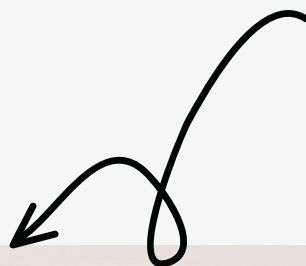


מזונות עשירים בלקטוז



- גבינה לבנה
- שמנת
- לבן
- מרק על בסיס חלב
- חלב: פרה, כבשים, עזים
- גלידה
- פרוזן יוגורט
- ריקוטה
- ציזיקי
- ריבת חלב



תחליפים דלים בלקטוז

- קוטג' (2 כפות בארוחה)
- גבינות קשות (לדוג': מוצרלה, צהובה, צ'דר...)
- יוגורט דל/נטול לקטוז
- חלב דל/נטול לקטוז
- חלומי - 2 פרוסות (40 גרם)
- פטה
- בולגרית

