

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, Zucchini, 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 Joghurt
Soja-Joghurt, Mandelmilch-Joghurt, Kokosmilch-Joghurt, Hafermilch-Joghurt, Kichererbsen-Joghurt

Rahm
Soja-Rahm, Reis-Rahm, Mandel-Rahm, Dinkel-Rahm
Sauerrahm Soyananda, Crème fraiche bspw. beleaf

Käse
Frischkäse bspw. Soyananda
Käsealternativen bspw. Simply V, V-Love, New roots etc.
Käse aus Edelhefe siehe Rezepte

Butter
Kokosöl
Rein pflanzliche Margarine ohne Butteranteil

Desserts
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 Vollkornknäckebrötchen Mit Ballaststoffen angereicherte Sauerteigbrote, bspw. Kleiebrötchen	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 Süsstoffen!! 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, zurück bleiben 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