

Aliments contenant du lactose

Produit	g Lactose/100 g
Lait (frais, lait UTH)	4,8 - 5,0
Boissons lactées (Chocolat, Moka, Vanille, Fraise, Banane, Framboise, Noix)	4,4 - 5,4
Crème épaisse	3,7 - 5,3
Lait battu aux fruits	3,2 - 4,4
Yaourt	3,7 - 5,6
Produits à base de yaourt (chocolat, noix, Müesli, Mokka, Vanille)	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Lait battu	3,5 - 4,0
Crème fraîche, Crème (douce, aigre)	2,8 - 3,6
Crème fouettée	2,0 - 3,6
Double crème	2,6 - 4,5
Crème pour café (10 à 15% de matières grasses)	3,8 - 4,0
Lait concentré (4 à 10% de matières grasses)	9,3 - 12,5
Beurre	0,6 - 0,7
Lait en poudre	38,0 - 51,5
Petit-lait, boissons à base de petit-lait	2,0 - 5,2
Desserts (produits transformés : crèmes, pudding, riz au lait, semoule)	3,3 - 6,3
Crème glacée (glace au lait, aux fruits ou au yogourt)	5,1 - 6,9
Glace	1,9
Fromage blanc (allégé ou avec matière grasse)	4,1
Fromage frais	3,4 - 4,0
Fromage à tartiner (10 à 70% de matières grasses)	2,0 - 3,8
Fromage en tranches (10 à 50% de matières grasses)	2,9 - 3,8
Fromage blanc (20% de matières grasses)	2,6
Préparations de fromage frais	2,0 - 3,8
Fromage fondu (10 à 70% de matières grasses)	2,8 - 6,3
Fondue au fromage (produit transformé)	1,8
Fromage à tartiner (60 à 70% de matières grasses)	1,9
Fromage cuit (0 à 45% de matières grasses)	3,2 - 3,9

Ces valeurs sont données à titre indicatif, elles peuvent être sujettes à des fluctuations naturelles.