



South African  
Cheese

# Nutrient Composition of Cheese

CHEESE Per 100 g	Unit	Cottage cheese (full-fat)	Cottage cheese (fat-free)	Cream cheese	Ricotta cheese	Cheddar cheese	Gouda cheese
Moisture	g	75.2 <sup>1</sup>	83.6 <sup>1</sup>	54.4 <sup>2</sup>	71.7 <sup>2</sup>	37.4 <sup>1</sup>	40.6 <sup>1</sup>
Energy (Gross)	kJ	801 <sup>1</sup>	373 <sup>1</sup>	—	—	1869 <sup>1</sup>	1777 <sup>1</sup>
Energy (Calculated)	kJ	628 <sup>1</sup>	262 <sup>1</sup>	1431 <sup>2</sup>	728 <sup>2</sup>	1645 <sup>1</sup>	1579 <sup>1</sup>
Protein (N x 6.38)	g	9.41 <sup>1</sup>	10.5 <sup>1</sup>	5.93 <sup>2</sup>	11.3 <sup>2</sup>	24.7 <sup>1</sup>	23.9 <sup>1</sup>
Total Fat	g	11.0 <sup>1</sup>	0.14 <sup>1</sup>	34.2 <sup>2</sup>	13.0 <sup>2</sup>	32.3 <sup>1</sup>	31.5 <sup>1</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	3.38 <sup>2</sup>	6.66 <sup>2</sup>	4.07 <sup>2</sup>	3.04 <sup>2</sup>	1.28 <sup>2</sup>	2.22 <sup>2</sup>
Lactose	g	2.67 <sup>2</sup>	1.56 <sup>2</sup>	3.21 <sup>2</sup>	*0.27 <sup>2</sup>	0.23 <sup>2</sup>	*2.22 <sup>2</sup>
Total Saturated	g	5.95 <sup>5</sup>	0.169 <sup>5</sup>	18.8 <sup>5</sup>	7.88 <sup>5</sup>	18.5 <sup>5</sup>	18.5 <sup>5</sup>
4:0	mg	109 <sup>2</sup>	7 <sup>2</sup>	998 <sup>2</sup>	574 <sup>2</sup>	1046 <sup>2</sup>	999 <sup>2</sup>
6:0	mg	25 <sup>2</sup>	2 <sup>2</sup>	294 <sup>2</sup>	93 <sup>2</sup>	529 <sup>2</sup>	640 <sup>2</sup>
8:0	mg	23 <sup>2</sup>	5 <sup>2</sup>	356 <sup>2</sup>	119 <sup>2</sup>	279 <sup>2</sup>	427 <sup>2</sup>
10:0	mg	226 <sup>1</sup>	9 <sup>2</sup>	825 <sup>2</sup>	229 <sup>2</sup>	689 <sup>1</sup>	719 <sup>1</sup>
12:0	mg	345 <sup>1</sup>	6 <sup>2</sup>	919 <sup>2</sup>	158 <sup>2</sup>	935 <sup>1</sup>	953 <sup>1</sup>
14:0	mg	1093 <sup>1</sup>	20 <sup>2</sup>	3042 <sup>2</sup>	1364 <sup>2</sup>	3179 <sup>1</sup>	3150 <sup>1</sup>
16:0	mg	2830 <sup>1</sup>	70 <sup>2</sup>	8497 <sup>2</sup>	4057 <sup>2</sup>	8212 <sup>1</sup>	8061 <sup>1</sup>
18:0	mg	1298 <sup>1</sup>	50 <sup>2</sup>	3823 <sup>2</sup>	1281 <sup>2</sup>	3585 <sup>1</sup>	3529 <sup>1</sup>
20:0	mg	—	—	50 <sup>2</sup>	—	—	—
Total Monounsaturated	g	2.76 <sup>1</sup>	0.079 <sup>5</sup>	8.62 <sup>5</sup>	3.40 <sup>5</sup>	8.11 <sup>1</sup>	7.94 <sup>1</sup>
14:1	mg	79 <sup>1</sup>	—	249 <sup>2</sup>	—	268 <sup>1</sup>	264 <sup>1</sup>
16:1	mg	126 <sup>1</sup>	12 <sup>2</sup>	448 <sup>2</sup>	532 <sup>2</sup>	424 <sup>1</sup>	409 <sup>1</sup>
18:1	mg	2552 <sup>1</sup>	67 <sup>2</sup>	7923 <sup>2</sup>	2872	7416 <sup>1</sup>	7271 <sup>1</sup>
Total Polyunsaturated	g	0.259 <sup>1</sup>	0.003 <sup>5</sup>	1.21 <sup>5</sup>	0.385 <sup>5</sup>	0.750 <sup>1</sup>	0.755 <sup>1</sup>
18:2	mg	220 <sup>1</sup>	3 <sup>2</sup>	1032 <sup>2</sup>	273 <sup>2</sup>	619 <sup>1</sup>	614 <sup>1</sup>
18:3	mg	39 <sup>1</sup>	0 <sup>2</sup>	173 <sup>2</sup>	112 <sup>2</sup>	131 <sup>1</sup>	141 <sup>1</sup>
Cholesterol	mg	37 <sup>1</sup>	7 <sup>2</sup>	110 <sup>2</sup>	51 <sup>2</sup>	115 <sup>1</sup>	92.9 <sup>1</sup>
<b>Minerals</b>							
Calcium	mg	111 <sup>1</sup>	120 <sup>1</sup>	98 <sup>2</sup>	207 <sup>2</sup>	788 <sup>1</sup>	806 <sup>1</sup>
Iron	mg	0.86 <sup>1</sup>	0.55 <sup>1</sup>	0.38 <sup>2</sup>	0.38 <sup>2</sup>	0.780 <sup>1</sup>	0.686 <sup>1</sup>
Magnesium	mg	8.15 <sup>1</sup>	9.47 <sup>1</sup>	9 <sup>2</sup>	11 <sup>2</sup>	29.9 <sup>1</sup>	30.8 <sup>1</sup>
Phosphorus	mg	98.7 <sup>1</sup>	114 <sup>1</sup>	106 <sup>2</sup>	158 <sup>2</sup>	532 <sup>1</sup>	565 <sup>1</sup>
Potassium	mg	117 <sup>1</sup>	185 <sup>1</sup>	138 <sup>2</sup>	105 <sup>2</sup>	82.3 <sup>1</sup>	70.5 <sup>1</sup>
Sodium	mg	153 <sup>1</sup>	161 <sup>1</sup>	321 <sup>2</sup>	84 <sup>2</sup>	487 <sup>1</sup>	511 <sup>1</sup>
Zinc	mg	0.94 <sup>1</sup>	0.63 <sup>1</sup>	0.51 <sup>2</sup>	1.16 <sup>2</sup>	3.78 <sup>1</sup>	3.73 <sup>1</sup>
Copper	mg	0.07 <sup>1</sup>	0.05 <sup>1</sup>	0.019 <sup>2</sup>	0.021 <sup>2</sup>	0.0662 <sup>1</sup>	0.0543 <sup>1</sup>
Chloride	mg	355 <sup>1</sup>	337 <sup>1</sup>	480 <sup>3</sup>	—	990 <sup>1</sup>	843 <sup>1</sup>
Manganese	µg	70 <sup>1</sup>	50 <sup>1</sup>	11 <sup>2</sup>	6 <sup>2</sup>	74.4 <sup>1</sup>	68.3 <sup>1</sup>
Selenium	µg	4 <sup>3</sup>	9.4 <sup>2</sup>	2.4 <sup>2</sup>	14.5 <sup>2</sup>	13.9 <sup>2</sup>	14.5 <sup>2</sup>
Iodine	µg	trace <sup>3</sup>	—	—	—	39 <sup>3</sup>	5 <sup>4</sup>
Fluorine	µg	△31.6 <sup>2</sup>	△31.6 <sup>2</sup>	—	—	△34.9 <sup>2</sup>	75 <sup>3</sup>
Boron	µg	—	—	—	—	—	—
Chromium	µg	—	—	—	—	11.8 <sup>4</sup>	88.7 <sup>4</sup>
<b>Vitamins</b>							
Retinol	µg	36 <sup>2</sup>	2 <sup>2</sup>	359 <sup>2</sup>	117 <sup>2</sup>	344 <sup>1</sup>	367 <sup>1</sup>
Beta carotene	µg	12 <sup>2</sup>	4 <sup>3</sup>	41 <sup>2</sup>	33 <sup>2</sup>	85 <sup>2</sup>	10 <sup>2</sup>
Vitamin B1	mg	0.06 <sup>1</sup>	0.04 <sup>1</sup>	0.020 <sup>2</sup>	0.013 <sup>2</sup>	0.040 <sup>2</sup>	0.0432 <sup>1</sup>
Vitamin B2	mg	0.18 <sup>1</sup>	0.21 <sup>1</sup>	0.125 <sup>2</sup>	0.195 <sup>2</sup>	0.361 <sup>2</sup>	0.330 <sup>1</sup>
Vitamin B <sub>3</sub>	mg	0.099 <sup>2</sup>	0.144 <sup>2</sup>	0.145 <sup>2</sup>	0.104 <sup>2</sup>	0.08 <sup>2</sup>	0.063 <sup>2</sup>
Vitamin B6	mg	0.046 <sup>2</sup>	0.016 <sup>2</sup>	0.035 <sup>2</sup>	0.043 <sup>2</sup>	0.074 <sup>2</sup>	0.08 <sup>2</sup>
Folic acid	µg	*12 <sup>2</sup>	*9 <sup>2</sup>	*11 <sup>2</sup>	*12 <sup>2</sup>	*18 <sup>2</sup>	*21 <sup>2</sup>
Vitamin B <sub>12</sub>	µg	0.43 <sup>2</sup>	0.46 <sup>2</sup>	0.25 <sup>2</sup>	0.34 <sup>2</sup>	0.83 <sup>2</sup>	1.54 <sup>2</sup>
Biotin	µg	3.0 <sup>3</sup>	3.0 <sup>3</sup>	1.6 <sup>3</sup>	—	3.0 <sup>3</sup>	1.4 <sup>3</sup>
Vitamin C	mg	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	0.03 <sup>3</sup>	0.01 <sup>3</sup>	0.27 <sup>3</sup>	—	0.26 <sup>3</sup>	0.24 <sup>3</sup>
Vitamin E	µg	80 <sup>2</sup>	10 <sup>2</sup>	650 <sup>2</sup>	110 <sup>2</sup>	1146 <sup>1</sup>	1226 <sup>1</sup>
<b>Amino acids</b>							
Total (Calculated)	g	9.72 <sup>5</sup>	10.9 <sup>5</sup>	6.66 <sup>5</sup>	13.0 <sup>5</sup>	25.1 <sup>5</sup>	24.2 <sup>5</sup>
Arginine	g	0.33 <sup>1</sup>	0.38 <sup>1</sup>	0.235 <sup>2</sup>	0.632 <sup>2</sup>	0.861 <sup>1</sup>	0.821 <sup>1</sup>
Serine	g	0.54 <sup>1</sup>	0.62 <sup>1</sup>	0.374 <sup>2</sup>	0.575 <sup>2</sup>	1.50 <sup>1</sup>	1.47 <sup>1</sup>
Aspartic acid	g	0.76 <sup>1</sup>	0.85 <sup>1</sup>	0.514 <sup>2</sup>	0.995 <sup>2</sup>	1.85 <sup>1</sup>	1.77 <sup>1</sup>
Glutamic acid	g	1.91 <sup>1</sup>	2.25 <sup>1</sup>	1.30 <sup>2</sup>	2.45 <sup>2</sup>	5.33 <sup>1</sup>	5.08 <sup>1</sup>
Threonine	g	0.46 <sup>1</sup>	0.50 <sup>1</sup>	0.233 <sup>2</sup>	0.517 <sup>2</sup>	1.02 <sup>1</sup>	0.944 <sup>1</sup>
Glycine	g	0.18 <sup>1</sup>	0.21 <sup>1</sup>	0.142 <sup>2</sup>	0.295 <sup>2</sup>	0.468 <sup>1</sup>	0.459 <sup>1</sup>
Alanine	g	0.34 <sup>1</sup>	0.38 <sup>1</sup>	0.184 <sup>2</sup>	0.499 <sup>2</sup>	0.823 <sup>1</sup>	0.775 <sup>1</sup>
Tyrosine	g	0.45 <sup>1</sup>	0.51 <sup>1</sup>	0.303 <sup>2</sup>	0.589 <sup>2</sup>	1.11 <sup>1</sup>	1.08 <sup>1</sup>
Proline	g	0.87 <sup>1</sup>	1.02 <sup>1</sup>	0.665 <sup>2</sup>	1.07 <sup>2</sup>	2.55 <sup>1</sup>	2.51 <sup>1</sup>
Methionine	g	0.30 <sup>1</sup>	0.35 <sup>1</sup>	0.191 <sup>2</sup>	0.281 <sup>2</sup>	0.801 <sup>1</sup>	0.736 <sup>1</sup>
Valine	g	0.52 <sup>1</sup>	0.57 <sup>1</sup>	0.395 <sup>2</sup>	0.692 <sup>2</sup>	1.35 <sup>1</sup>	1.26 <sup>1</sup>
Phenylalanine	g	0.48 <sup>1</sup>	0.55 <sup>1</sup>	0.291 <sup>2</sup>	0.556 <sup>2</sup>	1.26 <sup>1</sup>	1.20 <sup>1</sup>
Isoleucine	g	0.40 <sup>1</sup>	0.42 <sup>1</sup>	0.324 <sup>2</sup>	0.589 <sup>2</sup>	1.01 <sup>1</sup>	0.949 <sup>1</sup>
Leucine	g	0.92 <sup>1</sup>	1.02 <sup>1</sup>	0.657 <sup>2</sup>	1.22 <sup>2</sup>	2.21 <sup>1</sup>	2.14 <sup>1</sup>
Histidine	g	0.22 <sup>1</sup>	0.22 <sup>1</sup>	0.175 <sup>2</sup>	0.459 <sup>2</sup>	0.770 <sup>1</sup>	0.762 <sup>1</sup>
Lysine	g	0.81 <sup>1</sup>	0.84 <sup>1</sup>	0.567 <sup>2</sup>	1.34 <sup>2</sup>	1.75 <sup>1</sup>	1.71 <sup>1</sup>
Tryptophane	g	0.12 <sup>1</sup>	0.13 <sup>1</sup>	0.069 <sup>2</sup>	0.125 <sup>2</sup>	0.293 <sup>1</sup>	0.369 <sup>1</sup>
Cystine	g	0.11 <sup>1</sup>	0.12 <sup>1</sup>	0.042 <sup>2</sup>	0.099 <sup>2</sup>	0.110 <sup>1</sup>	0.125 <sup>1</sup>

CHEESE Per 100 g	Unit	Mozza- rella cheese	Full fat processed cheese	Medium fat processed cheese spread	Feta	Brie	Camem- bert	Blue cheese
Moisture	g	50.0 <sup>2</sup>	43.2 <sup>2</sup>	47.7 <sup>2</sup>	48.1 <sup>1</sup>	48.4 <sup>2</sup>	51.8 <sup>2</sup>	42.4 <sup>2</sup>
Energy (Gross)	kJ	—	—	—	1542 <sup>1</sup>	—	—	—
Energy (Calculated)	kJ	1254 <sup>2</sup>	1382 <sup>2</sup>	1215 <sup>2</sup>	1354 <sup>1</sup>	1396 <sup>2</sup>	1253 <sup>2</sup>	1477 <sup>2</sup>
Protein (N x 6.38)	g	22.2 <sup>2</sup>	18.4 <sup>2</sup>	16.4 <sup>2</sup>	17.7 <sup>1</sup>	20.8 <sup>2</sup>	19.8 <sup>2</sup>	21.4 <sup>2</sup>
Total Fat	g	22.4 <sup>2</sup>	25.2 <sup>2</sup>	21.2 <sup>2</sup>	27.8 <sup>1</sup>	27.7 <sup>2</sup>	24.3 <sup>2</sup>	28.7 <sup>2</sup>
Carbohydrate (Calculated)	g	2.19 <sup>2</sup>	7.83 <sup>2</sup>	8.73 <sup>2</sup>	4.09 <sup>2</sup>	0.45 <sup>2</sup>	0.46 <sup>2</sup>	2.34 <sup>2</sup>
Lactose	g	0.07 <sup>2</sup>	3.81 <sup>2</sup>	*7.32 <sup>2</sup>	4.09 <sup>2</sup>	*0.45 <sup>2</sup>	*0.46 <sup>2</sup>	*0.50 <sup>2</sup>
Total Saturated	g	12.7 <sup>5</sup>	14.4 <sup>5</sup>	13.1 <sup>5</sup>	16.7 <sup>2</sup>	16.6 <sup>5</sup>	14.5 <sup>5</sup>	18.0 <sup>5</sup>
4:0	mg	805 <sup>2</sup>	798 <sup>2</sup>	688 <sup>2</sup>	775 <sup>2</sup>	564 <sup>2</sup>	494 <sup>2</sup>	658 <sup>2</sup>
6:0	mg	446 <sup>2</sup>	472 <sup>2</sup>	408 <sup>2</sup>	573 <sup>2</sup>	323 <sup>2</sup>	283 <sup>2</sup>	361 <sup>2</sup>
8:0	mg	257 <sup>2</sup>	361 <sup>2</sup>	311 <sup>2</sup>	546 <sup>2</sup>	297 <sup>2</sup>	260 <sup>2</sup>	247 <sup>2</sup>
10:0	mg	582 <sup>2</sup>	482 <sup>2</sup>	513 <sup>2</sup>	622 <sup>1</sup>	673 <sup>2</sup>	590 <sup>2</sup>	601 <sup>2</sup>
12:0	mg	690 <sup>2</sup>	704 <sup>2</sup>	632 <sup>2</sup>	935 <sup>1</sup>	504 <sup>2</sup>	442 <sup>2</sup>	491 <sup>2</sup>
14:0	mg	2189 <sup>2</sup>	2340 <sup>2</sup>	2181 <sup>2</sup>	2891 <sup>1</sup>	3065 <sup>2</sup>	2686 <sup>2</sup>	3301 <sup>2</sup>
16:0	mg	5331 <sup>2</sup>	6560 <sup>2</sup>	5908 <sup>2</sup>	7174 <sup>1</sup>	8246 <sup>2</sup>	7227 <sup>2</sup>	9153 <sup>2</sup>
18:0	mg	2442 <sup>2</sup>	2680 <sup>2</sup>	2434 <sup>2</sup>	3161 <sup>1</sup>	2880 <sup>2</sup>	2524 <sup>2</sup>	3235 <sup>2</sup>
20:0	mg	—	52 <sup>2</sup>	—	—	—	0 <sup>4</sup>	—
Total Monounsaturated	g	6.25 <sup>5</sup>	6.93 <sup>5</sup>	5.78 <sup>5</sup>	6.65 <sup>1</sup>	7.57 <sup>5</sup>	6.95 <sup>5</sup>	7.83 <sup>5</sup>
14:1	mg	—	256 <sup>2</sup>	—	222 <sup>1</sup>	—	310 <sup>4</sup>	390 <sup>4</sup>
16:1	mg	597 <sup>2</sup>	452 <sup>2</sup>	560 <sup>2</sup>	314 <sup>1</sup>	1007 <sup>2</sup>	883 <sup>2</sup>	816 <sup>2</sup>
18:1	mg	5649 <sup>2</sup>	6218 <sup>2</sup>	5221 <sup>2</sup>	6110 <sup>1</sup>	6563 <sup>2</sup>	5752 <sup>2</sup>	6622 <sup>2</sup>
Total Polyunsaturated	g	0.765 <sup>5</sup>	0.994 <sup>5</sup>	0.622 <sup>5</sup>	0.736 <sup>1</sup>	0.826 <sup>5</sup>	0.724 <sup>5</sup>	0.800 <sup>5</sup>
18:2	mg	393 <sup>2</sup>	800 <sup>2</sup>	400 <sup>2</sup>	626 <sup>1</sup>	513 <sup>2</sup>	450 <sup>2</sup>	536 <sup>2</sup>
18:3	mg	372 <sup>2</sup>	194 <sup>2</sup>	223 <sup>2</sup>	110 <sup>1</sup>	313 <sup>2</sup>	274 <sup>2</sup>	264 <sup>2</sup>
Cholesterol	mg	79 <sup>2</sup>	80 <sup>2</sup>	55 <sup>2</sup>	70.1 <sup>1</sup>	100 <sup>2</sup>	72 <sup>2</sup>	75 <sup>2</sup>
<b>Minerals</b>								
Calcium	mg	505 <sup>2</sup>	570 <sup>2</sup>	562 <sup>2</sup>	386 <sup>1</sup>	184 <sup>2</sup>	388 <sup>2</sup>	528 <sup>2</sup>
Iron	mg	0.44 <sup>2</sup>	0.57 <sup>2</sup>	0.33 <sup>2</sup>	1.17 <sup>1</sup>	0.50 <sup>2</sup>	0.33 <sup>2</sup>	0.31 <sup>2</sup>
Magnesium	mg	20 <sup>2</sup>	31 <sup>2</sup>	29 <sup>2</sup>	13.6 <sup>1</sup>	20 <sup>2</sup>	23 <sup>2</sup>	23 <sup>2</sup>
Phosphorus	mg	354 <sup>2</sup>	439 <sup>2</sup>	712 <sup>2</sup>	244 <sup>1</sup>	188 <sup>2</sup>	347 <sup>2</sup>	387 <sup>2</sup>
Potassium	mg	76 <sup>2</sup>	291 <sup>2</sup>	242 <sup>2</sup>	56.1 <sup>1</sup>	152 <sup>2</sup>	187 <sup>2</sup>	256 <sup>2</sup>
Sodium	mg	627 <sup>2</sup>	1265 <sup>2</sup>	1345 <sup>2</sup>	1034 <sup>1</sup>	629 <sup>2</sup>	842 <sup>2</sup>	1395 <sup>2</sup>
Zinc	mg	2.92 <sup>2</sup>	3.19 <sup>2</sup>	2.59 <sup>2</sup>	2.17 <sup>1</sup>	2.38 <sup>2</sup>	2.38 <sup>2</sup>	2.66 <sup>2</sup>
Copper	mg	0.011 <sup>2</sup>	0.085 <sup>2</sup>	0.033 <sup>2</sup>	0.116 <sup>1</sup>	0.019 <sup>2</sup>	0.021 <sup>2</sup>	0.040 <sup>2</sup>
Chloride	mg	990 <sup>3</sup>	877 <sup>4</sup>	919 <sup>4</sup>	953 <sup>1</sup>	1060 <sup>3</sup>	1120 <sup>3</sup>	2670 <sup>3</sup>
Manganese	µg	30 <sup>2</sup>	73 <sup>2</sup>	20 <sup>2</sup>	147 <sup>1</sup>	34 <sup>2</sup>	38 <sup>2</sup>	9 <sup>2</sup>
Selenium	µg	17.0 <sup>2</sup>	16.1 <sup>2</sup>	11.3 <sup>2</sup>	15.0 <sup>2</sup>	14.5 <sup>2</sup>	14.5 <sup>2</sup>	14.5 <sup>2</sup>
Iodine	µg	—	23 <sup>4</sup>	33 <sup>4</sup>	trace <sup>3</sup>	—	—	—
Fluorine	µg	—	△35 <sup>2</sup>	—	—	35 <sup>4</sup>	32 <sup>4</sup>	—
Boron	µg	—	—	—	—	80 <sup>4</sup>	75 <sup>4</sup>	—
Chromium	µg	—	8.2 <sup>4</sup>	9.9 <sup>4</sup>	2.06 <sup>4</sup>	—	—	—
<b>Vitamins</b>								
Retinol	µg	174 <sup>2</sup>	196 <sup>2</sup>	168 <sup>2</sup>	508 <sup>1</sup>	173 <sup>2</sup>	240 <sup>2</sup>	192 <sup>2</sup>
Beta carotene	µg	57 <sup>2</sup>	65 <sup>2</sup>	55 <sup>2</sup>	0.255 <sup>1</sup>	9 <sup>2</sup>	12 <sup>2</sup>	74 <sup>2</sup>
Vitamin B1	mg	0.030 <sup>2</sup>	0.068 <sup>2</sup>	0.048 <sup>2</sup>	0.0695 <sup>1</sup>	0.070 <sup>2</sup>	0.028 <sup>2</sup>	0.029 <sup>2</sup>
Vitamin B2	mg	0.283 <sup>2</sup>	0.517 <sup>2</sup>	0.431 <sup>2</sup>	0.239 <sup>1</sup>	0.520 <sup>2</sup>	0.488 <sup>2</sup>	0.382 <sup>2</sup>
Vitamin B3	mg	0.104 <sup>2</sup>	0.17 <sup>2</sup>	0.131 <sup>2</sup>	0.991 <sup>2</sup>	0.380 <sup>2</sup>	0.630 <sup>2</sup>	1.016 <sup>2</sup>
Vitamin B6	mg	0.037 <sup>2</sup>	0.073 <sup>2</sup>	0.117 <sup>2</sup>	0.424 <sup>2</sup>	0.235 <sup>2</sup>	0.227 <sup>2</sup>	0.166 <sup>2</sup>
Folic acid	µg	19 <sup>3</sup>	*7 <sup>2</sup>	7 <sup>2</sup>	*32 <sup>2</sup>	*65 <sup>2</sup>	*62 <sup>2</sup>	*36 <sup>2</sup>
Vitamin B12	µg	2.28 <sup>2</sup>	1.26 <sup>2</sup>	0.40 <sup>2</sup>	1.69 <sup>2</sup>	1.65 <sup>2</sup>	1.30 <sup>2</sup>	1.22 <sup>2</sup>
Biotin	µg	2.2 <sup>3</sup>	1.8 <sup>4</sup>	4 <sup>4</sup>	2.4 <sup>3</sup>	5.6 <sup>3</sup>	7.6 <sup>4</sup>	2.3 <sup>3</sup>
Vitamin C	mg	0 <sup>2</sup>	trace <sup>3</sup>	0 <sup>4</sup>	trace <sup>3</sup>	trace <sup>3</sup>	trace <sup>4</sup>	trace <sup>4</sup>
Vitamin D <sup>o</sup>	µg	0.16 <sup>3</sup>	0.17 <sup>4</sup>	0.19 <sup>4</sup>	0.50 <sup>3</sup>	0.20 <sup>3</sup>	0.30 <sup>2</sup>	0.25 <sup>4</sup>
Vitamin E	µg	190 <sup>2</sup>	330 <sup>4</sup>	190 <sup>2</sup>	402 <sup>1</sup>	240 <sup>2</sup>	210 <sup>2</sup>	250 <sup>2</sup>
<b>Amino acids</b>								
Total (Calculated)	g	20.9 <sup>5</sup>	18.9 <sup>5</sup>	18.7 <sup>5</sup>	17.9 <sup>5</sup>	22.4 <sup>5</sup>	21.3 <sup>5</sup>	23.0 <sup>5</sup>
Arginine	g	0.515 <sup>2</sup>	0.67 <sup>2</sup>	0.545 <sup>2</sup>	0.618 <sup>1</sup>	0.735 <sup>2</sup>	0.701 <sup>2</sup>	0.711 <sup>2</sup>
Serine	g	0.735 <sup>2</sup>	1.02 <sup>2</sup>	1.04 <sup>2</sup>	1.04 <sup>1</sup>	1.17 <sup>2</sup>	1.11 <sup>2</sup>	1.12 <sup>2</sup>
Aspartic acid	g	1.63 <sup>2</sup>	1.30 <sup>2</sup>	1.10 <sup>2</sup>	1.37 <sup>1</sup>	1.35 <sup>2</sup>	1.29 <sup>2</sup>	1.44 <sup>2</sup>
Glutamic acid	g	4.46 <sup>2</sup>	3.82 <sup>2</sup>	3.48 <sup>2</sup>	3.76 <sup>1</sup>	4.39 <sup>2</sup>	4.19 <sup>2</sup>	5.18 <sup>2</sup>
Threonine	g	0.983 <sup>2</sup>	0.786 <sup>2</sup>	0.628 <sup>2</sup>	0.804 <sup>1</sup>	0.751 <sup>2</sup>	0.717 <sup>2</sup>	0.785 <sup>2</sup>
Glycine	g	0.515 <sup>2</sup>	0.351 <sup>2</sup>	0.311 <sup>2</sup>	0.340 <sup>1</sup>	0.397 <sup>2</sup>	0.379 <sup>2</sup>	0.406 <sup>2</sup>
Alanine	g	0.707 <sup>2</sup>	0.566 <sup>2</sup>	0.602 <sup>2</sup>	0.588 <sup>1</sup>	0.859 <sup>2</sup>	0.819 <sup>2</sup>	0.644 <sup>2</sup>
Tyrosine	g	1.04 <sup>2</sup>	0.909 <sup>2</sup>	0.890 <sup>2</sup>	0.888 <sup>1</sup>	1.20 <sup>2</sup>	1.15 <sup>2</sup>	1.30 <sup>2</sup>
Proline	g	2.35 <sup>2</sup>	2.02 <sup>2</sup>	2.32 <sup>2</sup>	1.71 <sup>1</sup>	2.46 <sup>2</sup>	2.35 <sup>2</sup>	2.10 <sup>2</sup>
Methionine	g	0.515 <sup>2</sup>	0.415 <sup>2</sup>	0.538 <sup>2</sup>	0.569 <sup>1</sup>	0.592 <sup>2</sup>	0.565 <sup>2</sup>	0.584 <sup>2</sup>
Valine	g	1.32 <sup>2</sup>	1.10 <sup>2</sup>	1.37 <sup>2</sup>	1.00 <sup>1</sup>	1.34 <sup>2</sup>	1.28 <sup>2</sup>	1.56 <sup>2</sup>
Phenylalanine	g	1.01 <sup>2</sup>	0.905 <sup>2</sup>	0.931 <sup>2</sup>	0.903 <sup>1</sup>	1.16 <sup>2</sup>	1.11 <sup>2</sup>	1.09 <sup>2</sup>
Isoleucine	g	1.14 <sup>2</sup>	0.937 <sup>2</sup>	0.833 <sup>2</sup>	0.676 <sup>1</sup>	1.02 <sup>2</sup>	0.968 <sup>2</sup>	1.12 <sup>2</sup>
Leucine	g	1.83 <sup>2</sup>	1.74 <sup>2</sup>	1.78 <sup>2</sup>	1.54 <sup>1</sup>	1.93 <sup>2</sup>	1.84 <sup>2</sup>	1.92 <sup>2</sup>
Histidine	g	0.515 <sup>2</sup>	0.489 <sup>2</sup>	0.509 <sup>2</sup>	0.403 <sup>1</sup>	0.716 <sup>2</sup>	0.683 <sup>2</sup>	0.758 <sup>2</sup>
Lysine	g	0.965 <sup>2</sup>	1.42 <sup>2</sup>	1.51 <sup>2</sup>	1.43 <sup>1</sup>	1.85 <sup>2</sup>	1.77 <sup>2</sup>	1.85 <sup>2</sup>
Tryptophane	g	0.515 <sup>2</sup>	0.263 <sup>2</sup>	0.239 <sup>2</sup>	0.129 <sup>1</sup>	0.322 <sup>2</sup>	0.307 <sup>2</sup>	0.312 <sup>2</sup>
Cystine	g	0.115 <sup>2</sup>	0.190 <sup>2</sup>	0.105 <sup>2</sup>	0.110 <sup>1</sup>	0.114 <sup>2</sup>	0.109 <sup>2</sup>	0.107 <sup>2</sup>

# Nutrient Composition of Cheese