

# Lista de produtos sem lactose

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

Atualizado em: março 15, 2019

Se você chegou nesta página é porque está querendo entender melhor quais alimentos possuem lactose e quais são isentos (e estão liberados para você consumir), certo?

Aparentemente a resposta seria simples: **alimentos com lactose são todos aqueles que contêm leite ou derivados do leite na sua composição.** Como consequência, todos os demais alimentos seriam considerados sem lactose, certo? Não exatamente. Há mais detalhes que você precisa entender para aprender a fazer as escolhas corretas.

**Lembre que LACTOSE é um carboidrato e é diferente de CASEÍNA (proteína do leite). Quer entender a diferença? Leia o artigo [Sem lactose x sem proteínas do leite: qual a diferença?](#)**

Primeiro, vou dividir os alimentos em **4 grupos** e explico sobre cada um deles logo abaixo.

## 1. Produtos que contêm lactose

São todos os **alimentos elaborados a partir do leite animal e seus derivados.** Entre eles estão o **leite, creme de leite, leite condensado, leite em pó, iogurte, doce de leite, requeijão, queijo,** e também todos os alimentos elaborados com esses ingredientes, como **bolos, crepes, pudins, sorvetes, brigadeiros, tortas, pizzas, sanduiches, molhos cremosos, etc.**

## 2. Produtos que contêm (naturalmente) baixo teor de lactose

Você sabia que alguns alimentos elaborados com laticínios **podem conter baixo teor de lactose?** Isso ocorre quando determinado alimento, pelo seu processo de fabricação, acaba sofrendo uma **redução da lactose.** Alguns exemplos são os **queijos maturados, a manteiga, o creme de leite, o kefir de leite e o iogurte caseiro** (iogurtes industrializados geralmente não possuem redução do teor de lactose). Mas é muito importante lembrar que essa redução nem sempre será suficiente para que você possa consumir o alimento sem ter sintomas de IL.

Há pelo menos **dois tipos de alimentos cujo teor de lactose é indetectável,** pois pelo seu processo de fabricação a lactose foi completamente eliminada: **a manteiga Ghee e os queijos de alta maturação, como alguns tipos de parmesão e pecorino toscano.**

Lembre-se que os sintomas de intolerância à lactose se manifestam com maior ou menor severidade de acordo com o nível de produção da enzima lactase pelo seu organismo. Algumas pessoas na sua fase adulta ainda tem uma pequena produção de enzima lactase e por isso conseguem tolerar alimentos com baixo teor de lactose sem ter sintomas.

## 3. Produtos zero lactose

São todos os **alimentos de origem láctea** (feitos com leite animal ou seus derivados) **cujo teor de lactose foi reduzido a zero com a aplicação da enzima lactase.** Essa enzima “quebra” a lactose em dois açúcares mais

simples: a glicose e a galactose. Hoje temos diversas opções no mercado de dezenas de marcas. Entre os produtos mais comuns de serem encontrados temos leite fluido e leite em pó, manteiga, queijos, requeijão, cream cheese, creme de leite, leite condensado, iogurte, leite fermentado, entre outros.

## 4. Produtos que não contêm lactose

### Lácteos Vegetais

**Lácteos vegetais** é o nome que damos aos alimentos similares aos laticínios tradicionais, porém **elaborados apenas com ingredientes de origem vegetal**. Neste grupo temos diversos tipos de leite como o **leite de soja, de amêndoas, de coco, castanhas**, entre outros. Há também **leite condensado, creme de leite, manteiga, iogurte, queijo e outros laticínios**. A grande vantagem é que esses alimentos são **zero lactose e zero proteína do leite**, podendo ser consumido tanto por intolerantes à lactose quanto por crianças e adultos com alergia ao leite. Além disso, eles são muito nutritivos e saudáveis.

**Quer saber mais sobre lácteos vegetais e como eles poderão auxiliar você a ter uma dieta zero lactose / zero proteínas do leite sem passar por restrições? Leia a matéria [Saiba tudo sobre lácteos vegetais](#)**

### Outros alimentos

O último (e maior) grupo são **todos os demais alimentos que não são feitos com nenhum tipo de laticínio**. Esse é o caso de todas as **carnes, legumes, frutas e verduras** ( que não são elaborados com laticínios) os molhos de tomate, as geleias de frutas, o pão francês, os grãos (como feijão, lentilha, etc), as farinhas, entre muitos outros.

Veja na página [PRODUTOS SEM LACTOSE](#) diversas opções de alimentos e marcas para você fazer suas compras.

## Lista de produtos sem lactose

Abaixo você encontra uma lista dividida em 3 colunas. Alimentos que **contêm lactose, baixo teor de lactose e alimentos sem lactose** para resumirmos tudo o que conversamos até aqui.

**Sou intolerante à lactose. Posso consumir um alimento com baixo teor de lactose?** Essa é uma resposta que somente você e seu médico ou nutricionista poderão responder. A quantidade de enzima lactase produzida varia de indivíduo para indivíduo. Além disso, dependendo da quantidade de alimento com baixo teor de lactose que você consumir, você poderá ter ou não sintomas de IL. Por isso, cautela ao optar por consumir um alimento com baixo teor de lactose. Avalie seus sintomas caso a caso e descubra quais alimentos você poderá consumir.

CONTÉM LACTOSE	CONTÉM BAIXO TEOR DE LACTOSE	SEM LACTOSE
Leite Condensado integral / desnatado	creme de leite / chantilly fresco	Leite condensado de soja / de coco Creme de leite de soja / de aveia / chantilly vegetal

Leite integral /semi-desnatado / desnatado de vaca, cabra, ovelha		Leite de coco / de soja / de aveia / amêndoas, etc
queijos frescos / ricota / minas frescal / queijos processados	Queijo parmesão / camembert / brie / mussarela / feta	queijo de castanha / queijos veganos / tofu
Iogurte industrializado comum	iogurte caseiro	iogurte de soja / amêndoas / coco
Requeijão		Requeijão de soja / de castanha
		Maionese caseira / maionese industrializada
Panquecas / crepes	massas amanteigadas / massas para pastel / massas folhadas	Massa para pizza / Massas (fettucine, macarrão) / massa filo
	Manteiga / margarina	Manteiga Ghee / creme vegetal (tipo Becel) / azeites / óleos vegetais
Chocolate ao leite		chocolate 70% cacau / chocolate de soja / alfarroba
Achocolatados		cacau em pó
Pães doces, recheados com creme / panetones / pão de queijo	Pães para cachorro quente / brioche / para cheeseburger, pão de forma branco	Pão francês / Pão de forma integral
Sopa creme instantânea		Sopa instantânea não cremosas
Biscoitos recheados / cobertos com chocolate ao leite		Biscoitos integrais
Risoles / coxinha / empadas		kibe, croquete
Carnes com molho cremoso	embutidos (salame, presunto)	carnes grelhadas no azeite / óleo
Molhos cremosos	molho pesto (contêm queijo)	Molho de tomates
Misturas para bolos		Mistura para pães
Purê de batatas	Batata sauté (na manteiga)	Batata ao vapor
Ovos mexidos (contém leite)		ovo cozido / ovo frito / ovo poche
Pudins, flans e cremes		Gelatina, quindim, balas de coco
sorvetes cremosos		Sorbet e alguns picolés de fruta
Licores Cremosos		Licores de fruta
Adoçantes em pó		açúcar de cana, açúcar de coco, melado, adoçantes líquidos, etc
Doce de leite		Geleias, pasta de amendoim
Risotos		Arroz branco / integral ou com legumes
		pepino / palmito / alcaparras e outros vegetais em conserva
	farofa pronta (pode conter manteiga)	farinhas / farofas / grãos em geral
Pó para capuccino		Café em pó, café instantâneo
		Frutas secas (passas, damascos, nozes, castanhas, etc), frutas frescas
Shakes / milkshake / vitaminas de frutas com leite		sucos, smoothies, açaí

**IMPORTANTE:** Lembre-se de que **alguns destes produtos possuem variação na sua composição**, de acordo com cada fabricante. Em caso de dúvida, verifique sempre o rótulo do alimento.

Você sabe ler rótulos de alimentos e buscar a informação que precisa? Não? Então leia a matéria [Como ler rótulo de alimentos](#)

## Sobre os alimentos que podem sofrer variações:

- **Maionese industrializada** – a maioria não é feita com leite, mas alguns produtos eventualmente contêm leite em pó.
- **Achocolatados** – muitos são fabricados com leite em pó ou soro de leite em pó. Prefira sempre o cacau em pó. Esse não contém lactose em sua composição.
- **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. Não contém lactose.
- **Pães para cachorro quente, cheeseburger, pão de forma branco** – alguns 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 algumas poucas marcas sem laticínios na composição.
- **Adoçantes em pó** – muitos adoçantes em pó contêm lactose. É importante verificar o rótulo do produto.
- **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.
- **Sorbets e picolés 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.
- **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 utiliza margarina na composição (o que significa que contém lactose). Mas verifique o rótulo do produto, especialmente nas informações para **ALÉRGICOS**. Se disser **CONTÉM LEITE**, a massa terá lactose. Mas se disser **PODE CONTER LEITE** é uma indicação de que há apenas traços de leite na composição e, de forma geral, pode ser consumido por pessoas com intolerância à lactose.