

## Quantità di Lattosio in g per 100 g di alimento



Budino	3,3 –6,3	Latte condensato	9,3 –12,5
Burro di latte	3,5 –4	Latte di capra	4,4
Cappuccino	3,8 –4	Latte di pecora	4,2 –5
Caramelle al latte	3,7 –5,3	Latte in polvere	38 –51,5
Crema di formaggio	2,0 –3,8	Latte intero	4,6 –5
Crema fresca	2,0 -3,6	Mozzarella	4,8 –5,6
Emmenthal	3,6	Parmigiano	2,9
Fonduta	1,8	Pecorino stagionato	tracce
Fontina	0,8	Ricotta	4,1 -9
Formaggi molli	2,8 –6,3	Siero	2,0 -5,2
Formaggino magro	6,5	Sorbetto al latte	5,1 –6,9
Gelato alla crema	1,9	Torta al latte	2,6
Kefir	3,5 –6	Yoghurt	3,5 –6