

COMPONENTI PRINCIPALI (*)	Ricotta di vacca	Ricotta di bufala	Ricotta di pecora
Parte edibile (%)	100	100	100
Energia (kcal)	146	212	157
Proteine tot (g)	8.8	10.5	9.5
Lipidi tot (g)	10.9	17.3	11.5
Carboidrati tot (g)	3.5	3.7	4.2
Fibra tot (g)	-	-	-
Acqua (g)	75.7	67.3	74.1
SALI MINERALI			
Ferro (mg)	0.4	0.4	0.3
Calcio (mg)	295	340	166
Sodio (mg)	78	78	85
Potassio (mg)	119	119	98
Fosforo (mg)	237	380	153
Zinco (mg)	0.50	0.50	0.20
Magnesio (mg)	17	17	15
Cloro (mg)	100	100	82
Iodio (µg)	15	15	4
VITAMINE			
Tiamina -B1- (mg)	0.02	0.02	0.03
Riboflavina -B2- (mg)	0.19	0.19	0.19
Vitamina C (mg)	-	-	-
Niacina -B3- (mg)	0.09	0.09	0.09
Retinolo eq -A- (µg)	200	200	200
Vitamina B6 (mg)	0.03	0.03	0.03
Folati tot (µg)	12	12	12
Acido pantotenico (mg)	0.21	0.21	0.21
Biotina (µg)	1.9	1.9	2.5
Vitamina B12 (µg)	0.3	0.3	0.3
Vitamina E (mg)	0.21	0.21	0.21
Vitamina D (µg)	0.03	0.03	0.18

(*) dati riferiti a una quantità di 100 g di alimento. (-) Valori non disponibili.