

<b>1 porzione di Grana Padano = 196 Kcal (50 gr.)</b>	100 gr. di Grana Padano = 392 Kcal
<b>50 gr. di Grana Padano = 75% della RDA di vitamina B12</b>	
<b>Sono altamente digeribile</b>	Grazie alla mia composizione proteica, composta, per il 20% da amminoacidi liberi. Infatti, il processo di stagionatura, contribuisce alla "rottura" di parte delle proteine degli ingredienti all'origine, facilitando così l'assimilazione delle sostanze durante la digestione.
<b>50 gr. di Grana Padano = 60 % della RDA di calcio per un adulto</b>	
<b>Sono naturalmente senza lattosio</b>	Per questo sono un alimento ideale anche per tutti coloro che soffrono di intolleranza a questa sostanza tipica del latte
<b>50 gr. di Grana Padano = solo 54,5 mg. di colesterolo</b>	
<b>60 gr. di Grana Padano = 1 lt. di latte</b>	