



Convivendo em harmonia com a intolerância à lactose,
outras intolerâncias e alergias alimentares

Como ler rótulos para uma dieta livre de proteínas do leite

Ingredientes que devem ser evitados

leite integral ou desnatado
leite baixa lactose
manteiga
margarina
gordura anidra de leite
ghee (manteiga indiana)
creme de leite / nata
iogurte
doce de leite
coalhada
queijo
leite em pó
soro de leite (em pó)
requeijão
leite de cabra
leite de ovelha
leite de outros animais

leite condensado
lactoferrina
lactoalbumina (whey protein)
lactoglobulina
Fosfato de lactoalbumina
caseína
caseína hidrolisada
caseinato de cálcio
caseinato de potássio
caseinato de amônia
caseinato de magnésio
caseinato de sódio
leitelho
proteína do leite hidrolisada
proteína láctea
composto lácteo

Ingredientes que PODEM indicar presença de proteínas do leite

corante /saborizante caramelo
sabor de açúcar mascavo
chocolate
sabor artificial de manteiga
sabor artificial de queijo
nougat

Fique de olho!

Proteínas do leite podem ser encontradas nesses alimentos:

salame e outros embutidos
batatas chips e outros salgadinhos
margarina e alguns cremes vegetais
chantilly vegetal ou tradicional
sopas instantâneas

achocolatados
pães e bolos
salsichas
macarrão instantâneo
alguns picolés de frutas