

PROTEINE DEL LATTE - DOVE SI TROVANO

Burro, grasso di burro, olio di burro, acido di burro, esteri di burro

Burro di latte

Caseina

Idrolizzato di caseina

Caseinati (in tutte le forme)

Formaggio

Fiocchi di latte

Crema

Cagliata

Crema pasticciera

Lattoalbumina, lattoalbumina fosfato

lattoferrina

Lattosio

lattulosio (uno zucchero contenuto nei prodotti contro la stitichezza ed è usato anche per effettuare il breath-test, un esame per problemi gastrointestinali)

Latte (in tutte le forme tra cui condensato, derivato, secco, evaporato, latte di capra e latte di altri animali, a basso contenuto di grassi, maltati, grassi del latte, non grassi, polvere, proteine, scremati, solidi, interi)

Idrolizzato di proteine del latte

Budino

Recaldent (è la marca di un dentifricio e di una pasta protettiva per i denti)

Caseina di Caglio

Panna acida, solidi di panna acida

Solidi di latte acido

Tagatosio (un dolcificante derivato dal latte)

Siero di latte (in tutte le forme)

Idrolizzato di proteine del siero di latte (si può trovare negli integratori alimentari proteici)

ALTRE POSSIBILI FONTI DI LATTE

Aroma di burro artificiale (Diacetile)

Prodotti da forno

Caramelle al caramello

Pop Corn (possono contenere burro o diacetile)

Cioccolato

Colture di acido lattico e altre colture batteriche

Preparati a base di carne, hot dog e salsicce, che possono utilizzare la caseina proteica del latte come legante. Inoltre, le affettatrici per carne sono spesso utilizzate sia per i prodotti a base di carne che per i formaggi, con conseguente contatto incrociato.

Margarina (può contenere latticello o acido lattico)

Nisina

Insaccati

Torrone

Crostacei (vengono talvolta immersi nel latte per ridurre l'odore di pesce). Poni domande quando acquisti crostacei.

Tonno, in quanto alcune marche contengono caseina

Alcuni prodotti speciali a base di sostituti del latte (es. Prodotti lattiero-caseari a base di soia, noci o riso) sono fabbricati su apparecchiature condivise con il latte.

Molti ristoranti mettono il burro su bistecche alla griglia per aggiungere sapore. Non puoi vedere il burro dopo che si è sciolto.

Alcuni farmaci contengono proteine del latte.

Leggi sempre le etichette di ciascun alimento ogni volta che lo acquisti, anche se lo hai già comprato molte volte perché gli ingredienti e i processi di produzione possono cambiare senza preavviso e fai domande se non sei sicuro degli ingredienti di un articolo.