций (7%), фосфор (6%)



## Пармезан - 3.2 г

Витамины: B12 (20%), B2 (20%), A (16%)  
Минералы: кальций (118%), фосфор (70%), селен  
(32%), цинк (18%)



## Крем Чиз - 3.5 г

Витамины: A (21%), B2 (11%), D (5.3%)  
Минералы: фосфор (9%), кальций (7%), железо  
(6%), селен (4%)



## Маскарпоне - 4 г

Витамины: A (25%), D (13%), B2 (12%)  
Минералы: кальций (9%), фосфор (8%)



## Греческий йогурт - 4 г

Витамины: -  
Минералы: -



## Сметана - 4.6 г

Витамины: B2 (10%), A (9%)  
Минералы: кальций (10%), фосфор (8%), селен (5%)

калькулятор макро и микронутриентов >> [www.cronometer.com](http://www.cronometer.com)