

TENEUR EN LACTOSE DE QUELQUES PRODUITS LAITIERS

	Teneur en lactose dans 100 gr
Lait et produits laitiers	
Lait entier	4.5 - 5.0 gr
Yogourt au lait entier naturel *	4.0 – 4.5 gr
Crème à café	4.0 gr
Kéfir au lait entier, séré maigre *	4.0 gr
Babeurre	3.5 gr
Crème entière, crème aigre	3.2 gr
<i>Beurre</i>	<i>0.5 – 1.0 gr</i>
Fromages frais	
Fromage frais (p.ex. St-Moret léger)	3.0 gr
Cottage Cheese	1.6 gr
Fromages à pâte molle	
Mozzarella	0.5 – 1.0 gr
Bifidus aux herbes	0.5 gr
Brie	0.3 – 0.5 gr
Camembert	0.2 – 1.5 gr
Féta, Munster	< 0.1 gr
Fromages à pâte dure	
Appenzell, Emmental, Parmesan, Tilsit, Gruyère,	0 gr

* l'action des bactéries lactiques (transformation du lactose) rend les produits fermentés plus digestes.