

# Lista de produtos sem lactose

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

Última atualização em: 12/11/18

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 em vermelho 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.

## Produtos que contêm lactose

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

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

Existem alguns alimentos, que pelo seu processo de fabricação, acabam sofrendo uma redução da lactose. Alguns exemplos são os **queijos maturados, a manteiga, o creme de leite e o kefir de leite**. 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.

## Produtos que não contêm lactose

De forma geral, são todos aqueles de origem vegetal, como os diversos tipos de leite vegetal, como o leite de soja, de amêndoas, de coco, entre outros. Há também o condensado de soja e de coco, creme de soja, creme de aveia. Todos esses são substitutos naturais dos alimentos lácteos de origem animal.

Um outro (e grande) grupo de alimentos são todos os demais 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, geleias de frutas, o pão francês, as massas duras ou frescas (como espaguete, talharim e outras), entre muitos outros.

# Produtos zero lactose

São todos os alimentos de origem láctea (feitos com leite ou seus derivados) cujo teor de lactose foi reduzido a zero com a aplicação da enzima lactase, que transforma a lactose em dois açúcares mais simples: a glicose e a galactose. Hoje temos diversas opções no mercado como leite fluido e leite em pó, manteiga, queijos frescos, requeijão, cream cheese, creme de leite, leite condensado, entre outros.

CONTÉM LACTOSE	CONTÉM BAIXO TEOR DE LACTOSE	SEM LACTOSE
Leite Condensado integral / desnatado		Leite condensado de soja / de coco
	creme de leite / chantilly fresco	Creme de leite de soja / de aveia / <b>chantilly vegetal</b>
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 Maionese caseira / <b>maionese industrializada</b>
Panquecas / crepes	massas amanteigadas / <b>massas para pastel</b> / massas folhadas	Massa para pizza / Massas (fettucine, macarrão) / massa filo
	Manteiga / margarina	Manteiga Ghee / creme vegetal (tipo Becel) / azeites
Chocolate ao leite		chocolate 70% cacau / chocolate de soja / alfarroba
<b>Achocolatados</b>		cacau em pó
Pães doces, recheados com creme / panetones / pão de queijo	<b>Pães para cachorro quente / brioche / para cheeseburger, pão de forma branco</b>	Pão francês / Pão de forma integral
Sopa creme instantânea		Sopa instantânea não cremosas
Biscoitos recheados / cobertos com chocolate ao leite		Biscoitos integrais
Risoles / coxinha		kibe, croquete
Carnes com molho cremoso	embutidos (salame, presunto)	carnes grelhadas no azeite
Molhos cremosos	molho pesto (contêm queijo)	Molho de tomates
Misturas para bolos		Mistura para pães
Purê de batatas	Batata sauté (na manteiga)	
Ovos mexidos		ovo cozido / ovo frito / ovo poche
Pudins, flans e cremes		Gelatina, quindim, balas de coco

sorvetes cremosos	Sorvetes de fruta e picolés de fruta
Licores Cremosos	Licores de fruta
Adoçantes em pó	açúcar de cana, açúcar de coco, 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 instantâneo
	Frutas secas (passas, damascos, nozes, castanhas, etc)
Shakes / milkshake / vitaminas de frutas com leite	sucos, smoothies, açaí

## 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. 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.
- **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.
- **Sorvetes 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.