

LAKTOSEGEHALT UNTER 1g/100g

- 0,06g – Parmesan, Grana Padano
- 0,0 - 1g – Camembert
- <0,1g – Butterschmalz / Butterreinfett
- 0,0-0,4 – Hartkäsesorten, die lange gereift sind
- 0,05g – Bitterschokolade (75% Kakao)
- 0,05g – Brie
- 0,5-0,7g – Feta-Käse (45% Fett)
- 0,1-1g – Butter
- 0,3-1g – Ricotta
- 0,6g – Teebutter
- 0,05g - 2g – Mozzarella

LAKTOSEGEHALT 1-5g/100g

- 2,5g – Mascarpone
- 1,5-3g – Nuss-Nougatcreme
- 3,2g – Sauerrahm (15% Fett)
- 2,7-3,7g – Topfen/Quark (20% Fett)
- 3-4g – Magertopfen/Magerquark
- 4g – Hüttenkäse
- 3,2-4,5g – Jogurt
- 4,6-4,8g – Vollmilch (3,6% Fett)
- 4-5g – Buttermilch

LAKTOSEGEHALT ÜBER 5g/100g

- 4,8g – Magermilch
- 6,3g – Schmelzkäse, 45% Fett i.Tr.
- 6-7g – Eiscreme
- 9,5g – Milkschokolade
- 9-13g – Kondensmilch
- 50,5g – Magermilchpulver
- 72,8g – Molkenpulver

MILCHARTEN IM VERGLEICH

- 4,01g – Buttermilch
- 4,05g – Sahne, Kaffeesahne, Rahm (mind. 10% Fett)
- 4,2g – Ziegenmilch
- 4,7g – Schafmilch
- 4,8g – Kuhmilch
- 5,2g – Kamelmilch
- 6,2g – Pferdemilch
- 9,32g – Kondensmilch
- 35,1g – Trockenvollmilch, Vollmilchpulver
- 50,5g – Trockenmagermilch, Magermilchpulver