

Tableau des calories : fromages (PDF)

Calories, protéines, glucides et lipides de 11 aliments, par portion et pour 100 g.

Mis à jour : octobre 2026

Aliment	Par portion		Pour 100 g			
	Portion	Calories	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
Camembert	30 g	90	300	19.8	0.5	24.3
Cheddar	1 tranche (1 oz) (28 g)	115	410	24.3	2.1	33.8
Cottage cheese	100 g	98	98	11.1	3.4	4.3
Emmental	30 g	118	393	27	1.4	31
Feta	30 g	80	265	14.2	3.9	21.5
Fromage à la crème	1 c. à soupe (14.5 g)	51	350	6.2	5.5	34.4
Fromage de chèvre	30 g	79	264	18.5	0	21.1
Mozzarella	30 g	90	299	22.2	2.4	22.1
Parmesan	30 g	118	392	35.8	3.2	25
Provolone	1 tranche (1 oz) (28 g)	98	351	25.6	2.1	26.6
Ricotta	100 g	150	150	7.5	7.3	10.2

Source : USDA FoodData Central, SR Legacy et FNDDS (domaine public). Les valeurs pour 100 g sont celles de l'USDA ; les valeurs par portion sont calculées au poids. Tableaux interactifs et étiquettes nutritionnelles : <https://nutritionfactlabel.com/fr/nutrition-database/cheese/>