

Alimente care conțin lactoză

Produs	g lactoză / 100 g
Lapte de consum (lapte proaspăt, lapte UHT)	4,8 - 5,0
Băuturi cu lapte mixt (ciocolată, mocha, vanilie, căpșuni, banane, zmeură, nuci)	4,4 - 5,4
Lapte acru	3,7 - 5,3
Lapte cu fructe	3,2 - 4,4
Iaurt	3,7 - 5,6
Preparate din iaurt (ciocolată, nuci, muesli, moca, vanilie)	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Lapte bătut	3,5 - 4,0
Frișcă/Frișcă bătută, Frișcă (dulce, acră)	2,8 - 3,6
Smântână proaspătă	2,0 - 3,6
Smântână dublă	2,6 - 4,5
Frișcă de cafea 10-15 % grăsime	3,8 - 4,0
Lapte condensat 4-10% grăsime	9,3 - 12,5
Unt	0,6 - 0,7
Lapte praf	38,0 - 51,5
Zer, băuturi din zer	2,0 - 5,2
Deserturi (produse gata preparate: creme, budinci, budincă de orez, terci)	3,3 - 6,3
Înghețată (înghețată de lapte, de fructe, de iaurt)	5,1 - 6,9
Înghețată	1,9
Caș cu conținut scăzut de grăsime / caș slab	4,1
Cremă de brânză	3,4 - 4,0
Cașcaval/brânză de burduf 10-70 % grăsime	2,0 - 3,8
Brânză în straturi 10-50% grăsime	2,9 - 3,8
Brânză de vaci 20 % grăsime	2,6
Preparate din cremă de brânză	2,0 - 3,8
Brânză topită 10-70 % grăsime	2,8 - 6,3
Fondue de brânză	1,8
Fondue de brânză 60-70 % grăsime	1,9
Brânză gătită 0- 45 % grăsime	3,2 - 3,9

Aceste informații se supun fluctuațiilor naturale și servesc drept orientare.

