

Laktosehaltige Lebensmittel

Lactosehaltige Lebensmittel	Ersatzmöglichkeit
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Kuhmilchsorten, süße und saure Sahne, Kaffesahne, Kondensmilch • Quark, Schichtkäse • Käse • Milchpulver, Molkepulver, Milchezucker, Trockenmilchpulver 	<ul style="list-style-type: none"> • Sojamilch, Kokosmilch • Ganz reifer Käse, z.B. Schweizer Emmentaler, Greyezer • Sojaprodukte, z.B. Tofu
<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch- und Fischkonserven und daraus hergestellte Salate • Wurst aus Dosen, Brät und TK-Fertigprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> • Frische Nahrungsmittel • Bei Wurstwaren den Metzger nach dem Lactosegehalt der Ware fragen
<ul style="list-style-type: none"> • Viele Brot- und Backwaren (Hersteller fragen) • Backmischungen • Abgepackte Backwaren 	<ul style="list-style-type: none"> • Backwaren selbst herstellen ohne Verwendung von Milch und Butter; dafür Wasser, Sojamilch und reine Pflanzenmargarine verwenden • Beim Einkauf beim Bäcker nach lactosefreien Backwaren fragen • Kleie, Grieß, Mehl, Stärke, Getreideflocken, Graupen, Reis
<ul style="list-style-type: none"> • Butter • Alle nicht reinen Pflanzenmargarinen • Mayonnaise mit 50% Fett und daraus hergestellte Salate 	<ul style="list-style-type: none"> • Pflanzenöle, Margarine, Schmalz • Mayonnaise mit 80% Fett
<ul style="list-style-type: none"> • Nougat, Schokolade • Karamellbonbons, Pralinen, Kekse • Eis, Cremespeise • Flammerie, Pudding • Süße Aufläufe 	<ul style="list-style-type: none"> • Gummibärchen, reines Marzipan, Honig, Zucker, Fruchtbonbons, Weingummis • Reines Fruchteis, Wassereis, Fruchtcreme mit Gelatine • Eigelb und Eischnee • Eventuell Flammerie mit Sojamilch und Ei selbst herstellen • Götterspeise, Rote Grütze
<ul style="list-style-type: none"> • Instantprodukte für Getränke, Ovomaltine, Kaba • Fertig gekaufte Suppen und Soßen 	<ul style="list-style-type: none"> • Frucht- und Gemüsesäfte, Mineralwasser, Limonade, Tee • Suppen und Soßen selbst herstellen, z.B. auf Basis einer Mehlschwitze • Feine Cremesuppen können mit Ei legiert werden
<ul style="list-style-type: none"> • Fertiges Puddingpulver • Kartoffelpulver 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigene Herstellung von Pudding mit Sojamilch und Mondamin • Kartoffelpüree aus Gemüsebrühe • Sojamilch und Margarine