

טבלת תכולת לקטוז במוצרי חלב הנפוצים בדיאטה

<u>קבוצת המזון</u>	<u>סוג המזון</u>	<u>% לקטוז ל- 100 גר'</u>
חלב פרה	רזה	4.8
	מלא	4.6
	מרוכז/ממותק/משומר	12.3
	מוצקי חלב רזה	52.9
חלב עיזים		4.4
חלב כבשים		5.1
חלב אם		7.2
שמנת	מתוקה	2.2
	חמוצה	2.7
גבינה	קממבר	זניח
	צ'דאר	0.1
	קוטג' רגיל	3.1
	קוטג' רזה	3.3
	שמנת	זניח
	פטה	1.4
	עיזים	0.9
	מוצרלה	זניח
	פרמזן	0.9
יוגורט	לבן	4.7
	פירות	4
	נזלי לשתייה	4
פודינג	מילקשייק	4.5
	גלידה פרווה וניל	4.8
	גלידה חלבית וניל	5.2
	גלידה שוקולד	4.7
	מוס שוקולד	3.8

(לקוח מתוך – 27,93-103, Aliment Pharmacol Ther Jan 2008)