

Voedingsmiddelen die melksuiker bevatten

Product	g Lactose/100 g
Melk (verse -, UTH-melk)	4,8 - 5,0
Melkdrankjes (Chocolade, Mokka, Vanille, Aarbei, Banaan, Framboos, Noot)	4,4 - 5,4
Zure room	3,7 - 5,3
Vruchten karnemelk	3,2 - 4,4
Yoghurt	3,7 - 5,6
Yoghurtbereidingen (Chocolade, Noot, Müesli, Mokka, Vanille)	3,5 - 6,0
Kefir	3,5 - 6,0
Karnemelk	3,5 - 4,0
Slagroom, Room (zoet, zuur)	2,8 - 3,6
Opgeklopte room	2,0 - 3,6
Dubbele crème	2,6 - 4,5
Koffieroom (10 tot 15% vet)	3,8 - 4,0
Koffiemelk (4 tot 10% vet)	9,3 - 12,5
Boter	0,6 - 0,7
Melkpoeder	38,0 - 51,5
Wei, weidranken	2,0 - 5,2
Desserts (eindproducten: crèmes, pudding, rijstpap, griesmeelpap)	3,3 - 6,3
Ijscrème (melk-, vruchten- of yoghurtijs)	5,1 - 6,9
Ijsroom	1,9
Kwark (mager of vet)	4,1
Roomkaas	3,4 - 4,0
Smeerkaas (10 tot 70% vetgehalte)	2,0 - 3,8
Kaas in sneetjes (10 tot 50% vetgehalte)	2,9 - 3,8
Kwark (20 % vetgehalte)	2,6
Roomkaas bereidingen	2,0 - 3,8
Smeltkaas (10 tot 70% vetgehalte)	2,8 - 6,3
Kaasfondue (eindproduct)	1,8
Smeerkaas (60 tot 70% vetgehalte)	1,9
Gekookte kaas (0 tot 45% vetgehalte)	3,2 - 3,9

Deze waarden zijn een indicatie zonder garantie, de waarden zijn onderhevig aan natuurlijke schommelingen.