



ZELFGEMAAKT OF KANT-EN-KLAAR?

DILEA LAAT JE 100% ZORGELOOS KIEZEN!

Melk en lactose, of melksuiker, vind je in heel wat producten, zelfs in die waarvan je het niet zou vermoeden. Om gemakkelijk te verteren is het niet altijd nodig die producten uit je voeding te schrappen. Een beetje lactose wordt doorgaans goed verteerd, zelfs door wie erg gevoelig is. Om gevarieerd te blijven eten, zonder toe te geven op de smaak, weet je best waarin lactose schuilt en kies je voor die producten een 100% zorgeloos alternatief.

Het ruime gamma melkproducten van Dilea Zero Lactose zijn gegarandeerd lactosevrij, maar bevatten de authentieke smaak en de natuurlijke voedingskwaliteiten van melk.

AL HET GOEDE VAN MELK, MAAR **ZONDER LACTOSE**, HOE DOE JE DAT?

ZIT LACTOSE IN ALLE SOORTEN MELK?

Ja, alle soorten melk bevat ongeveer **4g lactose per 100ml**, of die nu van koeien, schapen, geiten of een ander zoogdier afkomstig is en of ze vol, halfvet of afgeroomd is. **Yoghurt** bevat evenveel lactose als melk, maar wordt doorgaans **beter verteerd**, door de aanwezige melkbacteriën die de afbraak van lactose bevorderen. Voor een **groter welbehagen** kies je voor de gegarandeerd lactosevrije melk of yoghurts van Dilea.



WELKE KAZEN BEVATTEN LACTOSE?

Hoe verder de kazen gerijpt zijn, hoe minder lactose ze bevatten. **Verse kazen**, zoals mascarpone, mozzarella en feta, bevatten nog heel wat lactose, en zo ook smeerkaazen. Om zeker te spelen voor allen biedt Dilea een **ruim gamma** aan verse en gerijpte kazen, alsook smeerkaas.



HOEVEEL LACTOSE ZIT ER IN ROOM?

Room bevat ongeveer **2,3g lactose per 100ml** en **boter 0,4g per 100g**, en hun light versies ook. We verbruiken doorgaans **kleine hoeveelheden** van deze producten en het aandeel lactose in onze voeding uit room en boter blijft daardoor beperkt. Dilea biedt ook hier alternatieven gegarandeerd zonder lactose, voor het **welzijn en darm comfort** van allen.



BEVAT BROOD MELK?

Ja en neen, klassiek brood bevat melk, noch lactose, maar **fantasiebroden** en ontbijtkoeken meestal wel. Zo bevat een brioche ongeveer 0,9g lactose per 100g en melkbrood 0,53g pr 100g. Brood en banket kunnen dus al snel doorwegen in de lactosehoeveelheid die je eet. Eet je deze producten graag, maar verteer je ze moeilijk, probeer dan de **hoeveelheid** wat te **minderen** of andere producten die lactose bevatten te vervangen door lactosevrije.



HOEVEEL LACTOSE ZIT ER IN TWEE BOLLETJES ROOMIJS?

Roomijs bevat ongeveer **4g lactose per 100g** en twee bolletjes zo'n **2 à 3g**. Het lactosegehalte varieert sterk van dessert tot dessert. Zo vind je bijvoorbeeld ongeveer 4g lactose in 100g vanille crème. Zoek je een **100% licht verteerbaar dessert** voor al jouw tafelgenoten, denk dan aan **roomijs of crèmes van Dilea** of bereid je desserts met Dilea producten.



HOE MAAK IK EEN BECHAMEL ZONDER LACTOSE?

Melk en boter, de basis voor een bechamelsaus, bevatten lactose. Maak jouw vertrouwde recept met **Dilea melk** en **boter** voor een gegarandeerd lactosevrije bechamel. Zo kies je ook voor **Dilea room** en **geraspte emmental** voor de bereiding van quiches, of Dilea mozzarella voor lasagne om alle tafelgenoten zorgeloos te laten genieten.



HOE WEET IK WAAR LACTOSE INZIT?

Zoek naar volgende termen in de **ingrediëntenlijst** om te weten of er lactose in het product zit:

melk, melkproducten
(room, kaas, yoghurt,...),
melkpoeder,
wei/lactoserum,
gecondenseerde
melk, stremsel, boter,
karnemelk.



dilea.be