

Milchzuckerhaltige Lebensmittel

| Produkt | g Laktose/100 g |
|---|-----------------|
| Konsummilch (Frischmilch, H-Milch) | 4,8 - 5,0 |
| Milchmixgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Erdbeer, Banane, Himbeer, Nuss) | 4,4 - 5,4 |
| Dickmilch | 3,7 - 5,3 |
| Frucht-Dickmilch | 3,2 - 4,4 |
| Joghurt | 3,7 - 5,6 |
| Joghurtzubereitungen (Schoko, Nuss, Müsli, Mokka, Vanille) | 3,5 - 6,0 |
| Kefir | 3,5 - 6,0 |
| Buttermilch | 3,5 - 4,0 |
| Sahne/Schlagobers, Rahm (süß, sauer) | 2,8 - 3,6 |
| Crème fraîche | 2,0 - 3,6 |
| Crème double | 2,6 - 4,5 |
| Kaffeesahne 10 bis 15 % Fett | 3,8 - 4,0 |
| Kondensmilch 4 bis 10 % Fett | 9,3 - 12,5 |
| Butter | 0,6 - 0,7 |
| Milchpulver | 38,0 - 51,5 |
| Molke, Molkegetränke | 2,0 - 5,2 |
| Desserts (Fertigprodukte: Crèmes, Pudding, Milchreis, Grießbrei) | 3,3 - 6,3 |
| Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis) | 5,1 - 6,9 |
| Sahneeis | 1,9 |
| Magerquark/Magertopfen | 4,1 |
| Rahm-, Doppelrahmfrischkäse | 3,4 - 4,0 |
| Speisequark/Topfen 10 bis 70 % Fett i. Tr. | 2,0 - 3,8 |
| Schichtkäse 10 bis 50 % Fett i. Tr. | 2,9 - 3,8 |
| Hüttenkäse 20 % Fett i. Tr. | 2,6 |
| Frischkäsezubereitungen | 2,0 - 3,8 |
| Schmelzkäse 10 bis 70 % Fett i. Tr. | 2,8 - 6,3 |
| Käsefondue (Fertigprodukt) | 1,8 |
| Käsepastete 60 bis 70 % Fett i. Tr. | 1,9 |
| Kochkäse 0 bis 45 % Fett i. Tr. | 3,2 - 3,9 |

Diese Angaben ohne Gewähr unterliegen natürlichen Schwankungen und dienen als Richtwert.

