

EnziLac

CONTÉM LACTOSE	CONTÉM BAIXO TEOR DE LACTOSE	SEM LACTOSE
Leite Condensado Integral / Desnatado	Todos os alimentos lácteos com redução de lactose	Leite Condensado de soja
Creme de Leite Integral / Desnatado	Kefir	Creme de Leite de soja
Leite integral/semi-desnatado/ desnatado de vaca, cabra, ovelha	Queijo Camembert	Creme Vegetal (Semelhante a margarina)
Chantilly Fresco	Queijo Parmesão	Leite de Coco
logurte Comum	Queijo Mussarela	Doces de frutas em calda
Requeijão	Queijo Brie	Chantilly Vegetal
Queijos Frescos	Queijo Feta	Leite de Soja
Barras de Cereais com Cobertura de chocolate	Manteiga	Leite de arroz, aveia
Maionese industrializada*	Margarina	Leite de castanhas, amêndoas
Achocolatados*		Pão francês
Pães para cachorro quente/ chesseburguer		Pão de forma integral*
Sopa creme instantânea*		Carnes grelhadas/á milanesa
Biscoitos recheados*		Biscoitos integrais
Risoles		Mostarda
Panquecas		Maionese Caseira
Molho para saladas*		Massa de empanar
Mistura para bolos*		Massas (fettucine, macarrão)
Purê de batatas		Molho de tomates
Ovos mexidos		Todas as carnes frescas
Pudins		Tofu e derivados de tofu
Souflês		Sorvete de frutas*
Licores Cremosos		Cacau em pó
Adoçantes*		Cereais Matinais*
Panetones		Geleias
Massa podre/ amanteigada		Creme de amendoim
		Merengue
		Quindim
		Balas de coco
		Tahine
		Temperos em pó/ tabletes*
		Massa para pastel*

CONTEÚDO DE LACTOSE POR 100G:

Leite	5,0g	Chocolate	9,5g
Leite Condensado	9,5g	Sorvete	7,0g
logurte	4,7g	Nata	4,5g
Queijo Fresco	3,5g	Queijos Duros	1,0g-3,5g

*alimentos que podem sofrer variações

Referência: 1- Notícias sobre Anvisa:

<http://www.brasil.gov.br/editoria/saude/2016/09/anvisa-ira-consultar-populacao-sobre-rotulagem-de-alimentos-com-e-sem-lactose>. Acessado em Setembro/2018.