



FACTSHEET – LAKTOSEGEHALT

NAHRUNGSMITTEL – LAKTOSE IN MG/100G	NAHRUNGSMITTEL- LAKTOSEGEHALT IN MG/100G
B	R
Brie <100	Rahmfrischkäse 3410
Buttermilch 4010	Romadur <100
Butterkäse <100	S
C	Sauerrahm 3000
Camembert <100	Schlagobers 3270
Creme fraiche 2400	Schmelzkäse 2800-6300
D	T
Doppelrahmkäse 2560	Tilsiter <100
E	Topfen (mager) 3200
Emmentaler <100	Topfen (20% Fett) 2700
F	Topfen (40% Fett) 2600
Feta <100	V
G	Vollmilch (3,5%) 4550
Gorgonzola <100	Vollmilchpulver 35100
Gouda <100	Z
H	Ziegenkäse <100
Hüttenkäse 3300	
J	
Joghurt (3,5% Fett) 3190	
Joghurt (1,5-1,8% Fett) 3280	
Joghurt (max. 0,3% Fett) 4200	
K	
Kefir 4000	
Kondensmilch 9190	
M	
Magermilch (max. 0,3% Fett) 4800	
Magermilchpulver 50500	
Milch (fettarm 1,5-1,8%) 4570	
Molke (süß) 4700	
Mozzarella 3300	