

Konzentration	Lebensmittelgruppe (Angaben bezogen auf 100g essbaren Anteil)
20-70 g	Trockenmolke, Trockenmagermilch, Trockenbuttermilch, Trockenvollmilch
10-20 g	Kondensmagermilch, Kondensmilch 10% Fett, gezuckerte Kondensmilch
4-10 g	
9,5 g	Milkschokolade
9,3 g	Kondensmilch 7,5% Fett Eiscreme
ca. 4,2 g	Stutenmilch, Büffelmilch, Ziegenmilch, Schafmilch,
4,7 g	Kuhmilch
4,7 g	Süßmolke, Sahne 10%ig,
4,0 g	Buttermilch
1-4 g	
3,8 – 3,2 g	Schichtkäse(10- 40% Fett)
2,0 - 2,4 g	Crème fraîche
2,5 – 3,4 g	Frischkäse
3,0 g	Fruchtjoghurt
3,3 g	Hüttenkäse
2,6 – 3,2 g	Speisequark
3,3 g	Schlagsahne (30% Fett) Nuss-Nougat-Creme
3,3 g	Joghurt (fettarm, 1,5 – 1,8 – 3,5% Fett)
0,1 – 1g	
	Butter
0,5 g	Fetakäse
0,3 g	Ricotta
0,3 g	Chester
0,1 g	Camembert (45 – 50% Fett)
< 0,1g	
0,097 g	Brie (50%)
0,05 g	Parmesan
Als „Laktosefrei“ gelten:	
	Appenzeller Bel Paese Butterkäse Camembert (30-40% Fett) Edamer (alle Fettstufen) Edelpilzkäse Emmentaler Gorgonzola, Gouda, Gruyère, Limburger, Münsterkäse, Mozzarella, Romadur (alle Fettstufen) Roquefort, Sauermilchkäse, Schmelzkäse, Tilsiter
	Saure Sahne

KEFIR, Magermilch-Joghurt (max. 0,3% Fett)