

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Parmigiano Reggiano
Parte edibile (%)	100
Energia (kcal)	387
Proteine tot (g)	33.5
Lipidi tot (g)	28.2
- Saturi tot (g)	18.54
- Monoinsaturi tot (g)	8.81
- Polinsaturi tot (g)	0.79
Colesterolo (mg)	91
Carboidrati disponibili (g)	tracce
Acqua (g)	30.4
<b>SALI MINERALI</b>	
Ferro (mg)	0.7
Calcio (mg)	1159
Sodio (mg)	600
Potassio (mg)	102
Fosforo (mg)	678
Magnesio (mg)	43
Zinco (mg)	4
Selenio (µg)	12
<b>VITAMINE</b>	
Tiamina -B1- (mg)	0.03
Riboflavina -B2- (mg)	0.37
Vitamina E (mg)	0.68
Niacina -B3- (mg)	0.05
Retinolo eq -A- (µg)	373

(\*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento.