

<b>Alimento</b>	<b>Lattosio gr/100gr</b>
Eggnog	7,84
Gelato con gocce di cioccolato	6,23
McFlurry (McDonald's)	6,23
Sundae al cioccolato (McDonald's)	5,86
Sundae al caramello (McDonald's)	5,46
Shake alla vaniglia (McDonald's)	5,33
Shake al cioccolato (McDonald's)	5,32
Shake alla fragola (McDonald's)	5,3
Latte scremato (1% di grasso)	5,2
Latte scremato	5,09
Latte intero	5,05
Latte parzialmente scremato	5,01
Sundae alla fragola (McDonald's)	4,72
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	4,67
Riso soffiato con latte intero	4,67
Riso soffiato con latte intero e banane	4,67
Latte e cacao	4,63
Gelato alla fragola	4,43
Shake alla vaniglia (Burger King)	4,26
Panna acida	3,5
Neufchatel	3,19
Fiocchi di latte	2,9
Cioccolato fondente (45-60%)	1,65
Fagiolini e patate	1,34
Purè di patate istantaneo	1,16
Uova strapazzate	1,11
Purè di patate	0,76
Purè di patate (con burro)	0,71
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	0,66
Cheeseburger (McDonald's)	0,54
Torta al cioccolato	0,46
Pizza	0,39
Grifola frondosa	0,33
Big Mac (McDonald's)	0,32
Cioccolato fondente (60-70%)	0,31
Pasta al formaggio	0,3
Cheeseburger	0,24
Cheddar	0,23
Broccoli italiani	0,21
Powerade al limone-lime	0,2
Torta di mele (McDonald's)	0,2
Hamburger (McDonald's)	0,15
Pollo impanato e fritto	0,15
Albume	0,07
Cheeseburger (Burger King)	0,07
Mozzarella	0,07
Tuorlo	0,07
Emmental	0,06
Hamburger	0,06
Cipolla dolce	0,02
Pera	0,01
Pere e ananas	0,01