

Ohne Kuhmilch

Das dürfen und sollen Sie essen

Frischgemüse	Alle frischen und tiefgefrorenen (Achtung: Zusätze!!) Gemüse (Auberginen, Artischocken, Avocados, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Brunnenkresse, Chinakohl, Fenchel, Gartenkresse, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Kohl (alle Arten), Kohlrabi, Knoblauch, Krautstiele, Lauch, Meerrettich, Paprika, Peperoni, Rote Bete, Schwarzwurzeln, Soja, Spargeln, Spinat, Tomaten, Zucchetti, Zwiebeln, etc.)	
Obst	Alle frischen und getrockneten Früchte (Ananas, Äpfel, Aprikosen, Bananen, Beeren, Birnen, Kirschen, Grapefruits, Mandarinen, Mangos, Melonen, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Papayas, Pfirsiche, Pflaumen, Trauben, Zitronen, etc.)	
Salate & Zutaten	Blattsalate, Brunnen- und Gartenkresse, Chicorée, Endiviensalat, Feldsalat, Gurken, Karotten, Knoblauch, Obst- und Apfelessig, Oliven, Radieschen, Rettich, Sojasprossen, Schnittlauch, Tomaten, Zwiebeln	
Milch	Reismilch Nussmilch (Mandel, Cashew, Haselnuss) Sojamilch Kokosmilch Cereal-Drinks(Hafer, Dinkel, Gerste, Hirse)	www.soyana.ch
Milchprodukte	<u>Joghurt</u> Soja-Joghurt, Mandelmilch-Joghurt, Kokosmilch-Joghurt, Hafermilch-Joghurt, Kichererbsen-Joghurt	
	<u>Rahm</u> Soja-Rahm, Reis-Rahm, Mandel-Rahm, Dinkel-Rahm Sauerrahm Soyananda, Crème fraîche bspw. beleaf	
	<u>Käse</u> Frischkäse bspw. Soyananda Käsealternativen bspw. Simply V, V-Love, New roots etc. Käse aus Edelhefe	siehe Rezepte
	<u>Butter</u> Kokosöl Rein pflanzliche Margarine ohne Butteranteil	
	<u>Desserts</u> Vanille-, Schokolade-, Caramelcrème auf Soja-Basis Choco Mousse auf Soja-Basis	www.soyananda.ch

Suppen**Bouillons****Gemüsesuppen****Eier**

Frische Eier in jeder Form, Eiklar und Eigelb (insofern verträglich!!)
Ei-Ersatz (bspw. VollEy, EyGelb, EyWeiss)

www.myey.info

Brot und Backwaren

Sauerteig-Roggen-Vollkornbrot
Vollkornknäckebrot
Mit Ballaststoffen angereicherte Sauerteigbrote, bspw. Kleiebrot

Weizen- und Dinkel-Vollkornbrot
Ruchbrot

Getreide

Alle Getreide als ganzes Korn oder als Schrot, Vollkornmehl oder -griess
Hafer-, Roggen-, Dinkel- Hirseflocken (Weizenflocken insofern verträglich!)
Hafer- und Weizenkleie
Reis, Quino, Amaranth, Buchweizen

Teigwaren

Alle Teigwaren welche keine Milch enthalten. Vorzugsweise Vollkorn.
Bei Glutenunverträglichkeit: Barilla Senza Glutina oder Schär
Bei Weizenunverträglichkeit: Dinkelteigwaren oder Glutenfreie

Hülsenfrüchte

alle Hülsenfrüchte, getrocknet oder ev. auch aus der Dose/Glas

Pilze

Champignons
Hallimasch
Morcheln

Pfifferlinge
Shiitake
Steinpilze

Fleisch, Geflügel

Fleisch von Huhn, Gans, Pute, Ente, Tauben und Wachteln
Wild jeder Art
Fleisch von Schaf und Lamm
Fleisch von Rind und Kalb
Geflügelwurst (Achtung: Zusätze wie Milchzucker=Lactose)

Essen Sie ihrer Gesundheit zu liebe nicht häufiger als 2x wöchentlich Fleisch!!

Fisch

Alle Meeres- und Süßwasserfische
Austern und alle anderen Muschelarten
Tintenfisch oder Calamari ohne Panade
Krabben, Shrimps, Garnelen, Hummer und andere Krebstiere
Fischkonserven im eigenen Saft und in hochwertigem Öl

Fleischersatz

Tofu
Soja Gehacktes und Klösse
Lupine
Cornatur-Produkte (Migros)
Vorsicht bei Cornatur und Délicorn, gewisse Produkte enthalten Milch!

Sojafleisch und -wurst
Seitan (Vorsicht: enthält Weizen)

Délicorn-Produkte (Coop)

Nüsse, Kerne & Samen	Cashewnüsse Erdnüsse Haselnüsse Pistazien Kokosnuss, Kokosflocken Kürbiskerne Leinsamen	Nussmuss aus dem Reformhaus Paranüsse Mandeln Sesam Sonnenblumenkerne Walnüsse
----------------------	---	---

Öle & Fette	Kalt gepresste Pflanzenöle, Öle aus Samen und Keimen (Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Weizenkeimöl, etc.) Margarine
-------------	---

Cerealien	Cornflakes Rice Krispies Dinkel- /Weizenpops	Hafer- /Dinkelflocken Hafernüssli
-----------	--	--------------------------------------

Süßes	Schwarze Schokolade (Achtung: Butterreinfett ist Milchbestandteil!) Stevia Agavendicksaft Ahornsirup Malzextrakt Mandelmus	Süßstoffe ohne Kohlenhydrate (Acesulfam, Aspatam, Cyklamat, Saccharin) sparsam mit Süßstoffen!! Kakao
-------	---	--

Gewürze	alle Frischkräuter Gemüse-Bouillon, Morga	Herbamare, A. Vogel Cenovis Paste und flüssig
---------	--	--

Getränke	Wasser Tee (Kräuter, Lapacho, Mate, ...)	Mineralwasser Gemüsesäfte
----------	---	------------------------------

Schoppen	Bisoya, Bimbosan	Aptamil Soja, Milupa
----------	------------------	----------------------

Breie	Soja Vollkorn, Morga Bio Hirsebrei, Holle Bio Haferflockenbrei, Holle	Bio Reisschleim, Morga Bio Dinkelbrei, Holle Bio Baby Griesbrei, Holle
-------	---	--

Kann Spuren von Milch enthalten / Kann Milch enthalten

Dieser Hinweis taucht in der Regel auf, wenn der Hersteller nicht ausschließen kann, dass in den Produktionsanlagen trotz Reinigung Reste anderer Produkte, die Milch beinhalten, zurückbleiben und sich somit in andere Produkte einmischen. Ich gehe davon aus, dass Milch rezeptorisch nicht vorgesehen ist, und deshalb betrachte ich solche Produkte als Milchfrei.

Das sollten Sie möglichst selten oder gar nicht essen

Milch/Milchprodukten	Keine Kuhmilch und deren Produkte wie Joghurt, Käse, etc. Käse aus Schaf- oder Ziegenmilch enthalten nicht selten auch Kuhmilch!! Schaf- und Ziegenmilch enthalten Lactose!	
Früchte	Keine Fruchtwähen, Erdbeertörtchen, Fruchtjalousien, Patisserie	
Brote / Gebäck	Fertigmehl-Mischungen enthalten häufig Milchpulver Zopf (enthält 30% Milch!), Weggli, Gipfeli, Spezialbrote, Patisserie. Viele Brote vom Beck enthalten Milchbestandteile, z.B. in Butter etc. Verwenden Sie keine Butter zum Backen Keine fertigen Sandwichs, belegte Brote	
Getreide	Getreidestängel, Müeslimischungen	
Gewürze	Viele Fertiggewürze (auch Bouillon) enthalten Milchbestandteile	
Suppen / Saucen	Viele Suppen- und Saucenkonzentrate enthalten Kuhmilchbestandteile	
Fleisch & Wurstwaren	Schweinefleisch, Wurst aus Schweinefleisch, Schinken, Speck, Salami Keine Fischstäbli, einzelne haben Milch im Paniermehl Kein Fisch oder Fleisch im Teig, keine tiefgefrorenen Fische mit Sauce	
Getränke	selten: Kaffee ohne Kuhmilch und Rahm schwarzer Tee light-Getränke	komplett verzichten: Milchmixgetränke Rivella