

Pães contêm lactose? Como saber?

<https://sem lactose.com/2008/03/08/paes-contem-lactose-como-saber/>

Atualizado em: março 12, 2019

Ao contrário de diversos produtos como iogurtes, cremes, queijos, e outros produtos lácteos, pães não são, à primeira vista, percebidos como alimentos que contêm lactose. Bem, na verdade, tudo irá depender do tipo de pão e da receita utilizada, por isso é importante entender quais ingredientes são utilizados em sua fabricação.

O maior problema que enfrentamos é que muitos pães, principalmente os feitos em padarias, não apresentam informações sobre sua composição, o que dificulta saber os ingredientes utilizados no produto. Então quais são as alternativas para não errar na hora da escolha?

FAZENDO PÃO EM CASA

Caso você possua uma hipersensibilidade ao leite, o ideal é que você compre somente pães industrializados e verifique no rótulo do produto os ingredientes. Na dúvida, entre em contato com o SAC do fabricante. Por que? Porque as padarias não possuem um processo rígido de preparo e análise final dos seus produtos, como ocorre em uma fábrica. Todas as padarias tradicionais trabalham com pães feitos com leite e sem leite, e às vezes por engano ou descuido, um atendente poderá lhe fornecer um produto com leite.

Outra opção é preparar seus próprios pães. Existem no mercado diversos modelos de máquinas panificadoras. As panificadoras domésticas já vêm com diversas opções de receitas, desta forma você pode controlar exatamente os ingredientes que serão utilizados no seu pão. Você adiciona os ingredientes e a panificadora faz o resto. A grande vantagem é que você terá um pão quentinho, feito na hora para o seu lanche ou café da manhã com a segurança de saber o que você está consumindo.

Mesmo sem uma máquina para fazer pão, você também pode prepará-los no forno convencional. Veja duas receitas de pão super simples de fazer:

[Pão de liquidificador \(sem leite\)](#)

[Pãezinhos de mandioca com batata](#)

PÃES COM E SEM LACTOSE

Para que possamos auxiliar você a saber quais pães comumente não levam leite ou derivados, vamos falar sobre os diferentes tipos de pães que são encontrados em padarias e supermercados.

A receita básica de qualquer pão é a adição de líquidos à farinha. Entre os líquidos que podem ser acrescentados estão água, leite, ovos, gordura vegetal ou animal ou iogurte. Além disso, ainda podem ser adicionados sal, açúcar e fermento, como também ingredientes para enriquecer o sabor como nozes, frutas, entre outros.

Pães que tradicionalmente *não contêm lactose* em sua composição:

- Pão Francês
- Pão Cervejinha
- Pão Baguete
- Pão Italiano

- Pão Ciabata
- Pão Árabe ou Sírio
- Pão Folha (para wrap)
- Para para hambúrguer / cachorro-quente – Atenção! Algumas marcas de pães de hambúrguer ou cachorro quente podem conter leite ou derivados em sua receita. Verifique sempre os ingredientes.

Pães que tradicionalmente *contêm lactose* em sua composição (preparados com manteiga, leite, queijo, etc):

- Brioche
- Pão de batata recheado
- Pão de forma – Os pães de forma brancos podem conter leite. Já os pães de forma multigrãos costumam ser isentos de leite.
- Bisnaguinhas
- Pão de miga
- Croissant
- Pão de queijo
- Pães doces

A lista de pães acima foi baseada em receitas tradicionalmente utilizadas por panificadoras. Para você ter certeza de que o pão que você está comprando não contém lactose, fale com a sua panificadora ou verifique o rótulo do produto.

Alérgicos ao leite

Para pessoas com alergia severa ao leite, qualquer contaminação de ingredientes lácteos no pão pode causar uma reação alérgica. Neste caso, sugerimos que você prepare seus pães em casa ou procure algumas padarias / confeitarias especializadas na produção de pães isentos de leite.

Referências:

www.padariaonline.com.br

www.bungealimentos.com.br

www.nutrella.com.br

<http://www.mundopullman.com.br/>

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)