

## TABELLA DEL CONTENUTO DI LATTOSIO NEGLI ALIMENTI (100 gr.)



Alimento	Lattosio (gr.)
<b>LATTE E FORMAGGI</b>	
Latte di mucca scremato <sup>3</sup>	4,7
Latte di mucca parzialmente scremato <sup>3</sup>	4,6
Latte di mucca intero <sup>3</sup>	4,5
Latticello (siero del latte) <sup>1</sup>	4,1
Latte privo di Lattosio (Zymil, Accadi ecc.) <sup>4</sup>	0,5
Latte in polvere intero <sup>3</sup>	35,1
Latte in polvere magro <sup>3</sup>	50,5
Latte di pecora <sup>3</sup>	4,5
Latte di capra <sup>3</sup>	4,2
Latte di bufala <sup>3</sup>	4,9
Yoghurt intero <sup>3</sup>	3,2
Yoghurt parzialmente scremato <sup>3</sup>	3,3
Yoghurt scremato <sup>3</sup>	3,1
Yoghurt magro alla frutta <sup>3</sup>	3,1
Panna <sup>1</sup>	4,1
Burro <sup>3</sup>	4
Fiocchi di latte <sup>2</sup>	2,6
Cheddar (formaggio inglese morbido)	0,23
Mozzarella vaccina <sup>2</sup>	1,5 - 2
Formaggio caprino <sup>2</sup>	1,5 - 2
Crescenza <sup>2</sup>	1,5 - 2
Ricotta romana di pecora <sup>3</sup>	3,2
Ricotta fresca vaccina <sup>3</sup>	4,0
Crema Bel Paese <sup>3</sup>	3,2
Taleggio <sup>2</sup>	0
Gorgonzola <sup>2</sup>	0
Fontina <sup>2</sup>	0
Provolone dolce <sup>2</sup>	0
Pecorino <sup>2</sup>	0
Parmigiano Reggiano <sup>2</sup>	0
Grana Padano <sup>2</sup>	0
Formaggino (tipo MIO) <sup>3</sup>	6

Edam <sup>3</sup>	1
Parmigiano grattugiato <sup>1</sup>	0,15
Formaggio svizzero <sup>1</sup>	0,06
Brie <sup>1</sup>	tracce
Toma <sup>1</sup>	tracce
Asiago <sup>1</sup>	tracce
Caciocavallo <sup>1</sup>	tracce
Caciotta toscana <sup>1</sup>	tracce
Certosino <sup>1</sup>	tracce
Emmenthal <sup>1</sup>	tracce
Mascarpone <sup>1</sup>	tracce
Robiola <sup>1</sup>	tracce
Scamorza <sup>1</sup>	tracce
Stracchino <sup>1</sup>	tracce
<b>FRUTTA E VERDURA</b>	
Broccoli <sup>1</sup>	0,21
Funghi <sup>1</sup>	0,33
Cipolle bollite e scolate senza sale <sup>1</sup>	0,01
Cipolle dolci crude <sup>1</sup>	0,02
Pere <sup>1</sup>	0,01
Patate (sformato) <sup>1</sup>	0,03
Patate, purè pronto in polvere, preparato da fiocchi di patate senza latte, con aggiunta di latte e burro <sup>1</sup>	1,21
Patate, purè pronto in polvere, preparato da granuli di patate con latte, con aggiunta di acqua e margarina <sup>1</sup>	1,13
Patate, purè fatto in casa con aggiunta di latte intero <sup>1</sup>	0,79
Patate, purè fatto in casa con aggiunta di latte intero e burro <sup>1</sup>	0,74
Patate, purè fatto in casa con aggiunta di latte intero e margarina <sup>1</sup>	0,74
Spinaci (soufflè) <sup>1</sup>	1,57
<b>UOVA</b>	
Bianco d'uovo crudo fresco <sup>1</sup>	0,07
Rosso d'uovo crudo fresco <sup>1</sup>	0,07
Uovo intero crudo fresco <sup>1</sup>	0,11
Uovo intero fritto <sup>1</sup>	0,12
Uovo intero ad omelette <sup>1</sup>	0,09
Uovo intero in camicia <sup>1</sup>	0,11
Uovo intero strapazzato <sup>1</sup>	1,24
<b>PIZZE E SNACKS</b>	

Pizza margherita sottile <sup>1</sup>	0,63
Pizza margherita spessa <sup>1</sup>	0,74
Pizza ai peperoni <sup>1</sup>	0,3
Pizza salsiccia e vegetali <sup>1</sup>	0,17
Pizza margherita surgelata, cotta <sup>1</sup>	0,39
Pizza ai peperoni surgelata, cotta <sup>1</sup>	0,23
Pane al latte <sup>3</sup>	1,8
Hotdog <sup>1</sup>	0,24
Pop-corn al formaggio <sup>1</sup>	2,12
KIT KAT Barrette Wafer <sup>1</sup>	8,21
Crackers <sup>1</sup>	0,07
Zuppa vellutata di pollo in scatola condensata <sup>1</sup>	0,29
Gelato alla fragola <sup>1</sup>	4,43
Gelato <sup>1</sup>	4,8
Cioccolato caldo fatto in casa con latte intero <sup>1</sup>	4,63
Cioccolato liquido prodotto industrialmente con latte scremato <sup>1</sup>	3,83
<b>FAST FOODS</b>	
Cheeseburger doppio <sup>1</sup>	0,76
Cheeseburger doppio con condimenti <sup>1</sup>	0,66
Cheeseburger doppio con condimenti e salsa speciale <sup>1</sup>	0,29
Cheeseburger con condimenti <sup>1</sup>	0,24
Cheeseburger <sup>1</sup>	0,64
Cheeseburger triplo <sup>1</sup>	0,83
Cubetti di pollo impanati e fritti <sup>1</sup>	0,15
Hamburger doppio <sup>1</sup>	0,13
Hamburger <sup>1</sup>	0,18
Hamburger con condimenti <sup>1</sup>	0,06
Hamburger con condimenti e salsa speciale <sup>1</sup>	0,15
McDONALD'S, Hamburger <sup>1</sup>	0,15
McDONALD'S, Insalata Bacon Ranch con o senza pollo <sup>1</sup>	0,01
McDONALD'S, McGRIDDLES alla pancetta, uova e formaggio <sup>1</sup>	0,73
McDONALD'S, Torta di mele al forno (Apple Pie) <sup>1</sup>	0,2
McDONALD'S, BIG BREAKFAST <sup>1</sup>	0,24
McDONALD'S, BIG MAC <sup>1</sup>	0,32
McDONALD'S, BIG 'N TASTY <sup>1</sup>	0,05
McDONALD'S, BIG 'N TASTY (senza maionese) <sup>1</sup>	0,05
McDONALD'S, BIG 'N TASTY con formaggio <sup>1</sup>	0,25
McDONALD'S, BIG 'N TASTY con formaggio (senza maionese) <sup>1</sup>	0,26
McDONALD'S, Biscotti <sup>1</sup>	0,93
McDONALD'S, Cheeseburger <sup>1</sup>	0,54
McDONALD'S, TRIPLE THICK Frappè di cioccolato <sup>1</sup>	5,32

McDONALD'S, Salsa Ranch alla panna <sup>1</sup>	0,91
McDONALD'S, Deluxe Breakfast <sup>1</sup>	0,97
McDONALD'S, Cheeseburger doppio <sup>1</sup>	0,66
McDONALD'S, QUARTER POUNDER doppio con formaggio <sup>1</sup>	0,39
McDONALD'S, McMUFFIN alle uova <sup>1</sup>	0,39
McDONALD'S, Yoghurt alla frutta (Fruit 'n Yogurt) <sup>1</sup>	2,11
McDONALD'S, Miele <sup>1</sup>	0,23
McDONALD'S, Gelato con caramello caldo (Hot Caramel Sundae) <sup>1</sup>	5,46
McDONALD'S, Gelato con cioccolato caldo (Hot Fudge Sundae) <sup>1</sup>	5,86
McDONALD'S, Ciambellone (Hotcakes) <sup>1</sup>	3,34
McDONALD'S, Salsa di caramello parzialmente scremata (Low Fat Caramel Sauce) <sup>1</sup>	3,01
McDONALD'S, McCHICKEN Sandwich <sup>1</sup>	0,11
McDONALD'S, McCHICKEN Sandwich (senza maionese) <sup>1</sup>	0,12
McDONALD'S, McDONALDLAND Sfogliette di cioccolato (Chocolate Chip Cookies) <sup>1</sup>	0,76
McDONALD'S, McFLURRY con caramelle M&M'S <sup>1</sup>	6,23
McDONALD'S, Sandwich con pollo fritto <sup>1</sup>	0,11
McDONALD'S, Sandwich con pollo arrosto <sup>1</sup>	0,11
McDONALD'S, QUARTER POUNDER <sup>1</sup>	0,07
McDONALD'S, QUARTER POUNDER con formaggio <sup>1</sup>	0,55
McDONALD'S, McGRIDDLES con salsiccia <sup>1</sup>	0,54
McDONALD'S, McMUFFIN con salsiccia <sup>1</sup>	0,43
McDONALD'S, McMUFFIN con salsiccia ed uova <sup>1</sup>	0,33
McDONALD'S, McGRIDDLES con salsiccia, uova e formaggio <sup>1</sup>	0,61
McDONALD'S, Gelato alla fragola (Strawberry sundae) <sup>1</sup>	4,72
McDONALD'S, TRIPLE THICK Frappè alla fragola <sup>1</sup>	5,3
McDONALD'S, Gelato, cono alla vaniglia <sup>1</sup>	5,59
McDONALD'S, TRIPLE THICK Frappè alla vaniglia <sup>1</sup>	5,33

#### BEVANDE SPORTIVE

COCA-COLA, POWERADE, all'aroma di limone, pronto da bere <sup>1</sup>	0,2
GATORADE, all' aroma di frutta <sup>1</sup>	0,2
GATORADE, in polvere all' aroma di arancia <sup>1</sup>	0,2

#### BIBLIOGRAFIA:

- 1) - USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 19 - 2008
- 2) - Items. I temi della nutrizione. Gli alimenti, Aspetti tecnologici e nutrizionali - Istituto Danone 1997
- 3) - Items News. L'intolleranza al lattosio. - A. Notarbartolo - Istituto Danone - 1998
- 4) - Dato ricavato dalla etichetta dell'alimento