

## Elintarvikkeiden laktoosipitoisuudet

Tuote	Laktoosia g 100 grammassa tai desilitrassa
Maidot	5
Piimät	2-4,5
Jogurtit	2,7-4,8
Viilit	3,5
Vähälaktoosiset tuotteet	alle 1
Laktoositon maito, piimä, jogurtti, viili	0
Jäätelöt	5-6
Raejuusto	1,2-2,6
Maitorahka	3
Tuorejuustot	0,5-1,2
Sulatejuustot	0-3,4
Homejuustot	0
Kypsytetyt juustot (edam, emmental ym.)	0
Vehnäsämpylä	1
Tavallinen pulla	1,6
Hampurilainen	0,9
Maitosuklaa	10

