



### Equivalentes de quesos (un equivalente= 10 g de proteínas)

Alimento	Peso	Medida culinaria
Queso de Burgos, queso blanco desnatado, requesón	70 g	Porción 20 g
Queso en porciones, tipo Sveltesse, Villalón	60 g	Porción 20 g
Queso azul, brie, camembert, cabrales, gorgonzola, roquefort/semicurado graso	50 g	Porción 20 g
Queso cheddar, bola, emmental, gruyere, manchego fresco, manchego semicurado, gallego	35 g	Porción 20 g
Queso magro, manchego curado, parmesano	25	Porción 20 g