

# Ostarna

*Genomsnittliga värden för 20 g ost*

<b>Energivärde</b>	<b>Ost som lagrats 24 månader</b>
<i>Protein</i>	<i>6,60 g</i>
<i>Kolhydrater</i>	<i>0,00 g</i>
<i>Fett totalt</i>	<i>5,68 g</i>
<i>Vitamin A</i>	<i>54,00 mcg</i>
<i>Riboflavin</i>	<i>74,00 mcg</i>
<i>Vitamin B12</i>	<i>0,84 mcg</i>
<i>Biotin</i>	<i>4,60 mcg</i>
<i>Kalcium</i>	<i>232,00 mg</i>
<i>Fosfor</i>	<i>135,60 mg</i>
<i>Zink</i>	<i>0,80 mg</i>
<i>Fuktighet</i>	<i>31%</i>
<i>Kalorier</i>	<i>78</i>