

# 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.

