

**✓ VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL, DIE KEINEN MILCHZUCKER ENTHALTEN**

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

**! NICHT/ IN GERINGEN MENGEN VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL**

<input type="checkbox"/> Milch/Milchprodukte:	alle Milchprodukte, die Laktose enthalten
<input type="checkbox"/> Brot/Backwaren:	Brot- und Gebäcksorten, die mit Milch, Milchpulver, Buttermilch oder anderen Milchprodukten gebacken wurden; Tiefkühl-Kuchen; Brot- und Kuchenbackmischungen, die Milch, Milchpulver oder Ähnliches enthalten; Milchbrötchen, Knäckebrot, Kuchen, Waffeln, Kekse, Cracker
<input type="checkbox"/> Fertiggerichte/Fertigteilgerichte	Pizza, Tiefkühl-Fertiggerichte, Tiefkühl-Zubereitungen (z. B. mit Fleisch oder Gemüse), Konserven (z. B. Gurken, Fisch)
<input type="checkbox"/> Wurstwaren:	Würstchen (z. B. Brühwürstchen), Leberwurst, fettreduzierte Wurstwaren, Wurstkonserven
<input type="checkbox"/> Instant-Erzeugnisse:	Instant-Suppen, Instantsaucen, Instant-Cremes, Kartoffelpüreepulver, Knödelpulver, Bratlingmischungen
<input type="checkbox"/> Fertigsaucen:	Gourmetsaucen, Grillsaucen, Mayonnaise

### ! NICHT/ IN GERINGEN MENGEN VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL

- Süßwaren: Eiscreme, Sahneeis, Sahne- und Karamellbonbons, süße Riegel, Nougat, Nuss-Nougat-Creme, Pralinen, Schokolade, Fertigdessert
- Sonstige Produkte: Margarineprodukte, pikante Brotaufstriche, Müslimischungen, Gewürzmischungen, Streugewürze, Senf, Ketchup

### !! UNVERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL, DIE MILCHZUCKER IN GROSSEN MENGEN ENTHALTEN

- Milchpulver: Produkte, in denen Molkenpulver, Vollmilchpulver, Magermilchpulver enthalten ist
- Molkenerzeugnisse: Süßmolke, Sauermolke