

# 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, Endiviansalat, 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](http://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 Soyandanda, Crème fraiche bspw. beleaf

Käse  
Frischkäse bspw. Soyandanda  
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.soyandanda.ch](http://www.soyandanda.ch)



<b>Suppen</b>	Bouillons	Gemüsesuppen
<b>Eier</b>	Frische Eier in jeder Form, Eiklar und Eigelb (insofern verträglich!!) Ei-Ersatz (bspw. VollEy, EyGelb, EyWeiss) <span style="float: right;">www.myey.info</span>	
<b>Brot und Backwaren</b>	Sauerteig-Roggen-Vollkornbrot Vollkornknäckebrötchen Mit Ballaststoffen angereicherte Sauerteigbrote, bspw. Kleiebrötchen	Weizen- und Dinkel-Vollkornbrot Ruchbrot
<b>Getreide</b>	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	
<b>Teigwaren</b>	Alle Teigwaren welche keine Milch enthalten. Vorzugsweise Vollkorn. Bei Glutenunverträglichkeit: Barilla Senza Glutina oder Schär Bei Weizenunverträglichkeit: Dinkelteigwaren oder Glutenfreie	
<b>Hülsenfrüchte</b>	alle Hülsenfrüchte, getrocknet oder ev. auch aus der Dose/Glas	
<b>Pilze</b>	Champignons Hallimasch Morcheln	Pfifferlinge Shiitake Steinpilze
<b>Fleisch, Geflügel</b>	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)	
<b>Essen Sie ihrer Gesundheit zu liebe nicht häufiger als 2x wöchentlich Fleisch!!</b>		
<b>Fisch</b>	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	
<b>Fleischersatz</b>	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)



<b>Nüsse, Kerne &amp; Samen</b>	Cashewnüsse Erdnüsse Haselnüsse Pistazien Kokosnuss, Kokosflocken Kürbiskerne Leinsamen	Nussmuss aus dem Reformhaus Paranüsse Mandeln Sesam Sonnenblumenkerne Walnüsse
<b>Öle &amp; Fette</b>	Kalt gepresste Pflanzenöle, Öle aus Samen und Keimen (Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Leinöl, Kürbiskernöl, Sesamöl, Traubenkernöl, Weizenkeimöl, etc.) Margarine	
<b>Cerealien</b>	Cornflakes Rice Krispies Dinkel- /Weizenpops	Hafer- /Dinkelflocken Hafernüssli
<b>Süsses</b>	Schwarze Schokolade (Achtung: Butterreinfett ist Milchbestandteil!) Stevia Agavendicksaft Ahornsirup Malzextrakt Mandelmus	Süssstoffe ohne Kohlenhydrate (Acesulfam, Aspatam, Cyklamat, Saccharin) <b>sparsam mit Süssstoffen!!</b> Kakao
<b>Gewürze</b>	alle Frischkräuter Gemüse-Bouillon, Morga	Herbamare, A. Vogel Cenovis Paste und flüssig
<b>Getränke</b>	Wasser Tee (Kräuter, Lapacho, Mate, ...)	Mineralwasser Gemüsesäfte
<b>Schoppen</b>	Bisoya, Bimbosan	Aptamil Soja, Milupa
<b>Breie</b>	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:	komplett verzichten:
Kaffee ohne Kuhmilch und Rahm	Milchmixgetränke
schwarzer Tee	Rivella
light-Getränke	

