CIBISENZA.IT

Tabella formaggi per intolleranti al lattosio

RICORDA
Tutti i formaggi stagionati oltre l'anno non contengono lattosio.

FORMAGGIO

WWW.CIBISENZA.IT

SENZA LATTOSIO

Bitto invecchiato
Caciocavallo stagionato
Caciocavallo del Matese P.A.T.
Canestrato Foggiano
Capasone
Caprino stagionato
Conciato romano stagionato
Edam
Emmenthal
Fatulí P.A.T.
Fiore sardo D.O.P.
Fontina
Fontina Valdostana D.O.P.
Grana Padano (36 mesi)
Groviera
Montasio stravecchio
Monte Baldo
Parmigiano Reggiano (36 mesi)
Pecorino romano e sardo
Piacentinu Ennese D.O.P.
Provolone dolce e affumicato
Provolone stravecchio
Puzzone
Puzzone di Moena D.O.P.
Scamorza, scamorza affumicata
Taleggio
Trentingrana D.O.P.
Vezzena
Vezzena stravecchio

TOLLERATO

Asiago
Asiago pressato
Brie
Caciocavallo
Caciocavallo Silano D.O.P.
Caciocchiato
Caciotta
Camembert
Caprino
Casizolu
Castelmagno
Emmentaler D.O.P.
Leerdammer
Pecorino di fossa Sogliano D.O.P.
Quark
Sora
Taleggio
Toma

CON LATTOSIO

Certosino
Crema Bel Paesa
Crescenza
Fiocchi di latte
Formaggino (tipo Mio)
Formaggio caprino
Formaggi spalmabili
Mozzarella
Ricotta di pecora
Ricotta fresca vaccina

E' consigliato anche a chi é intollerante al lattosio l'introduzione nella propria dieta di formaggi a lunga stagionatura perché sono un'ottima fonte di calcio, di grassi che consumati in piccole quantità integrano una sana e bilanciata alimentazione.

Per ricette e tabelle ti consigliamo:

https://amzn.to/48Xj49x