



## Quelle quantité de lactose?

Produit laitier	Portion	Lactose en g	Calcium en mg
Lait entier	2 dl	9,4	244
Lait drink	2 dl	9,4	246
Babeurre	2 dl	8	220
Petit-lait, sucré	2,5 dl	11,8	150
Yogourt nature	180 g	8,1	248
Yogourt nature maigre	180 g	9,9	288
Séré à la crème	250 g	9,3	233
Séré demi-gras	250 g	10,3	265
Séré maigre	250 g	10,5	283
Sérac	150 g	5,1	254
Mozzarella	75 g	0,5	253
Fromage en saumure	60 g	0,8	290
Fromage à pâte molle (p. ex. Vacherin Mont d'Or AOP, tomme vaudoise, camembert)	60 g	0	(en moyenne) 264
Fromage à pâte mi-dure (p. ex. Vacherin Fribourgeois AOP, tilsit, Tête de Moine AOP, Raclette Suisse®, Appenzeller®, fromage d'alpage)	50 g	0	(en moyenne) 455
Fondue	50 g	0	177
Fromage à pâte dure (p. ex. Le Gruyère AOP, L'Étivaz AOP, Emmentaler AOP)	40 g	0	(en moyenne) 364
Fromage à pâte extra-dure (Sbrinz AOP)	40 g	0	412
Beurre	20 g	0,2	4
Mascarpone	20 g	0	14
Crème entière	20 g	0,6	14
Demi-crème	20 g	0,7	16
Crème acidulée	20 g	0,6	15
Demi-crème acidulée	20 g	0,6	20
Crème à café	20 g	0,8	19
Lait condensé non sucré	20 g	1,9	48

Calculs d'après P. Colombani: Die Zusammensetzung von Schweizer Lebensmitteln, Muri bei Bern, 2013

