

ALIMENTOS QUE  
CONTIENEN  
LACTOSA

**Alimentos**

Leche vaca  
Leche en polvo  
Batido de leche  
Derivados lácteos  
Nata  
Quesos frescos y  
fermentados  
Mascarpone  
Quark  
Feta  
Crema de leche  
Postres lácteos  
Margarina  
Mantequilla  
Helados  
Salsa bechamel

**Ingredientes y  
aditivos**

Lactosa  
Monohidrato de  
lactosa  
Azúcar de la leche  
Sólidos lácteos  
Lactitol (E966)  
Trazas de leche  
Suero  
Suero de leche  
Suero en polvo  
Suero lácteo  
Cuajo  
Cuajada  
Grasas de leche

ALIMENTOS/  
PRODUCTOS QUE  
PUEDEN CONTENER  
LACTOSA

**Alimentos**

Purés y sopas  
Pan  
Pasteles  
Fiambres  
Embutidos  
Pasteles y frituras de  
carne  
Huevos guisados con  
leche  
Sucedáneos de  
huevos en batidos  
Flanes  
Puré de patatas  
Crema o puré  
Bollería  
Donuts, Crêpes,  
Bollos  
Bizcochos, galletas  
Tostadas  
Precocinados  
Cereales enriquecidos  
Aderezo de ensaladas  
y mayonesas  
Sorbetes  
Tartas  
Yogures  
Batidos, ponches,  
malteados  
Chocolate con leche  
Rebozados  
Sucedáneos de  
chocolate  
Sopas instantáneas  
Bebidas espirituosas  
Sidra i vino

**Productos**

Medicamentos  
Complejos vitamínicos  
Dentífrico

ALIMENTOS Y  
PRODUCTOS SIN  
LACTOSA

**Alimentos**

Fruta natural  
Frutos secos  
Mariscos  
Cereales  
Huevos  
Miel  
Mermelada  
Patatas  
Arroz  
Pasta  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Legumbres  
Tofu  
Leches vegetales:  
soja, coco, avena,  
arroz, almendras.  
etc.

**Ingredientes y  
aditivos de origen  
lácteo**

Lactatos (E325, E326,  
E327)  
Esteres lácticos  
(E472b)  
Lactilatos (E481,  
E482)  
Proteínas de la leche  
Caseína  
Caseinato  
Caseinato de calcio  
(antiguo H4511)  
Caseinato de sodio  
(antiguo H4512)  
Caseinato potásico  
Caseinato magnésico  
Lactábumina  
Lactoglobulina

**Ingredientes y  
aditivos**

Ácido láctico (E270)  
Riboflavina (E101)  
Almidón