

### Laktosegehalt ausgewählter Lebensmittel (g Laktose/100g)

Lebensmittel	Lact [g] / 100g
Molkenpulver	65,9
Kaffeeweißer	55,0
Molkenkäse	53,8
Magermilchpulver	50,5
Buttermilchpulver	42,1
Vollmilchpulver	35,1
Kondensmilch 10 % Fett	12,5
Kondensmilch 4 % Fett	2,2
Stutenmilch	6,2
Eselsmilch	6,1
Büffelmilch	4,9
Süßmolke	4,7
Kuhmilch Trinkmilch 3,5% Fett	4,7
Schafmilch	4,4
Ziegenmilch	4,2
Kaffeesahne 10 % Fett	4,1
Dickmilch 1,5% Fett	4,1
Buttermilch	4,0
Kefir 3,5% Fett	3,6
Saure Sahne 10 % Fett	3,5
Kochkäse mind. 30% Fett i. Tr.	3,5
Mascarpone	3,4
Ricotta mind. 45% Fett i. Tr.	3,4
Schlagsahne 30% Fett	3,3
Körniger Frischkäse	3,3
Quark < 10% Fett i. Tr.	3,2
Joghurt 3,5% Fett	3,2
Joghurt 10% Fett	2,7
Frischkäse	2,6
Ayran	1,6
Obatzda	1,0
Schmelzkäse mind. 45% Fett i. Tr.	1,0
Appenzeller mind. 50% Fett i. Tr.	0,4
Cheddar mind. 50% Fett i. Tr.	0,3
Camembert mind. 50% Fett i. Tr.	0,1
Brie mind. 50% Fett i. Tr.	0,1

Lebensmittel	Lact [g] / 100g
Sauermilchkäse < 10% Fett i. Tr.	0,0
<b>Weichkäse</b>	<b>0,0</b>
Camembert mind. 40% Fett i. Tr.	0,0
Brie mind. 60% Fett i. Tr.	0,0
Romadur mind. 30% Fett i. Tr.	0,0
Münster mind. 45% Fett i. Tr.	0,0
Limburger mind. 40% Fett i. Tr.	0,0
<b>Schnittkäse</b>	<b>0,0</b>
Gorgonzola	0,0
Roquefort	0,0
Feta	0,0
Mozzarella	0,0
Edamer mind. 45% Fett i. Tr.	0,0
Gouda mind. 45% Fett i. Tr.	0,0
Butterkäse mind. 50% Fett i. Tr.	0,0
Tilsiter mind. 45% Fett i. Tr.	0,0
Raclette-Käse mind. 45% Fett i. Tr.	0,0
<b>Hartkäse</b>	<b>0,0</b>
Emmentaler mind. 45% Fett i. Tr.	0,0
Bergkäse mind. 45% Fett i. Tr.	0,0
Greyerzer mind. 50% Fett i. Tr.	0,0
Parmesan	0,0
<b>Sonstige Lebensmittel</b>	
Streichfähiger Fleischsalat	0,1
Käsesahnetorte	1,7
Semmelknödel roh	1,8
Bienenstich aus Hefeteig fettreich	2,1
Grießnockerln roh	3,1
Butterkeks	5,3
Eiscreme	6,7
Miltschokolade	9,5

berechnet mit Prodi 6.3 (akt. 02.2015)

**Tipp:** Sie interessieren sich für den Laktosegehalt weiterer Lebensmittel?  
Angaben dazu finden Sie auf <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>