



# 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



## Legumi

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



## Pesce

Nessun tipo di pesce contiene lattosio



## Carne

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

# Il lattosio è SEMPRE indicato in etichetta

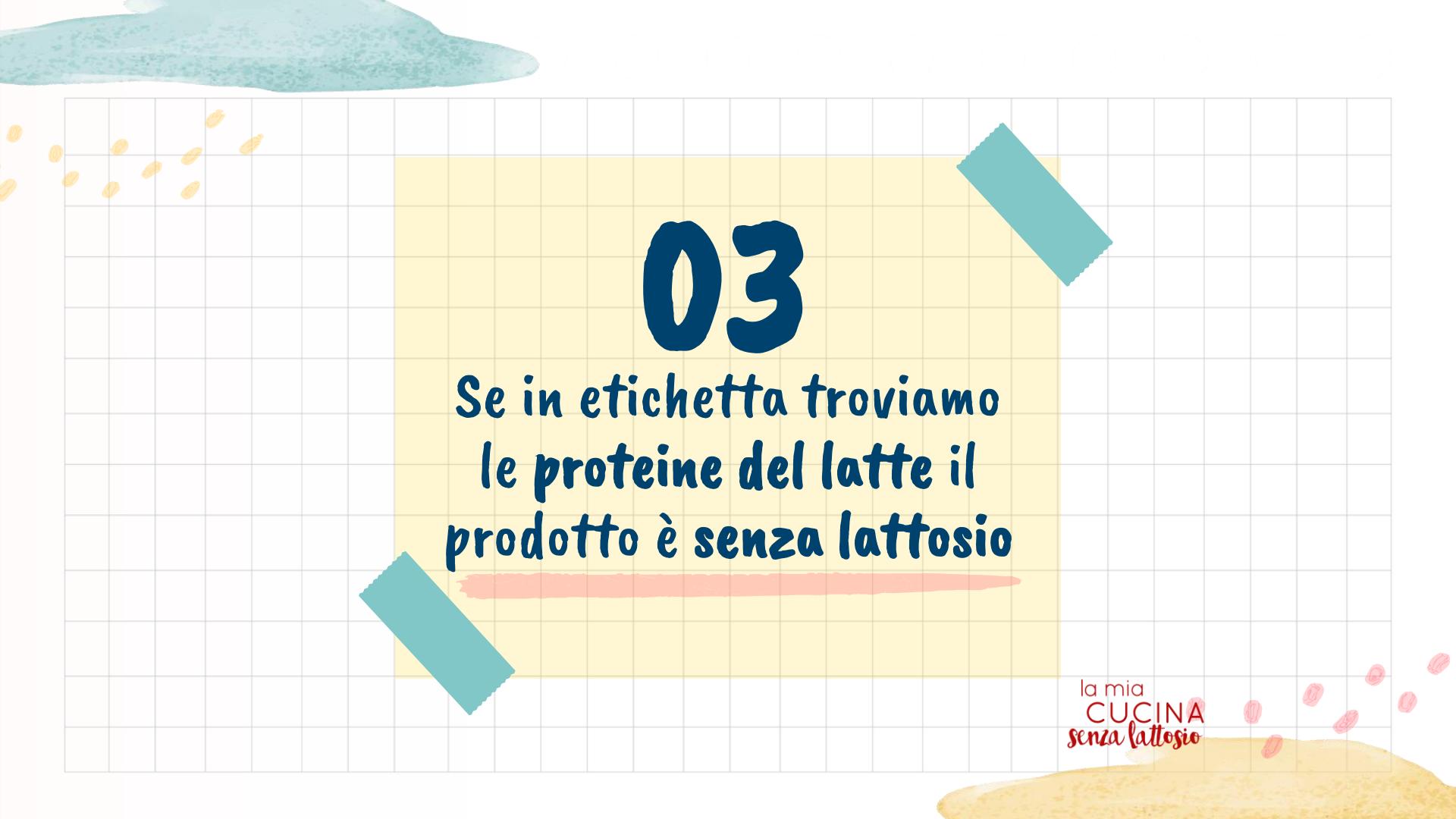
Il prodotto contiene lattosio se in etichetta troviamo scritto:

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



03

Se in etichetta troviamo  
le proteine del latte il  
prodotto è 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](http://www.lamiacucinasenzalattosio.com)



@lamiacucinasenzalattosio



@lea\_no\_lattosio



lamiacucinasenzalattosio@gmail.com

