

Ohne Garantie auf Vollständigkeit!

Ernährungsberatung

Anneco Dintheer-ter Velde 071 243 74 81
 Andrea Mathis 071 243 74 83
 Claudia Rosencrantz-Brunner 071 243 74 82
 März 2011

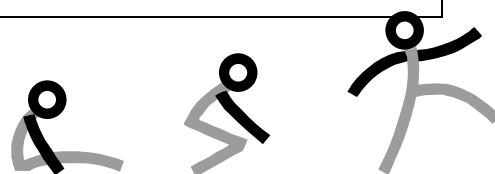
Kuhmilchproteinfreie Ernährung

Prinzip: Eine kuhmilchproteinfreie Ernährung, d.h. ohne Kuhmilch, Produkte die Kuhmilch enthalten oder die aus/mit Kuhmilch hergestellt wurden.

Bei Säuglingen besteht die Gefahr von Kreuzallergien: Rind-, Kalbfleisch, Soja
 → Besprechen Sie dies mit der Ernährungsberatung, um geeignete Ersatzmöglichkeiten zu finden.

Wichtig Kontrollieren Sie regelmässig die Zusammensetzung von Fertigprodukten, da sich die Rezepturen oft ändern.
 * → Analysen beachten!

Kuhmilchfrei	Kuhmilchhaltig
Milch:	
Pregomin Pepti, Pregomin AS (Milupa) Milumil Soja (Milupa) Althera, Alfaré (Nestlé) Neocate (Nutricia) Sojadrink (Coop, Migros, Reform) Sojadrink calciumangereichert (Reformhaus, Coop) Reis-, Kokos-, Hafer-, Gerste-, Roggen-, Dinkel-, Hirse-, Buchweizen-, Mandelmilch (Reformhaus) (www.soyana.ch)	Alle Tiermilchsorten: Voll-, Drink-, Mager-, Butter-, Sauer- und Kondensmilch, laktosefreie Milch Milchpulver Molke Säuglingsmilchen
Milchprodukte:	
Sojajoghurt, Sojadessert Coffee Whitener (Rahmersatz)° Provamel Soja Cuisine (Reform) ° Schleider, koschere Nahrungsmittel, Gotthardstrasse 65, Zürich, Tel: 01/202 44 57	alle Joghurtsorten, Kefir, alle Käsesorten alle Quarksorten alle Rahmsorten
Kuhmilchfrei	Kuhmilchhaltig



Fette:	
<p>Pflanzenöle, Mayonaise*, Fitonnaise*</p> <p>Kuhmilcheiweissfreie Margarinen* → Coop Margarine pflanzlich, Balance Margarine mit Distelöl (Migros), Rapunzel Margarine (Migros), koschere Margarine, Vitaquell, Mabona Classic, Becel (fettreduzierte Diätmargarine)</p>	<p>alle Buttersorten Pflanzenmargarinen mit Butter- und/oder Milchpulverzusatz</p>
Fleisch, Fisch, Geflügel:	
<p>Alle Fleischsorten frisch oder tiefgekühlt Schinken, Rohschinken, Speck, Salami, Trockenfleisch, Wurstwaren je nach Zusammensetzung</p> <p>Süsswasser und Meeresfische frisch oder tiefgekühlt Thunfisch, Sardinen, geräucherte Filets</p> <p>Schalen- und Krustentiere frisch oder tiefgekühlt</p>	<p>Hackbraten, Hamburger, Adrio, Pasteten, Terrinen, Fleischfertiggerichte Wurstwaren, Le Parfait</p> <p>Fisch im Teig, Fischklöschen Fischkonserven, Tiefkühlfischgerichte</p>
Eier:	
<p>Alle Eierspeisen ohne Milch, Rahm oder Butter zubereitet</p> <p>Spiegel- und Rühreier verlorene Eier französische Omelette</p>	<p>Alle Eierspeisen mit Milch, Rahm oder Butter zubereitet</p> <p>Pfannkuchen Crêpes Rühreier mit Bechamel</p>
Brot, Gebäcke:	
<p>Vollkorn-, Schwarz-, Ruch-, Halbweiss-, Weiss-, Knäckebröt*, Semmeli, Schwedenbrötli, Bürli</p> <p><u>Leisi und Migros:</u> Kuchen-, Blätter-, Pizzateig</p> <p>Grissini, Salzstangen und –brezel</p>	<p>Zopf, Bauern-, Toast-, Joghurtbrot, Knoblauchbrot, Silser- oder Laugenbrötli, Brioche, Weggli, Gipfeli, süsses Hefengebäck, Zwieback*, Microc, Pancroc</p> <p>Butterblätterteig, Wähen, Auflauf</p> <p>Salzgebäck*</p>
Kuhmilchfrei	Kuhmilchhaltig

Getreideprodukte:	
<p>Hafer- und Getreideflocken</p> <p>Pingu Flakes</p> <p><u>Kelloggs</u>: Cornflakes, Frosties, Smacks, Winnie Puuh, Crunchy Nut</p> <p><u>Nestlé</u>: Clusters, Fitness, Fitness & Fruits</p> <p><u>familia</u>: A.C.E. balance, Crunch X, Champion Crisp</p> <p><u>Coop</u>: Dinkelpops, Ice Flakes</p> <p><u>Migros</u>: Crisp Rice, Farmer Knabbermüsli mit Pecannüssen oder mit Waldbeeren</p> <p>Dar Vida, Reiswaffeln, Balisto soft activ*, Naturaplan Balisto (Coop)</p> <p>Alle Mehlsorten Stärke, Reis, Hirse, Mais, Gerste, Hafer, Quinoa, Weizen, Roggen</p> <p>Teigwaren</p>	<p>Flockenmischungen mit Milchpulver</p> <p>Pingu Crunch</p> <p><u>Kelloggs</u>: Special K</p> <p><u>Nestlé</u>: Cini Minis, Golden Grahams, Nesquick Knusperfrühstück</p> <p><u>familia</u> c.m. plus</p> <p>Blévita, Getreidestängel*</p> <p>Teigwarenfertiggerichte, z.B. Lasagne, Ravioli</p>
Hülsenfrüchte:	
<p>Grüne und gelbe Erbsen Kichererbsen weisse und farbige Bohnen Sojabohnen rote, grüne, rote Linsen</p>	<p>Fertiggerichte*</p>
Cornatur, Saitan, Soja, Tofu:	
<p><u>Soja</u>: Keimlinge, Flocken, Mehl, Granulat, Drink, Sojajoghurt, Tofu Saitan <u>Cornatur</u>: Geschnetzeltes, Gehacktes</p>	<p>Sojaprodukte mit Milchezusätzen, z.B. Yasoja</p>
kuhmilchfrei	kuhmilchhaltig

Nüsse, Samen:	
<p>Alle Nüsse und Samen</p> <p>Nuss und Samenpasten Erdnuss- und Mandelbutter Kastanienmehl, -flocken, -purée Kokosnussmilch, -raspel</p>	
Obst, Gemüse, Kartoffeln:	
<p><u>Obst:</u> Alle Sorten frisch oder tiefgekühlt, Kompott, Dörrobst, kandierte Früchte, Fruchtsäfte</p> <p><u>Gemüse/Salat:</u> Alle Sorten frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose</p> <p>Gemüsesäfte ohne Molke</p> <p><u>Kartoffeln:</u> Kartoffelgerichte ohne Käse, Milch, Rahm oder Butter zubereitet wie z.B. Salzkartoffeln, Gschwellti, frischer Kartoffelstock, Rösti, Pommes Chips und Pommes frites</p>	<p>Fruchtsäfte mit Molkenzusatz</p> <p>Gemüse zubereitet mit Käse, Milch, Rahm oder Butter Fertiggerichte oder Gemüsekonserven mit Rahm, weisser Sauce etc.</p> <p>Gemüsesäfte mit Molkenzusatz</p> <p>Französische Salatsauce</p> <p>Kartoffelgerichte mit Käse, Milch, Rahm oder Butter zubereitet wie z.B. Kartoffelgnocchi, Krokette, Kartoffelchüechli, Kartoffelgratin und Kartoffelstock Fertiggerichte*</p>
Getränke:	
<p>Mineralwasser Sirup Frucht- /Gemüsesäfte ohne Molkenzusatz Tee</p> <p>Suchard express, Nesquick, Caotina Surfin</p> <p>Kaffee</p>	<p>Getränke auf Milchserumbasis wie Rivella, Mivella und Apollo</p> <p>Kakaopulver mit Milchzusatz</p> <p>Kaffeepulver mit Milch- oder Milchzuckerzusatz (Cappuccino-Fertigpulver...)</p> <p>Instant-Getränke* Instant-Säuglingstees*</p>
kuhmilchfrei	kuhmilchhaltig
Süssigkeiten:	

<p><u>Hug-Produkte:</u> Willisauer-Ringli, Nuss-Stengeli, Crema, weiche Leckerli, Meringues</p> <p><u>Rolland-Produkte:</u> Haselnuss-Stäbli, Caramelini Savarins, Meringues, Lebkuchen</p> <p><u>Coop:</u> Basler Leckerli, Boudoires</p> <p>Zucker, Konfitüre, Gelée, Honig, Birnendicksaft, Melasse, Zuckerbonbons</p> <p>Crèmepulver (Dawa), Dessert-Crèmepulver (Coop), Classic Puddingpulver (Migros)</p> <p>Wasserglacé, Sorbet</p> <p>Crèmant-Schokolade, After Eight</p> <p>Reines Kakao- und Schokoladenpulver, Suchard express, Nesquick, Caotina surfin, Jemalt Calcium plus</p> <p>Gummibärchen</p>	<p>Guetzli, Biskuits Pâtisserie, Torten, Kuchen</p> <p>Nutella, Frelitta und ähnlich Brotaufstriche</p> <p>Crèmen, Pudding, Flan</p> <p>Rahm- und Milchglace</p> <p>Milch- und weisse Schokolade</p> <p>Ovomaltine, Jemalt 13&13, Eimalzin</p> <p>Caramelbonbons</p>
<p>Diverses:</p>	
<p><u>Würzmittel:</u> Salz</p> <p>Senf, Ketchup, Essig</p> <p>Bouillonpasten und –pulver ohne Milchzucker oder Milchpulver</p> <p>Gewürze und Kräuter frisch, getrocknet und gemahlen</p> <p><u>Saucen:</u> Klare Bratensauce, Jus</p> <p>Selbstzubereitete Saucen ohne Milch, Rahm, Butter</p> <p>Italienische Salatsauce</p>	<p>Bouillonpaste und –pulver mit Milchzucker oder Milchpulver</p> <p>Würzmittel mit Milchpulverzusatz wie Streuwürzen (Aromat)</p> <p>Béchamelsauce, Buttersaucen (Hollandaise, Bernadaise)</p> <p>Beutelsaucen, Saucenwürfel und Saucenpasten</p> <p>Fertigsalatsaucen, französische Salatsauce</p>

Kuhmilchfrei	Kuhmilchhaltig
Inhalts-/Zusatzstoffe:	
Milchsäure (= E 472b, E 270, E 325, E 326, E 327) Zucker (Saccharose), Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Milchzucker (Lactose), Stärkesirup, Kakaobutter	Molke, Mokenpulver und Produkte die Molke enthalten z.B. Salben Milch, Milchpulver, Buttermilchpulver, Joghurtpulver, Milchserum, Butter, Rahm

Zu beachten: Milch und Milchprodukte sind wichtige Calcium-Lieferanten. Da bei der kuhmilcheiweissfreien Ernährung diese Nahrungsmittel weggelassen werden, muss die Calcium-Versorgung unbedingt durch andere Nahrungsmittel gewährleistet werden.

→ Besprechen Sie dies mit der Ernährungsberatung, um geeignete Ersatzmöglichkeiten zu finden.
 Obwohl der Calcium-Gehalt von Mineralwasser geringer ist als der von Milch, sind sie eine geeignete Calcium-Quelle.

Für kuhmilchproteinfreie Säuglingsernährungsprodukte erkundigen Sie sich direkt bei den Firmen oder Apotheke.

Tagesbeispiel

- Zmorge: Tee
Sojamilch oder Spezialmilchpulver mit Kakao
Cornflakes oder Ruchbrot
reine Pflanzenmargarine
Konfitüre oder Honig
1 Ei
- Znüni: Obst
oder Fruchtsaft
oder Dar Vida
oder Reiswaffeln
- Zmittag: Fleisch-, Fisch-, Geflügel-, Eierspeisen oder Tofu
Kartoffeln, Reis, Teigwaren,
Polenta, Hirsotto oder Gerstotto
Gemüse
Salat
frisches Obst, Fruchtsalat, Kompott oder Sorbet
- Zvieri: wie Znüni
- Znacht: wie Zmorge oder Zmittag
- oder kalter Braten, Rauchfleisch, Bündnerfleisch, Schinken, kaltes Poulet,
geräucherte Trutenbrust, Siedfleischsalat, Thonsalat
geeignetes Brot und Salat
- oder Salatteller mit Ei und Bürli
- oder Tomatenspaghetti und Salat
- oder Brot mit Spiegelei, garniert mit Essiggürkchen, Tomate
- oder belegte Brötchen mit Spargeln, Ei, Tomaten, Gürkchen, selbstgemachter
Selleriesalat
- oder Omeletten gefüllt mit Konfitüre
Französische Omelette mit Kräutern
- oder selbstgemachte Suppe mit geeignetem Brot