



MILCHZUCKERHALTIGE LEBENSMITTEL

Lebensmittel	g Laktose / 100 g
Konsummilch (Frischmilch, H-Milch)	4,8-5,0
Milchmixgetränke (Schoko, Mokka, Vanille, Erdbeer ,...)	4,4-5,4
Dickmilch	3,7-5,3
Frucht-Dickmilch	3,2-4,4
Joghurt	3,7-5,6
Joghurtzubereitungen (Schoko, Nuss, Müsli, Mokka, Vanille)	3,5-6,0
Kefir	3,5-6,0
Buttermilch	3,5-4,0
Sahne/Schlagobers, Rahm (süß, sauer)	2,8-3,6
Crème fraîche	2,0-3,6
Crème double	2,6-4,5
Kaffeesahne 10 bis 15 % Fett	3,8-4,0
Kondensmilch 4 bis 10 % Fett	9,3-2,5
Butter	0,6-0,7
Milchpulver	38,0-51,5
Molke, Molkegetränke	2,0-5,2
Desserts (Fertigprodukte: Crèmes, Pudding, Milchreis,...)	3,3-6,3
Eiscreme (Milch-, Frucht-, Joghurteis)	5,1-6,9
Sahneeis	1,9
Magerquark/Magertopfen	4,1
Rahm-, Doppelrahmfrischkäse	3,4-4,0
Speisequark/Topfen 10 bis 70 % Fett i. Tr.	2,0-3,8
Schichtkäse 10 bis 50 % Fett i. Tr.	2,9-3,8
Hüttenkäse 20 % Fett i. Tr.	2,6
Frischkäsezubereitungen	2,0-3,8
Schmelzkäse 10 bis 70 % Fett i. Tr.	2,8-6,3
Käsefondue (Fertigprodukt)	1,8
Käsepastete 60 bis 70 % Fett i. Tr.	1,9
Kochkäse 0 bis 45 % Fett i. Tr.	3,2-3,9



Für mehr Informationen besuchen
Sie uns unter: alles-essen.at

