



## Nahrungsmittelauswahl für eine kuhmilchfreie Ernährung

	<b>Nahrungsmittel, die keine Milch enthalten</b>	<b>Nahrungsmittel die Milch enthalten können</b>
<b>Getränke</b>	Wasser, Mineralwasser Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke Tee, Kaffee	Kuhmilch, Kakao Fruchtsaftgetränke mit Molke oder Rivella Instantgetränke
<b>Gemüse Obst und deren Erzeugnisse</b>	alle (selbst hergestellten) Zubereitungen ohne Milch*	Obst und Gemüse-Fertigprodukte wie Aufläufe, Rahm-Spinat, Rahm-Porree etc.
<b>Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse</b>	alle selbst hergestellten Zubereitungen ohne Milch*	Kartoffelbrei Pulver, Milchhaltig oder mit Milch* zubereitet Kartoffelzubereitungen wie Kartoffelgratin, Kroketten, Knödel, Bratkartoffeln
<b>Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren, Nahrungsmittel</b>	Brot, Brötchen und Knäckebrot ohne Milch* alle Getreidesorten als Flocken, Mehl, Grieß, Schrot, Stärke Frühstücks Cerealien ohne Milch* Zwieback, Kuchen und Gebäck ohne Milch* Nudeln Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth sowie daraus hergestellte Produkte ohne Milch* Paniermehl, Backerbsen ohne Milch*	Milch und Milchbrötchen, Buttermilch-Brötchen, Rosinenbrötchen, Knäckebrot mit Milch* Sahnetorten Kuchen Waffeln Stollen Gebäck Kekse Butterkeks Zwieback Fertig Teige Backmischungen Knusper- und Schokomüsli, Müsli mit Milchpulver Vegetarische Fertigprodukte, Pizza Paniermehl als lose Ware beim Bäcker Backerbsen
<b>Milch, Milchprodukte, Käse</b>	Ersatzprodukte Kakaogetränke ohne Milch*	Kuhmilch, Molke, Buttermilch, Kefir Sahne, Kondensmilch Milchmixgetränke, Kakaogetränke Sauermilcherzeugnisse zum Beispiel Joghurt, Sauermilch, saure Sahne alle Sorten Käse
<b>Fleisch, Fleischwaren, Geflügel, Wild, Innereien, Wurst</b>	alle unverarbeiteten Sorten frisch, tiefgekühlt oder geräuchert, ohne weitere Zusätze	Paniertes Fleisch Fleisch-Fertiggerichte, Brühwurst zum Beispiel Bierschinken, Würstchen, Mortadella, Bockwurst, Bratwurst, Leberkäse, Fleischwurst Kochwurst (Leberwurst) Gekochter Schinken Fleisch Salate
<b>Fisch und Fischerzeugnisse</b>	alle unverarbeiteten Sorten frisch, tiefgekühlt oder geräuchert, ohne weiteren Zusätze	Panierter Fisch Fischerzeugnisse in Soßen und Marinaden Feinkost Fisch-Salate
<b>Eier und Eierzeugnisse</b>	Eier und daraus hergestellte Zubereitungen ohne Milch*	Eiergerichte mit Milch zum Beispiel Rührei oder Eierpfannkuchen
<b>Fette und Öle</b>	alle Öle milchfreie Margarine Plattenfette	Butter, Halbfettbutter Margarine mit Joghurt Kulturen milcheiweis oder Molke Butterschmalz, Butter, Fett, Ghee Halbfettmargarine
<b>Süße Brotaufstriche, Süßungsmittel, Süßigkeiten</b>	Honig, Konfitüre Carob Creme ohne Milch* Fruchtgummi, Fruchtbonbons, Kaugummi, Traubenzucker Schokolade, Carob-Tafel ohne Milch* Reiswaffel ohne Milch* Götterspeise, Fruchtkaltschale, Grützen, Kompott, Soja-Dessert Puddings und Soßen zubereitet mit verträglichem Milchersatz Frucht- und Wassereis, Sojaeis	Nuss-Nougatcreme, Schokocreme, Schokolade, Pralinen, Schokonüsse Marzipan-Zubereitungen, Nougat Schokoriegel, Süßwaren mit Keks Bestandteilen Müsliriegel Karamellbonbons, Fruchtgummis mit Joghurt Weichlakritzwaren, Pudding, Desserts, Cremespeisen sowie deren Fertigpulver Speiseeis (Cave an Eisdiele)
<b>Verschiedenes und Spezialitäten</b>	Ketchup, Senf, Mayonnaise und Remoulade ohne Milch* Selbst hergestelltes Dressing ohne Milch* Vegane Pasteten, Brotaufstriche ohne Milch*	Fertig Suppen und Soßen Würzsoßen, -pasten, Ketchup, Senf, Mayonnaise, Remoulade, Dressing Feinkostsalate, Fertiggerichte, Pizza, vegetarische Brotaufstriche

\*Milch stellvertretend für Milch Milchprodukte und milchbestandteile

**Immer Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diätplanung nur in Verbindung mit einer Ernährungstherapie sinnvoll.**