

Laktosehaltige Lebensmittel

Laktosehaltige Lebensmittel (über 1g Laktose/100g)	Laktosearme Lebensmittel (unter 1g Laktose/100g)	Laktosefreie Lebensmittel	Evtl. Laktosehaltige Lebensmittel
Milch/ Milchprodukte			
Kuhmilch	Mozzarella	Laktosefreie Milch und Milchprodukte	
Schafsmilch	Brie	Sojamilch und Sojamilchprodukte	
Ziegenmilch	Camembert	Tofu	
Buttermilch	Feta (mit 45% Fett)	Reismilch	
Dickmilch	Hartkäse (Restgehalt von 0,1% Laktose)	Mandelmilch	
Molkeprodukte	Parmesan	Hafermilch	
Kefir	Ricotta	Sauermilchkäse	
Sahne	Ziegenkäse		
Sauerrahm	Schafskäse		
Crème fraîche / Crème double	nicht erhitzte Sauermilchprodukte		
Joghurt			
Quark			
Mascarpone			
Käsefondue			
Schmelzkäse			
Frischkäse			
Hüttenkäse			

**Laktosehaltige
Lebensmittel (über 1g
Laktose/100g)**

**Laktosearme
Lebensmittel (unter 1g
Laktose/100g)**

**Laktosefreie
Lebensmittel**

**Evtl. Laktosehaltige
Lebensmittel**

Fleisch, Wurst und Fisch

Streichwurst	Salami	Fleisch und Fisch unpaniert und ohne Zusätze	fettreduzierte Wurstprodukte
Paniertes Fleisch oder Fisch		Meeresfrüchte	Würstchen
Fischkonserven mit Sahne		laktosefreie Wurstsorten	mariniertes Fleisch oder Fisch
		Konservenfisch mit Öl oder Wasser	Fischstäbchen
		Schinken	

Eier

Rührei mit Milch		Eier in Naturform	Rührei
Pfannkuchen		Spiegelei	
Crepes			
Omelette			

Fette

Joghurt-Butter	Butter	Pflanzenmargarine ohne Milch	Halbfettbutter
		Pflanzenöle	Halbfettmargarine
		Butterschmalz	Pflanzencreme

**Laktosehaltige
Lebensmittel (über 1g
Laktose/100g)**

**Laktosearme
Lebensmittel (unter 1g
Laktose/100g)**

**Laktosefreie
Lebensmittel**

**Evtl. Laktosehaltige
Lebensmittel**

Getreide

Schokomüsli

alle Sorten ohne
Zusätze

Paniermehl

Knuspermüsli

Getreideflocken (z.B.
Haferflocken)

Cerealien

Müsliriegel

Leinsamen

Tortellinis mit milchhaltiger
Füllung

Weizenkleie

Reis

Nudeln als
Trockenprodukt

Spätzle

Brot und Backwaren

Milchbrötchen

Cracker

Brot und Brötchen ohne
Laktose

Knäckebrot

Rosinenbrot

Brot und Brötchen mit
nur einem geringen
Laktose-Zusatz

Backwaren ohne
Laktose

Zwieback

Waffeln

Brotbackmischungen

Kuchenbackmischungen

Kekse

Puddingschnecken

Torten

**Laktosehaltige
Lebensmittel (über 1g
Laktose/100g)**

**Laktosearme
Lebensmittel (unter 1g
Laktose/100g)**

**Laktosefreie
Lebensmittel**

**Evtl. Laktosehaltige
Lebensmittel**

Kartoffeln

Kartoffelpüree mit Milch

Salzkartoffeln

Kartoffelknödel

Kartoffelgratin

Bratkartoffeln

Kartoffelpüreepulver

Kartoffelfertigprodukte mit
Milch

Kartoffelpüree mit
laktosefreier Milch

Pommes frites

Gemüse

Gemüseprodukte mit Milch
oder Sahne

frisches oder
tiefgekühltes Gemüse
naturbelassen

Pfannengemüse

Gemüseaufläufe

Hülsenfrüchte
unverarbeitet

Rahmgemüse

Pilze ohne Zusätze

Gemüsekonserven ohne
Zusätze

Obst

Obstprodukte mit Milch
oder Sahne

frisches oder
tiefgekühltes Obst
naturbelassen

Fertig-
Obstmischungen

Trockenfrüchte mit
Schokoladenüberzug

Obstkonserven ohne
Zusätze

Fruchtmus ohne
Zusätze

Trockenfrüchte

Nüsse

**Laktosehaltige
Lebensmittel (über 1g
Laktose/100g)**

**Laktosearme
Lebensmittel (unter 1g
Laktose/100g)**

**Laktosefreie
Lebensmittel**

**Evtl. Laktosehaltige
Lebensmittel**

Süßwaren

Milchschokolade	Bitterschokolade (mit 75% Kakao)	Fruchtgummi ohne Joghurt	Kekse
Nuss-Nougat-Creme		Hartlakritze	Weichlakritze
Nougat		Reismilchschokolade	Russisch Brot
Pralinen		Honig	Löffelbiskuits
Sahne oder Karamellbonbons		Marmelade	
Eiscreme / Sahneeis		Wassereis	
Desserts (z.B. Pudding oder Milchreis)		Götterspeise	
Tiramisu		Fruchtbonbons	

Getränke

Milchkaffee		Mineralwasser	Fruchtsaftgetränke
Cappuccino		pure Fruchtsäfte	Tee aus Granulat
Sahneliköre		Limonaden	Lösliche Getränke
Latte macchiato		alle Sorten Beuteltee	
Molke Drinks		Kaffee	
Joghurt Drinks			

**Laktosehaltige
Lebensmittel (über 1g
Laktose/100g)**

**Laktosearme
Lebensmittel (unter 1g
Laktose/100g)**

**Laktosefreie
Lebensmittel**

**Evtl. Laktosehaltige
Lebensmittel**

Sonstiges

Milchpulver	Pizza mit laktosearmen Käsesorten	reine Gewürze und Kräuter	Süßstofftabletten
Molkepulver	Vegetarische Pasteten	Essig	Medikamente
Kaffeeweißer		Senf	Gewürzmischungen
Eiweißpräparate		Ketchup	Fertiggerichte
		Backpulver	Fertigsaucen
		Hefe	Würzpasten
		Aromen	Instant-Suppen
		Zucker	Mayonnaise
		Salz	