

Melkvrij

Wat niet mag:

- Melk en melkproducten
zoals: karnemelk, kwark, biogarde, yoghurt, boter, kaas (hieronder wordt ook verstaan geiten- en schapenkaas).
- Producten waar melkbestanddelen kunnen zitten:
puddingpoeder, kant en klare soepen en sauzen, slasaus, mayonaise, beschuit, koek, gebak, snoep, drop, worstsoorten, Rivella en margarine.

Gewoon brood bevat meestal bakkersvet, hierin wordt ook melk verwerkt. Dit moet u dus ook niet gebruiken.

Vervangende producten:

In plaats van gewoon brood gebruikt u:

- brood zonder bakkersvet (verkrijgbaar bij natuurvoeding- en reformwinkels en op verzoek vaak ook bij de bakker)
- Rijstdrank van Lima is voor kinderen een goede vervanger van melk wel erg zoet, amandel melk is ook een goede vervanger.

Specificatie:

- U mag wel caseïne en wei-eiwit. Lactose wordt vaak gebruikt als vulstof in de farmaceutische- en in de voedingsindustrie. Tabletten bevatten dus vaak lactose, bv. ook de anticonceptie-pil. Om hier zekerheid in te krijgen, even na vragen bij de apotheek. Ook de meeste tandpasta's bevatten lactose. Lactose vrij zijn: Paradontax, Elmex, Dolisos Wella. Vervangende babyvoeding: Nanny's goatmilk van de firma Vitals
- U verdraagt niet het wei-eiwit in de melk. Dat betekent dat u wel producten kunt gebruiken waarin lactose of caseïne in voorkomen. U mag beslist géén sojamelk of sojatoetjes. Vervangende babyvoeding: Nutramigen, Pregestimil of Frisolac Allergy Care.
- U verdraagt geen caseïne-eiwit. U mag dus wel lactose of wei-eiwit. babyvoeding: Nutrilon Pepti (plus), eventueel Nanny's goatmilk van de Firma Vitals



Praktijk totaal balans
Muur 90
1422 PL Uithoorn
tel. 0297 - 56 33 73
fax. 0297 - 52 62 50
www.praktijktotaalbalans.nl
margriet@praktijktotaalbalans.nl