

Geeignete Lebensmittel

Milch / Milchprodukte	laktosefreie Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Mandelmilch, Reismilch
Brot / Backwaren	alle Sorten, die ohne Milch oder Milchprodukte bzw. Milchpulver gebacken wurden
Nährmittel	alle Getreidearten, Reis, Mais, Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Johannisbrotkernmehl, Speisestärke (Mais- und Kartoffelstärke)
Hülsenfrüchte / Nüsse	getrocknete Erbsen, Bohnen, Linsen, Mandeln, alle Nussorten
Obst / Gemüse	alle Sorten als Frischware, auch tiefgekühlt
Fleisch / Geflügel	Schinken, Braten, Kassler, Roastbeef, Rauchfleisch, Fleisch- und Geflügelsülzen
Fisch / Meeresfrüchte	roh (z. B. Sushi, Lachstatar etc.) und zubereitet
Öle / Fette	alle naturreinen Pflanzenöle, Pflanzenmargarine ohne Milchanteil, Butterschmalz (frei von Milchzucker und Milcheiweiß)
Eier	als Rührei, Spiegelei, gekochtes Ei
Süße Brotaufstriche / Süßwaren	Honig, Konfitüre, Gelee, Apfelkraut und Apfelmus, Pflaumenmus, Zuckerrübensirup; Mandel-, Sesam- und Nussmus; Süßwaren ohne Milch und Milchzubereitungen
Getränke	Fruchtsäfte, Mineralwasser, schwarzer, grüner, weißer Tee (keine aromatisierten Tees)
Sonstige Produkte	vegetarische Brotaufstriche, Kräuter, Gewürze

Ungeeignete Lebensmittel

Milch / Milchprodukte	Alle Milchprodukte, die Laktose enthalten
Brot / Backwaren	Brot- und Gebäcksorten, die mit Milch, Milchpulver, Buttermilch oder anderen Milchprodukten gebacken wurden; Tiefkühlkuchen; Brot- und Kuchenbackmischungen, die Milch, Milchpulver oder Ähnliches enthalten; Milchbrötchen, Knäckebrot, Kuchen, Waffeln, Kekse, Cracker
Fertiggerichte / Teilfertiggerichte	Alle Fertiggerichte, die Laktose enthalten; Tiefkühl-Zubereitungen (z. B. mit Fleisch oder Gemüse); Konserven (z. B. Fisch)
Wurstwaren	Würstchen (z. B. Brühwürstchen), Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven
Instant-Erzeugnisse	Instant-Suppen, Instant-Saucen, Instant-Cremes, Kartoffelpüreepulver, Knödelpulver, Bratlingmischungen
Fertigsaucen	Gourmetsaucen, Grillsaucen, Mayonnaise
Süßwaren	Eiscreme, Sahneis, Sahne- und Karamellbonbons, süße Riegel, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, Schokolade
Sonstige Produkte	Margarineprodukte, pikante Brotaufstriche, Müslimischungen, Gewürzmischungen, Streugewürze, Ketchup