

Seznam vybraných potravin s obsahem laktózy

Potravina	Obsah laktózy v g na 100 g
Podmáslí	3,5–4,0
Konzumní mléko (čerstvé mléko, trvanlivé mléko)	4,8–5,0
Kefír	3,5–6,0
Smetana	2,8–3,6
Zakysaná smetana	2,0–3,6
Máslo	0,6–0,7
Syrovátka, nápoje ze syrovátky	2,0–5,2
Tavený sýr (10–70 % tuku v sušině)	2,0–3,8
Vrstvený sýr (10–50 % tuku v sušině)	2,9–3,8
Sýrová pomazánka (10–70 % tuku v sušině)	2,8–6,3
Sýrové fondue (polotovar)	1,8
Dezerty (polotovary, například pudink, rýžový a krupičný pudink)	3,3–6,3
Zmrzlina (mléčná a vodová, zmražený jogurt)	5,1–6,9
Tvaroh (20 % tuku v sušině)	2,6
Jogurt / jogurtové přípravky	3,5–6,0
Smetana do kávy (10–15 % tuku v sušině)	3,8–4,0
Kondenzované mléko (4–10 % tuku v sušině)	9,3–12,5
Nízkotučný měkký tvaroh	4,1
Práškové mléko	38,0–51,5
Mléčné koktejly (např. čokoládový, vanilkový)	4,4–5,4
Kozí mléko	4,0–4,2
Ovčí mléko	4,4–4,7

* Hodnoty slouží jako orientační průvodce; Představují průměrné hodnoty a mohou se lišit s ohledem na zpracování produktu.

LACTOSOLV®

