

# Frescos, 0% y desnatados

Las opciones **0%** y **desnatadas** son las de menos calorías y, aun así, muy ricas en **proteína**: las mejores para saciar y cuidar la línea. Valores por 100 g.

## Cottage 0%

Porción 100 g



**72** kcal **Ligero**

**P 12 g de proteína**

Muy bajo en grasa y alto en proteína; saciante.

## Queso batido 0% (desnatado)

Porción 100 g



**47** kcal **Ligero**

**P 8 g de proteína**

Casi sin grasa y saciante; ideal a diario.

## Requesón 0% / desnatado

Porción 100 g



**72** kcal **Ligero**

**P 12 g de proteína**

Versión aligerada del requesón; gran proteína.

## Cottage / requesón normal

Porción 100 g



**98** kcal **Ligero**

**P 11 g de proteína**

Bajo en calorías y rico en proteína.

## Queso fresco de Burgos 0%

Porción 100 g



**70** kcal **Ligero**

**P 14 g de proteína**

Desnatado: menos grasa, misma proteína.

## Queso fresco de Burgos

Porción 100 g



**174** kcal **Ligero**

**P 15 g de proteína**

Clásico bajo en sal; buena base proteica.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<250) ● Moderado (250–360) ● Energético (>360) P = proteína por 100 g



### Para diario, frescos y 0%

Batido 0%, requesón y Burgos desnatado: máxima proteína con mínimas calorías.

# Frescos normales y suaves

Quesos suaves de aporte **moderado**. Buena proteína y sabor sin llegar a la densidad de los curados. Valores por 100 g.

## Mozzarella light (semidesnatada)

Porción 100 g



**175** kcal **Ligero**

**P** 21 g de proteína

Menos grasa que la normal, más proteína.

## Mozzarella fresca

Porción 100 g



**248** kcal **Ligero**

**P** 18 g de proteína

Suave y versátil; mejor fresca que rallada.

## Feta

Porción 100 g



**264** kcal **Moderado**

**P** 14 g de proteína

Sabor intenso: poca cantidad cunde mucho.

## Queso de cabra fresco (rulo)

Porción 100 g



**290** kcal **Moderado**

**P** 18 g de proteína

Cremoso; alternativa al curado de cabra.

## Tetilla gallega

Porción 100 g



**330** kcal **Moderado**

**P** 23 g de proteína

Semicurado suave y mantecoso.

## Edam

Porción 100 g



**357** kcal **Moderado**

**P** 25 g de proteína

Menos grasa que otros semicurados.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<250) ● Moderado (250–360) ● Energético (>360) P = proteína por 100 g



### Equilibrio sabor y proteína

La mozzarella y el cabra fresco aportan proteína de calidad con calorías contenidas.

# Semicurados y quesos azules

Al perder agua concentran **grasa, sal y proteína**. Los azules son intensos: poca cantidad cunde mucho. Valores por 100 g.

## Mahón semicurado

Porción 100 g



**363** kcal **Energético**

**P** 25 g de proteína

Mediterráneo, ligeramente salado.

## Queso de cabra curado

Porción 100 g



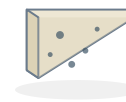
**364** kcal **Energético**

**P** 22 g de proteína

Más intenso y graso que el fresco.

## Cabrales

Porción 100 g



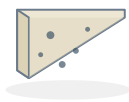
**365** kcal **Energético**

**P** 21 g de proteína

Azul asturiano potente; raciones pequeñas.

## Roquefort

Porción 100 g



**369** kcal **Energético**

**P** 19 g de proteína

Azul sabroso y salado; con moderación.

## Torta del Casar

Porción 100 g



**380** kcal **Energético**

**P** 18 g de proteína

Untable y cremosa; modera la cantidad.

## Manchego semicurado

Porción 100 g



**392** kcal **Energético**

**P** 25 g de proteína

Clásico de oveja; equilibrio sabor-grasa.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<250) ● Moderado (250–360) ● Energético (>360) P = proteína por 100 g



**Disfruta el sabor en raciones pequeñas**

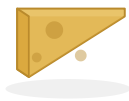
Un poco de azul o semicurado da mucho gusto con pocos gramos.

# Curados: los más energéticos

Más curación significa **más calorías, grasa, sal y también proteína por gramo**. Nutritivos y ricos en calcio, pero modera la ración. Valores por 100 g.

## Idiazábal

Porción 100 g



**393** kcal **Energético**

**P** 26 g de proteína

Oveja, a veces ahumado; intenso.

## Manchego curado

Porción 100 g



**423** kcal **Energético**

**P** 30 g de proteína

Más curación = más grasa, sal y proteína.

## Parmesano (Grana)

Porción 100 g



**431** kcal **Energético**

**P** 33 g de proteína

Altísima proteína: basta rallar poco.

## Queso de oveja curado

Porción 100 g



**440** kcal **Energético**

**P** 28 g de proteína

El más energético; resérvalo para ocasiones.

Aporte por 100 g: ● Ligero (<250) ● Moderado (250–360) ● Energético (>360) P = proteína por 100 g



### La ración manda

30 g de manchego curado ≈ 125 kcal y 9 g de proteína: una porción pequeña basta.