

Voeding zonder lactose geschikt voor het lactosevrije dieet

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten, zaden en pitten	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 Rabarbercompote (Hak)	Aardappelen Granen Noten Pitten Zaden Brood (met water bereid) Havermout vlokken Knäckebröd Glutenvrije crackers (Consenza AH) Glutenvrije crackers (Wasa) Gepofte rijst (100%, AH) Gepofte quinoa (100%, AH) Rijst noodels (Blue elephant, AH)	Nederlands harde kaas Plantaardige drinks: Amandeldrink, Haverdrink, Hazelnootdrink, Kokosdrink Rijstdrink, Sojadrink Plantaardige vervangers: Boter Desserts Room Lactosevrije melk Lactosevrije yoghurt (Arla) Lactosevrije roomkaas Lactosevrije room Lactosevrije Magere Kwark (AH) 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 Zonnatura Pindarepen

Voeding met weinig of geen lactose (lees het etiket!)

Fruit, kruiden en specerijen	Groenten en peulvruchten	Granen, zetmeel, noten, zaden en pitten	Zuivel (vervangers), dranken/vocht	Overig
Fruitsalade Kant-en-klaar Fruit Gedroogd fruit met laagje chocolade Sap met toevoegingen Smoothies 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, zaden en pitten	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