



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

Como ler rótulos para uma dieta livre de lactose

Ingredientes que devem ser evitados

leite integral ou desnatado
creme de leite / nata
iogurte comum
doce de leite
coalhada
queijos frescos
leite em pó
soro de leite (em pó)
requeijão
leite de cabra
leite de ovelha
leite de outros animais
leite condensado
leitelho
lactose
chocolate ao leite

Alimentos que podem ser consumidos*

iogurte de soja
leites fermentados
queijos maturados
manteiga / margarina
leite baixa lactose
creme vegetal
creme de soja
leite condensado de soja
pães e bolos sem leite

tofu
cacau
chocolate de soja
alguns chocolates amargos
tahine
chantilly vegetal
leite de coco
leites vegetais
biscoitos sem leite

Fique de olho!

Lactose pode ser encontrada nesses alimentos:

Salame e outros embutidos
Batatas chips e outros salgadinhos
sopas instantâneas

achocolatados
pães e bolos
macarrão instantâneo

* Alguns alimentos possuem baixo teor de lactose. É possível aparecerem sintomas de IL dependendo do grau de intolerância de cada indivíduo.