

Tab. 3: Obsah laktózy v mlieku a niektorých mliečnych výrobkoch

Obsah laktózy (v mg/100 g potraviny)	
sušená srvátka	68,0
sušené mlieko	38,0 - 51,5
kondenzované mlieko	9,3 - 12,5
zmrzlinový krém	5,1 - 6,9
mlieko	4,8 - 5,0
srvátka	4,7
nízkotučný tvaroh	4,1
smotana do kávy (15% tuku)	3,8 - 4,0
jogurt	3,7 - 5,6
smotanový syr	3,4 - 4,0
dezerty (krémy, pudinky, mliečna ryža, krupicová kaša)	3,3 - 6,3
smotana, šľahačka	2,8 - 3,6
topený syr (10 - 70% tuku)	2,6 - 6,3
tvaroh (10 - 40% tuku)	2,0 - 3,8
maslo	0,6 - 0,7
ricotta	0,3
syry tvrdé (ementál, eidam, mozzarella, gorgonzola)	0 - 0,1
syry camembert, hermelín	0,1
syr parmezán	0

Zdroj: Upravené podľa ¹.

¹KRAMER-PRIESCH, H., KIEFER, I. *Laktóza a fruktóza*. Praha : Grada Publishing a.s., 2009. 128 s. ISBN 978-80-247-2487-4.