

CONTENUTO DI LATTOSIO NEGLI ALIMENTI (100 gr.)

| Tratto da USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 19 | |
|---|----------------|
| ALIMENTO | LATTOSIO (gr.) |
| LATTE E FORMAGGI | |
| Latte di mucca scremato 3 | 4,7 |
| Latte di mucca parzialmente scremato 3 | 4,6 |
| Latte di mucca intero 3 | 4,5 |
| Latticello (siero del latte) 1 | 4,1 |
| Latte privo di Lattosio (Zymil, Accadi ecc.) 4 | 0,5 |
| Latte in polvere intero 3 | 35,1 |
| Latte in polvere magro 3 | 50,5 |
| Latte di pecora 3 | 4,5 |
| Latte di capra 3 | 4,2 |
| Latte di bufala 3 | 4,9 |
| Yoghurt intero 3 | 3,2 |
| Yoghurt parzialmente scremato 3 | 3,3 |
| Yoghurt scremato 3 | 3,1 |
| Yoghurt magro alla frutta 3 | 3,1 |
| Panna 1 | 4,1 |
| Burro 3 | 4 |
| Fiocchi di latte 2 | 2,6 |
| Cheddar (formaggio inglese morbido) | 0,23 |
| Mozzarella vaccina 2 | 1,5 - 2 |
| Formaggio caprino 2 | 1,5 - 2 |
| Crescenza 2 | 1,5 - 2 |
| Ricotta romana di pecora 3 | 3,2 |
| Ricotta fresca vaccina 3 | 4 |
| Crema Bel Paese 3 | 3,2 |
| Taleggio 2 | 0 |
| Gorgonzola 2 | 0 |
| Fontina 2 | 0 |
| Provolone dolce 2 | 0 |
| Pecorino 2 | 0 |
| Parmigiano Reggiano 2 | 0 |
| Grana Padano 2 | 0 |
| Formaggino (tipo MIO) 3 | 6 |
| Edam 3 | 1 |
| Parmigiano grattugiato 1 | 0,15 |
| Formaggio svizzero 1 | 0,06 |
| Brie 1 | tracce |
| Toma 1 | tracce |
| Asiago 1 | tracce |
| Caciocavallo 1 | tracce |
| Caciotta toscana 1 | tracce |
| Certosino 1 | tracce |
| Emmenthal 1 | tracce |

| | |
|---|--------|
| Mascarpone 1 | tracce |
| Robiola 1 | tracce |
| Scamorza 1 | tracce |
| Stracchino 1 | tracce |
| | |
| FRUTTA E VERDURA | |
| | |
| Broccoli 1 | 0,21 |
| Funghi 1 | 0,33 |
| Cipolle bollite e scolate senza sale 1 | 0,01 |
| Cipolle dolci crude 1 | 0,02 |
| Pere 1 | 0,01 |
| Patate (sformato) 1 | 0,03 |
| Patate, purè pronto in polvere, preparato da fiocchi di patate senza latte, con aggiunta di latte e burro 1 | 1,21 |
| Patate, purè pronto in polvere, preparato da granuli di patate con latte, con aggiunta di acqua e margarina 1 | 1,13 |
| Patate, purè fatto in casa con aggiunta di latte intero 1 | 0,79 |
| Patate, purè fatto in casa con aggiunta di latte intero e burro 1 | 0,74 |
| Patate, purè fatto in casa con aggiunta di latte intero e margarina 1 | 0,74 |
| Spinaci (soufflè) 1 | 1,57 |
| | |
| UOVA | |
| | |
| Bianco d'uovo crudo fresco 1 | 0,07 |
| Rosso d'uovo crudo fresco 1 | 0,07 |
| Uovo intero crudo fresco 1 | 0,11 |
| Uovo intero fritto 1 | 0,12 |
| Uovo intero ad omelette 1 | 0,09 |
| Uovo intero in camicia 1 | 0,11 |
| Uovo intero strapazzato 1 | 1,24 |
| | |
| PIZZE E SNACKS | |
| | |
| Pizza margherita sottile 1 | 0,63 |
| Pizza margherita spessa 1 | 0,74 |
| Pizza ai peperoni 1 | 0,3 |
| Pizza salsiccia e vegetali 1 | 0,17 |
| Pizza margherita surgelata, cotta 1 | 0,39 |
| Pizza ai peperoni surgelata, cotta 1 | 0,23 |
| Pane al latte 3 | 1,8 |
| Hotdog 1 | 0,24 |
| Pop-corn al formaggio 1 | 2,12 |
| KIT KAT Barrette Wafer 1 | 8,21 |
| Crackers 1 | 0,07 |
| Zuppa vellutata di pollo in scatola condensata 1 | 0,29 |
| Gelato alla fragola 1 | 4,43 |
| Gelato 1 | 4,8 |
| Cioccolato caldo fatto in casa con latte intero 1 | 4,63 |

| | |
|--|------|
| Cioccolato liquido prodotto industrialmente con latte scremato 1 | 3,83 |
| | |
| FAST FOODS | |
| | |
| Cheeseburger doppio 1 | 0,76 |
| Cheeseburger doppio con condimenti 1 | 0,66 |
| Cheeseburger doppio con condimenti e salsa speciale 1 | 0,29 |
| Cheeseburger con condimenti 1 | 0,24 |
| Cheeseburger 1 | 0,64 |
| Cheeseburger triplo 1 | 0,83 |
| Cubetti di pollo impanati e fritti 1 | 0,15 |
| Hamburger doppio 1 | 0,13 |
| Hamburger 1 | 0,18 |
| Hamburger con condimenti 1 | 0,06 |
| Hamburger con condimenti e salsa speciale 1 | 0,15 |
| McDONALD'S, Hamburger 1 | 0,15 |
| McDONALD'S, Insalata Bacon Ranch con o senza pollo 1 | 0,01 |
| McDONALD'S, McGRIDDLES alla pancetta, uova e formaggio 1 | 0,73 |
| McDONALD'S, Torta di mele al forno (Apple Pie) 1 | 0,2 |
| McDONALD'S, BIG BREAKFAST 1 | 0,24 |
| McDONALD'S, BIG MAC 1 | 0,32 |
| McDONALD'S, BIG 'N TASTY 1 | 0,05 |
| McDONALD'S, BIG 'N TASTY (senza maionese) 1 | 0,05 |
| McDONALD'S, BIG 'N TASTY con formaggio 1 | 0,25 |
| McDONALD'S, BIG 'N TASTY con formaggio (senza maionese) 1 | 0,26 |
| McDONALD'S, Biscotti 1 | 0,93 |
| McDONALD'S, Cheeseburger 1 | 0,54 |
| McDONALD'S, TRIPLE THICK Frappè di cioccolato 1 | 5,32 |
| McDONALD'S, Salsa Ranch alla panna 1 | 0,91 |
| McDONALD'S, Deluxe Breakfast 1 | 0,97 |
| McDONALD'S, Cheeseburger doppio 1 | 0,66 |
| McDONALD'S, QUARTER POUNDER doppio con formaggio 1 | 0,39 |
| McDONALD'S, McMUFFIN alle uova 1 | 0,39 |
| McDONALD'S, Yoghurt alla frutta (Fruit 'n Yogurt) 1 | 2,11 |
| McDONALD'S, Miele 1 | 0,23 |
| McDONALD'S, Gelato con caramello caldo (Hot Caramel Sundae) 1 | 5,46 |
| McDONALD'S, Gelato con cioccolato caldo (Hot Fudge Sundae) 1 | 5,86 |
| McDONALD'S, Ciambellone (Hotcakes) 1 | 3,34 |
| McDONALD'S, Salsa di caramello parzialmente scremata (Low Fat Caramel Sauce) 1 | 3,01 |
| McDONALD'S, McCHICKEN Sandwich 1 | 0,11 |
| McDONALD'S, McCHICKEN Sandwich (senza maionese) 1 | 0,12 |
| McDONALD'S, McDONALDLAND Sfogliette di cioccolato (Chocolate Chip Cookies) 1 | 0,76 |
| McDONALD'S, McFLURRY con caramelle M&M'S 1 | 6,23 |
| McDONALD'S, Sandwich con pollo fritto 1 | 0,11 |
| McDONALD'S, Sandwich con pollo arrosto 1 | 0,11 |
| McDONALD'S, QUARTER POUNDER 1 | 0,07 |
| McDONALD'S, QUARTER POUNDER con formaggio 1 | 0,55 |

| | |
|--|------|
| McDONALD'S, McGRIDDLES con salsiccia 1 | 0,54 |
| McDONALD'S, McMUFFIN con salsiccia 1 | 0,43 |
| McDONALD'S, McMUFFIN con salsiccia ed uova 1 | 0,33 |
| McDONALD'S, McGRIDDLES con salsiccia, uova e formaggio 1 | 0,61 |
| McDONALD'S, Gelato alla fragola (Strawberry sundae) 1 | 4,72 |
| McDONALD'S, TRIPLE THICK Frappè alla fragola 1 | 5,3 |
| McDONALD'S, Gelato, cono alla vaniglia 1 | 5,59 |
| McDONALD'S, TRIPLE THICK Frappè alla vaniglia 1 | 5,33 |
| | |
| BEVANDE SPORTIVE | |
| | |
| COCA-COLA, POWERADE, all'aroma di limone, pronto da bere 1 | 0,2 |
| GATORADE, all' aroma di frutta 1 | 0,2 |
| GATORADE, in polvere all' aroma di arancia 1 | 0,2 |
| | |

BIBLIOGRAFIA:

- 1) - USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23 - Settembre 2010
- 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