

ПРО ЖИРНОСТЬ СЫРОВ

Жиры на сыре указываются в 2 местах:

1. Отдельной строкой где-то на упаковке. Например, «Гауда 45%». Это не значит, что 45 г из 100 г сыра - это жир. Это означает, что 45% жира содержится в «сухом веществе».

Сыр состоит из:

- Воды (50-60%)
- Сухого остатка: белков, жиров, минеральных веществ

Таким образом, сухое вещество – это сыр без воды. Этот показатель используется как стандартный способ маркировки сыров по ГОСТу.

2. Реальное содержание жира указывается на упаковке, в разделе Пищевая ценность 100 г продукта – там отражены граммы жира в 100 г съедобной части, а не в сухом веществе.



Рассмотрим на примере сыра Гауда с маркировкой «жирность 45 % в сухом веществе»

- Допустим, сыр содержит 50% воды, значит сухое вещество = 50 г на 100 г сыра
- 45% жира в сухом веществе = 22,5 г жира на 100 г сыра

Вывод:

Реальный жир в 100 г продукта – 22,5 г, а не 45 г. Смотрим на упаковке содержание жира = 24,3 г

При выборе сыра мы ориентируемся на жирность сыра, указанной в разделе Пищевая ценность 100 гр продукта. Помним, чем твёрже сыр - тем выше жирность и калорийность.

Сыры с низкой жирностью (до 20%)

сыр	% жира	ккал на 100 г
Рикотта (обезжир.)	8-14%	~180
Творожный (легкий)	10-18%	~160-220
Моцарелла лайт	~17%	~250
Фета light	~13%	~175

Сыры средней жирности (20-29%)

сыр	% жира	ккал на 100 г
Моцарелла для пиццы	22-24%	~240-300
Фета обычная	~22%	~235
Камамбер	~22-24%	~280-300
Пармезан	28%	~370

Сыры высокой жирности (30% и выше)

сыр	% жира	ккал на 100 г
Бри	30%	~330
Швейцарский	31%	~390
Чеддер	33%	~400
Грюйер	34%	~400