



Come fare la spesa SENZA LATTOSIO

la mia
CUCINA
senza lattosio

Fondamentale

È capire che **fare una spesa senza lattosio**
NON è difficile, basta capire e fissare pochi
concetti

la mia
CUCINA
senza lattosio



01

In natura

IL LATTOSIO
SI TROVA SOLO NEL LATTE

la mia
CUCINA
senza lattosio



02

Le industrie

USANO IL LATTOSIO COME
CONSERVANTE

la mia
CUCINA
senza lattosio



DOVE NON TROVO IL LATTOSIO



Verdure/Frutta

Non esistono vegetali che abbiano lattosio



Pesce

Nessun tipo di pesce contiene lattosio



Legumi

Non hanno lattosio, ma possono dare gonfiore se il nostro intestino è irritato



Carne

Vanno bene tutte **tranne** le carni lavorate e gli insaccati

la mia
CUCINA
senza lattosio

Il lattosio è **SEMPRE** indicato in etichetta

Il prodotto contiene lattosio se in etichetta troviamo scritto:


1

Latte, latte concentrato, latte scremato, siero di latte, latte di capra, latte di bufala, latte fermentato, latte in polvere, latte intero, latticello, zuccheri del latte

2

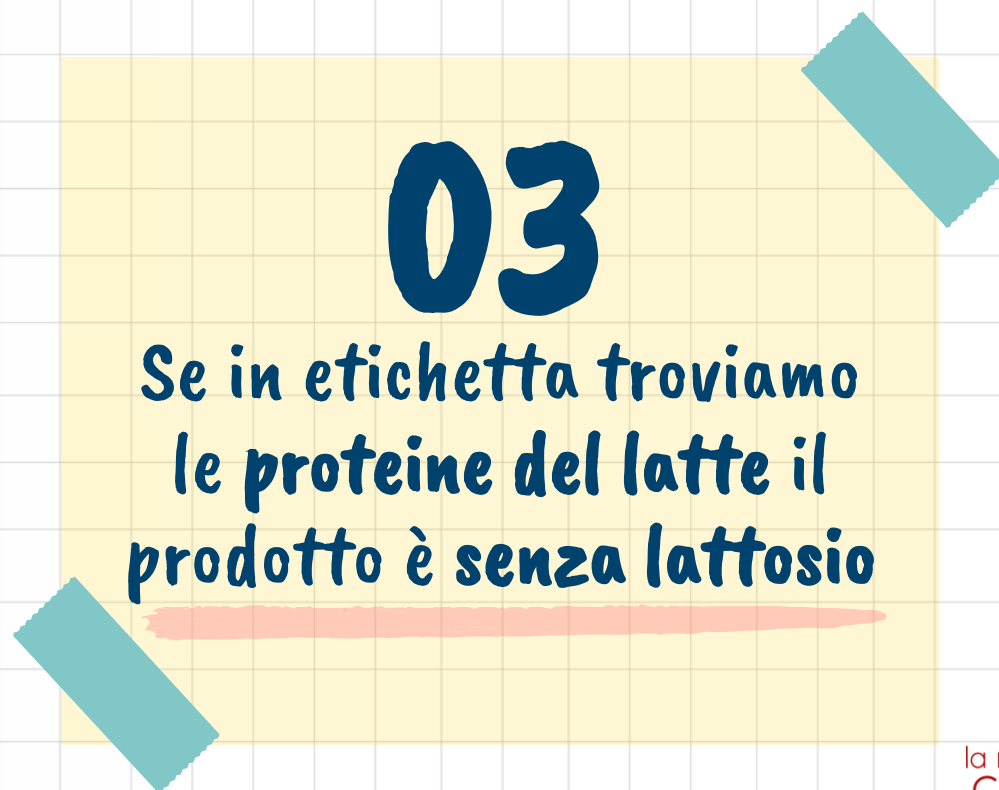
Burro, burro anidro, besciamella, panna, mascarpone, ricotta, caglio, yogurt, siero in polvere

la mia
CUCINA
senza lattosio



03

Se in etichetta troviamo
le proteine del latte il
prodotto è senza lattosio



la mia
CUCINA
senza lattosio



Dove trovo il lattosio

ma posso trovare eccezioni

Formaggi

Fanno eccezione i formaggi molto stagionati (più di 36 mesi), il Grana ed il Parmigiano **solo se DOP**, ed i formaggi con su scritto "*naturalmente privo di lattosio*"

Latte e derivati

Fanno eccezione i "delattosati" (quelli con la scritta "senza lattosio") e i prodotti vegetali
NB: non tutti tollerano i delattosati!

In etichetta è sempre indicato il contenuto residuo di lattosio

Insaccati

Fanno eccezione prosciutto crudo, speck e bresaola

la mia
CUCINA
senza lattosio

Vieni a trovarmi sul blog

Se vuoi saperne di più
www.lamiacucinasenzalattosio.com



@lamiacucinasenzalattosio



@lea_no_lattosio



lamiacucinasenzalattosio@gmail.com

