

Kaseinfreie Lebensmittel

Lebensmittelgruppe	Konkrete Lebensmittel
Getreide	• Mehl, Grieß und Stärke aus allen Getreidearten • Brot, Brötchen und anderes Gebäck ohne Milchzusatz • Nudeln • Frühstückscerealien ohne Milchzusatz • Knabbereien wie Salzstangen, Reiswaffeln und Popcorn
Gemüse, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	• Alle frisch zubereiteten Gemüsesorten • Kartoffeln und Kartoffelprodukte wie Pommes frites, Rösti (nicht in Butter gebraten) und naturbelassene Kartoffelchips ohne Milchbestandteile
Obst	• Alle Obstsorten und daraus hergestellte Produkte wie Marmelade, Kompott
Nüsse und Samen	• Alle unverarbeiteten Nüsse und Samen und Nussprodukte, sofern keine Milchbestandteile zugesetzt sind
Fleisch und Fisch	• Alle Fleisch- und Fischarten • Rohwurst ohne Milchzusatz, wie Mettwurst und Salami • Fleischersatz aus Soja
Fette und Öle	• Alle Pflanzenöle, wie z. B. Sonnenblumen-, Raps-, Oliven- und Leinöl • Milchfreie Margarine • Schmalz
Gewürze	• Alle Gewürze, Vorsicht bei Gewürzmischungen
Getränke	• Wasser • Schwarzer Kaffee, Tee und milchfreier Kakao • Fruchtsaft und Softdrinks
Süßwaren	• Honig • Bitterschokolade • Fruchtgummis und Lakritz ohne Milchbestandteile • Marzipan und Nougat ohne Milchbestandteile • Sorbet und Wassereis • Müsli- und Nussriegel ohne Milchzusatz • Kaugummi
Eier	• Eier: gekocht, pochiert und ohne Butter gebraten
Milchalternativen	• Milchersatz aus Getreide wie Hafer und Reis • Milchersatz aus Nüssen und Samen wie Mandeln, Haselnüsse und Kokosnüsse • Sojamilch