



Alimentos que contienen lactosa naturalmente

Leche vaca, cabra, oveja, etc.
Leche en polvo
Leche evaporada
Leche condensada
Batidos de leche
Mantequilla
Suero de mantequilla
Nata
Nata líquida
Yogur
Kéfir
Cuajada
Queso fresco, semicurado o curado
Crema de leche
Postres lácteos: Flanes, Natillas...
Helados
Salsa bechamel
Chocolate con leche

Alimentos y productos que pueden contener lactosa

Platos precocinados: cremas, sopas, purés y demás platos.

Elaborados cárnicos: jamón cocido, pechuga de pavo, mortadela, chopped, chorizo, salchichón, etc.

Rebozados y frituras de carne.

Cereales enriquecidos, panes, pasteles y tartas, bollería, galletas, tostadas, etc.

Mayonesa, margarina y salsas.

Batidos y zumos con leche.

Sorbetes de helado y sucedáneos de chocolate.

Medicamentos, complejos vitamínicos, dentífricos.

Alternativas sin lactosa

Alimentos frescos y preparados elaborados en casa. Platos precocinados sin lactosa.

Elaborados cárnicos optimizados de la gama ElPozo Bienstar*

Alimentos frescos y elaboraciones hechas en casa. Rebozados y frituras sin lactosa.

Productos comerciales sin lactosa.

Mayonesa y salsas sin lactosa.

Margarina 100% vegetal.

Zumos sin leche.

Productos comerciales sin lactosa.

FÍJATE EN LAS ETIQUETAS Y EVITA LOS SIGUIENTES INGREDIENTES:

Lactosa, Monohidratodelactosa, Azúcar de la leche, Sólidos lácteos, Lactitol-E966, Suero, Suero de leche o suero lácteo, Suero en polvo, Cuajo, Cuajada, Grasas de leche.



Los productos **ElPozo Bienstar** son elaborados cárnicos optimizados nutricionalmente SIN LACTOSA ni gluten.
Además, puedes encontrar alimentos bajos en grasa, sin grasa, sin azúcares, reducidos en sal...



90% CARNE

SIN GRASA **BAJO EN GRASA** **BAJO EN GRASAS SATURADAS** **SIN POTENCIADOR DEL SABOR**

REDUCIDO EN SAL

PROTEÍNAS **SIN FÉCULA** **SIN AZÚCARES** **SIN LACTOSA** **SIN GLUTEN**

/elpozobienstar



Para más información sobre los productos ElPozo BienStar visita el blog bienstar.elpozo.com