

Geeignete Lebensmittel

Milch / Milchprodukte	Laktosefreie Milch und Milchprodukte, Sojaprodukte, Mandelmilch, Reismilch, Reisdrink
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, keine Tiefkühlfertigerrichte
Fleisch / Geflügel	Schinken, Braten, Kassler, Roastbeef, Rauchfleisch, Fleisch- und Geflügelsülzen
Fisch / Meeresfrüchte	Roh (z.B. Sushi, Lachstatar) und zubereitet
Öle / Fett	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 und 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, Tiefkühl-Kuchen, Brot- und Kuchenbackmischungen, die Milch oder Milchpulver, enthalten, Milchbrötchen, Knäckebrot, Kuchen, Waffeln, Kekse, Cracker
Fertiggerichte / Fertigteilgerichte / Wurstwaren	Pizza, Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Zubereitungen (z. B. mit Fleisch oder Gemüse); Konserven (z. B. Gurken, Fisch) 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, Fertigdessert
Sonstige Produkte	Margarineprodukte, pikante Brotaufstriche, Müslimischungen, Gewürzmischungen, Streugewürze, Senf, Ketchup