



Wie viel Laktose ist enthalten?

Milchprodukt	Portion	Laktose in g	Kalzium in mg
Vollmilch	2 dl	9.4	244
Milchdrink	2 dl	9.4	246
Buttermilch	2 dl	8	220
Molke, süss	2.5 dl	11.8	150
Jogurt nature	180 g	8.1	248
Jogurt nature, mager	180 g	9.9	288
Rahmquark	250 g	9.3	233
Halbfettquark	250 g	10.3	265
Magerquark	250 g	10.5	283
Ziger	150 g	5.1	254
Mozzarella	75 g	0.5	253
Käse in Salzlake	60 g	0.8	290
Weichkäse (z.B. Vacherin Mont d'Or AOP, Tomme Vaudoise, Camembert)	60 g	0	264 (Durchschnitt)
Halbhartkäse (z.B. Vacherin Fribourgeois AOP, Tilsiter, Tête de Moine AOP, Raclette Suisse®, Appenzeller®, Alpkäse)	50 g	0	455 (Durchschnitt)
Fondue	50 g	0	177
Hartkäse (z.B. Le Gruyère AOP, L'Etivaz AOP, Emmentaler AOP)	40 g	0	364 (Durchschnitt)
Extrahartkäse (Sbrinz AOP)	40 g	0	412
Butter	20 g	0.2	4
Mascarpone	20 g	0	14
Vollrahm	20 g	0.6	14
Halbrahm	20 g	0.7	16
Sauerrahm	20 g	0.6	15
Saurer Halbrahm	20 g	0.6	20
Kaffeerahm	20 g	0.8	19
Kondensmilch, ungezuckert	20 g	1.9	48

Berechnungen nach P. Colombani: Die Zusammensetzung von Schweizer Lebensmitteln, Muri bei Bern, 2013

