

## Voeding zonder lactose; geschikt voor het lactosevrije dieet

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten, pitten en zaden	Zuivel (vervangers), dranken/ vocht	Overig
Fruit uit blik of pot Fruit uit de diepvries Gedroogd fruit (naturel) Vers fruit Vruchtensap  Verse kruiden Verse specerijen	Alle soorten groenten Pure groenten in blik of pot (geen à la crème) Pure diepvriesgroenten (geen à la crème)  Alle soorten peulvruchten, zoals bruine bonen, linzen, kikkererwten, sojabonen, kapucijners  Tomatenpuree Groentesap  Tempé Tofu	Aardappelen Granen Noten Pitten Zaden  Brood (met water bereid) Havermout vlokken Knäckebröd	Nederlands harde kaas  Plantaardige drinks: Amandeldrink Haverdrink Hazelnootdrink Kokosdrink Rijstdrink Sojadrink  Plantaardige vervangers: Boter Desserts Room  Lactosevrije melk Lactosevrije yoghurt Lactosevrije roomkaas Lactosevrije room  Bier Frisdrank Sterkte drank Thee Water Wijn Zwarte (filter)koffie	Eieren Onbewerkte kip Onbewerkte schaal- en schelpdieren Onbewerkte vis Onbewerkt vlees  Plantaardige olie  Mayonaise Mosterd Sojasaus Tomatensaus  Cacao Honing Jam Pindakaas Stroop Suiker

## Voeding met weinig of geen lactose; geschikt voor het lactosevrije dieet maar lees het etiket!

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten, pitten en zaden	Zuivel (vervangers), dranken/ vocht	Overig
Fruitsalade, kant-en-klaar Fruit, gedroogd met laagje chocolade Sap met toevoegingen Smoothie  Kruidenmengsels/mixen  Soep Bouillonblokjes/poeder, fond Juspoeder	Salades met dressing  Kant- en klaar maaltijden (zowel vers als diepvries)  Vleesvervangers	Beschuit Cornflakes Crackers Toast  Bladerdeeg Filodeeg Paneermeel Pasta  Aardappelpureepoeder Aardappelschotel, diepvries Aardappelproducten, zoals aardappelkroket  Bakmixen Cake Gebak Koekjes Paneermeel Popcorn	Bak- en braadproducten Halvarine Margarine  Chocomelkpoeder Siroop Oploskoffie	Bewerkte kip Bewerkte schelp- en schaaldieren Bewerkte vis Bewerkt vlees Bewerkte vleesvervangers Vleeswaren Worst  Sauzen uit een fles of pakje Sla dressings  Zoetjes  Borrelnootjes Chips Drop Kauwgom Pure chocolade Snoep  Kruidenpreparaten Medicijnen Vitaminepreparaten

## Voeding met lactose; NIET geschikt voor het lactose arm dieet

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten, pitten en zaden	Zuivel (vervangers), dranken/vocht	Overig
Smoothie met yoghurt  Aromat	Gegratineerde groenten Gepaneerde groenteschotel Groenten a la crème Groenten met room  Sandwichspread	Wit brood (met melk bereid)  Aardappelpuree gemaakt met room of melk Gegratineerd aardappelgerecht  Pizza  Vegetarische vleesvervangers op basis van zuivel  Bakmixen/producten (met melk) Deegwaren zoals koek en cake (met melk)	Producten gemaakt van koemelk, geitenmelk, schapenmelk en paardenmelk zoals: bavarois, chocolademelk, fruitzuiveldranken, karnemelk, kefir, kwark, (volle, halfvolle en magere) melk, ontbijtdranken, pap, pudding, vla, yoghurt(drink), ijs.  Buitenlandse kaas, crème fraiche, kruidenboter, slagroom, smeerkaas, smeltkaas, rookkaas, roomboter, verse kaas, zuivelspread, zure room  Chai thee Frisdrank met wei, zoals Taksi Melkpoeder Koffiemelk	Soep gemaakt met room of melk Sauzen gemaakt met kaas en/of room  Producten gemaakt van melkchocolade en/ of witte chocolade  Hagelslag/vlokken Chocoladepasta