

Alimentos	Lactosa/100g	Nivel de tolerancia
Suero en polvo	65,7	No tolerable
Leche desnatada en polvo	50,94	No tolerable
Leche entera en polvo	35,03	No tolerable
Leche condensada	11,24	No tolerable
Chocolate con leche	9,63	No tolerable
Leche materna	7,35	No tolerable
Leche de yegua	6,4	No tolerable
Gachas de sémola	6,3	No tolerable
Helados	6,26	No tolerable
Leche de burra	6,1	No tolerable
Queso fundido	5,23	No tolerable
Leche de camella	5	Depende de cada persona
Leche de búfala	4,95	Depende de cada persona
Leche de vaca	4,73	Depende de cada persona
Leche de oveja	4,58	Depende de cada persona
Kéfir	4,53	Depende de cada persona
Suero	4,46	Depende de cada persona
Leche agria	4,37	Depende de cada persona
Leche de cabra	4,28	Depende de cada persona
Suero de mantequilla	4,19	Depende de cada persona
Yogur	3,91	Depende de cada persona
Crème double	3,88	Depende de cada persona
Quark bajo en grasa	3,68	Depende de cada persona
Nata	3,59	Depende de cada persona
Crema agria	3,41	Depende de cada persona
Queso cottage	3,23	Depende de cada persona
Requesón	3,03	Depende de cada persona
Queso fresco	3	Depende de cada persona
Queso quark	2,96	Depende de cada persona
Mascarpone	2,9	Depende de cada persona
Crème fraîche	2,61	Depende de cada persona
Mozzarella	1,7	Depende de cada persona
Ayran	1,6	Depende de cada persona
Jamón cocido	1,25	Depende de cada persona
Ricotta	1,18	Depende de cada persona
Emmental	0,67	Generalmente tolerable
Mantequilla	0,64	Generalmente tolerable
Feta	0,53	Generalmente tolerable
Camembert	0,43	Generalmente tolerable
Brie	0,39	Generalmente tolerable
Appenzeller	0,32	Generalmente tolerable
Salami	0,3	Generalmente tolerable
Chocolate amargo	0,25	Generalmente tolerable
Parmesano	<0,1	Tolerable
Cheddar	<0,1	Tolerable
Gouda	<0,1	Tolerable
Chester	<0,1	Tolerable

Edam	<0,1	Tolerable
Roquefort	<0,1	Tolerable
Gorgonzola	<0,1	Tolerable
Leerdamer	<0,1	Tolerable
Roquefort	<0,1	Tolerable
Pecorino	<0,1	Tolerable
Margarina	<0,1	Tolerable