

Alimenti che contengono lattosio

Prodotto	g di lattosio / 100g
Latte alimentare (latte fresco, latte UHT)	4,8 - 5,0
Bevande a base di latte (cioccolato, vaniglia, fragola, banana, lampone, noce)	4,4 - 5,4
Latte acido	3,7 - 5,3
Latte acido con frutta	3,2 - 4,4
Yogurt	3,7 - 5,6
Preparati a base di yogurt (cioccolato, noci, muesli, mocaccino, vaniglia)	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Latticello	3,5 - 4,0
Panna montata, panna (dolce, acida)	2,8 - 3,6
Crème fraîche	2,0 - 3,6
Crème double	2,6 - 4,5
Crema di caffè 10-15 % di grassi	3,8 - 4,0
Latte condensato 4-10 % di grassi	9,3 - 12,5
Burro	0,6 - 0,7
Latte in polvere	38,0 - 51,5
Siero di latte, bevande a base di siero di latte	2,0 - 5,2
Dessert (prodotti pronti: creme, budino, budino di riso, budino di semolino)	3,3 - 6,3
Gelato (gelato al latte, alla frutta, allo yogurt)	5,1 - 6,9
Gelato alla panna	1,9
Quark magro/cagliata magra	4,1
Formaggio cremoso	3,4 - 4,0
Quark/ricotta 10-70 % di grassi su materia secca	2,0 - 3,8
Formaggio fresco 10-50 % di grassi su materia secca	2,9 - 3,8
Fiocchi di latte 20 % di grassi su materia secca	2,6
Preparati a base di formaggio cremoso	2,0 - 3,8
Formaggio trasformato 10-70 % di grassi su materia secca	2,8 - 6,3
Fonduta di formaggio (prodotto pronto)	1,8
Tortino al formaggio 60-70 % di grassi su materia secca	1,9