

KOEMELKVRIJ DIEET

Alle producten op basis van koemelk, onder welke vorm dan ook, moeten vermeden worden.

Bij aankoop van voorafklaargemaakte schotels is het belangrijk de samenstelling ervan goed te lezen.

De veiligste manier om een koemelkvrij dieet te volgen is alle ingredienten te kopen en het voedsel zelf te bereiden.

TOEGESTAAN

- Koemelksubstituten
- Alle vis en vleessoorten
Kaviaar
- Alle soorten fruit hetzij vers, gedroogd, diepgevroren of in blikjes
- Brood met water klaargemaakt
- Deegwaren en graangewassen, in water klaargemaakt
- Koekjes zonder melk
- Margarine (zonder melk)
Olie
- Suiker, cacao, thee
- Bouillon
- Kruiden

TE VERMIJDEN

- Alle zuivel producten (melk, room, yoghurt, ...)
Poedermelk
- Alle kaassoorten
- Kamemelk
- Formule voor pasgeborene bereid met koemelk
- Alle soorten roomijs bereid met koemelk
- Vleesbereidingen
- Alle vis en eiergerechten bereid met sausen die koemelk bevatten
- Alle soorten soep hetzij in blikjes of in poedervorm waarin koemelk verwerkt zit
- Melkbrood
- Gebakjes
- Koekjes, pannenkoeken ... bereid met melk
- Graangewasbereidingen die zuivelproducten bevatten
- Boter
Margarine
- Chocolade
Mayonaise
Saus in poedervorm

Nota

Vele proteïne, calcium en riboflavine zijn afkomstig van melk.

Door een dieetrijk aan vlees, vis, eieren en melksubstituten kan men het evenwicht herstellen.