

Lista de produtos sem lactose

<https://sem lactose.com/index.php/2008/03/20/lista-de-produtos-sem-lactose/>

Última atualização em: 8/09/17

Muitas pessoas chegam aqui em busca de informações sobre alimentos sem lactose. Para auxiliar você, resolvemos publicar uma lista dividida em 3 categorias: alimentos com lactose, alimentos com baixo teor de lactose e alimentos sem lactose. Estaremos adicionando novas informações nesta lista sempre que possível.

IMPORTANTE: Lembre-se de que alguns destes produtos possuem variação na sua composição, de acordo com cada fabricante. Os produtos que estão **marcados com asterisco podem conter variações**. Por exemplo: biscoitos integrais estão na lista de produtos sem lactose, mas algumas marcas utilizam leite ou derivados em sua fabricação. Por tanto, em caso de dúvida, verifique os ingredientes no rótulo.

[bake in box](#) for type unknown

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 à margarina)
Chantilly fresco	Queijo parmesão	Leite de coco
Iogurte comum	Queijo Mussarela	Doces de frutas em calda
Requeijão	Queijo Brie	Chantilly Vegetal*
Queijos frescos	Queijo Feta	Iogurte à base de soja
Queijos processados	Queijo Gruyère	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 / cheeseburger*		Pão de forma integral*
Sopa creme instantânea*		Carnes grelhadas / à milanesa
Biscoitos recheados*		Biscoitos integrais*
Risoles		Mostarda
Panquecas		Maionese caseira
Molhos para saladas*		Massa de empanar
Misturas para bolos*		Massas (fettucine, macarrão)
Purê de batatas		Molho de tomates
Ovos mexidos		Todas as carnes frescas
Pudins		Tofu e derivados de tofu
Souflês		Sorvetes de fruta*
Licores Cremosos		Cacau em pó

Adoçantes*
Panetones
Massa podre / amanteigada

Cereais matinais*
Geleias
Creme de amendoim
Merengue
Quindim
Balas de Coco
Tahine
Temperos em pó / tabletes*
Massa para pastel*

Sobre os alimentos que podem sofrer variações:

- Maionese industrializada – a maioria não é feita com leite, mas alguns produtos contêm leite em pó.
- Achocolatados – muitos são fabricados com leite em pó ou soro de leite em pó.
- Chantilly vegetal – quase ninguém sabe, mas o chantilly que você compra de caixinha, ou aquele em spray é chamado de chantilly vegetal, pois ele é preparado com óleos vegetais. Mas atenção: ele contém caseína (proteína do leite) e por este motivo não deve ser consumido por alérgicos às proteínas do leite.
- Pães para cachorro quente ou cheeseburger – muitos são elaborados com leite, mas dependendo do grau de intolerância, a quantidade de leite usada no pão é pequena e pode não causar sintomas ao intolerante.
- Sopa creme instantânea – uma maioria leva creme de leite ou leite em pó em seus ingredientes, mas há alguns poucas marcas sem laticínios na composição.
- Molhos para saladas – Muitos molhos para saladas são elaborados com queijo ou leite.
- Adoçantes – muitos adoçantes contém lactose. É importante verificar o rótulo do produto.
- Pão francês – de forma geral o pão francês não leva leite ou derivados. Alguns levam margarina, mas a quantidade que pode ser usada é muito pequena e não deve causar sintomas para quem tem IL.
- Pão de forma integral / biscoitos integrais – a maioria dos pães e biscoitos integrais não levam leite em sua composição, mas é sempre importante verificar o rótulo do produto.
- Sorvetes de fruta – os sorbets são geralmente elaborados apenas com suco de frutas, água e açúcar, mas atenção pois alguns fabricantes adicionam leite ou creme de leite na composição.
- Cereais matinais – atenção principalmente para os cereais com chocolate ou açucarados. Alguns podem ser feitos com leite em pó.
- Misturas para bolos – há grande variação. Procure por misturas de bolo de cenoura, de laranja ou coco e verifique na composição do produto se há leite ou derivados.
- Massas para pastel podem variar na sua composição. Uma maioria das massas industrializadas são elaboradas com gordura vegetal hidrogenada para deixar a massa do pastel bem crocante (uma delícia, mas prejudicial à saúde).
- Temperos em pó – a maioria dos temperos não levam leite ou derivados, mas muitos alertam que contêm traços de leite. Para quem tem intolerância à lactose não é um problema. Apenas para quem tem alergia às proteínas do leite.