

## Obsah laktózy v mlieku a mliečnych výrobkoch

Potravina	Obsah laktózy (g / 100 g)
Kravske mlieko	4,7 – 4,9
Kozie mlieko	4 – 4,9
Ovčie mlieko	4,4 – 4,7
Materské mlieko	4,9 – 9,5
Jogurt biely 3 % tuku	3,2–4,5
Jogurt biely nízkotučný	6
Jogurt ovocný 3 % tuku	3,1
Jogurt ovocný nízkotučný	4,7
Kefír	3,8
Smotana šľahačková	3,1
Smotana na varenie	3,8
Smotana kyslá	3,2
Tvaroh	2,6 - 4
Maslo	0,7
Maslo prepustené (ghee)	0 – 0,05
Srvátka	4 - 5
Syr tvrdý (gouda, cheddar, ementál, camembert, brie, parmesan)	0 – 0,1
Syr ovčí	0,1
Syr eidam 30% tuku	0 – 2,5
Syr niva, rokfort	2
Syr feta 45 % tuku	0,5
Syr mozzarella	3
Syr cottage	0,35 - 4
Syr ricotta	0,3
Mascarpone	3,6
Tavený syr	3,5 - 7
Zmrzlina smotanová	3 - 7
Čokoláda mliečna	9,5
Sušené odtučnené mlieko	52
Sušené plnotučné mlieko	38
Kondenzované mlieko	9–13
Kondenzované mlieko sladené	11
Sušená srvátka	74