

# Laktostabell

Livsmedel grupperade efter laktoshalt/100 g

> 6 g laktos	> 3 g laktos	3-1 g laktos	1-0,1 g laktos	< 0,1 g laktos
Mesost och messmör Pulver till grötar och vällingar Mjolkchoklad Mjuk nougat Vissa müsliorter	Glass Ädelprodukter Mjolkprodukter Getmjolk Filprodukter H-grädde Kaffebrädde Dofilus Gräddfil Kvarg Bifilus	Konfektyrer Visprädde Crème Fraiche Keso Pannkaksmix Majonnäs Fiskfärs Philadelphiaost Korv Yoghurt Leverpastej Vissa ljusa knäckebrödssorter Lätt& Lagom	Låglaktosmjolk- fil och grädde Låglaktosvälling Kaffebröd Svensk fetaost Dansk fetaost Margarin Smör Lättmargariner Bröd bakat på mjolk	Smältost Knäckebröd Hårdost Vitmögelost Grönmögelost Grekisk fårost Bulgarisk fetaost Gräddersättning Marmelad Rågbröd Mjolkfritt margarin

Källa: Livsmedelverkets allergibroschyr nr 6