

Mælk

I deklARATIONER:

Inddampet mælk, kalcium kaseinat, kalium kaseinat, kasein, lactalbumin, mælkebestanddele, mælkeproteiner, mælkepulver, mælketørstof, natrium kaseinat, skummetmælkspulver, sødmælkspulver, tørmælk, vallepulver, valle, valleprotein



Mælke-produkt	Erstattes med	Hvor findes det ?
Drikkemælk	Sojamælk Rismælk Kokosmælk Mandelmælk Quinoamælk	Fås i alle større supermarkeder og helsekostbutikker
Surmælksprodukter	Sojayoghurt Soja cremefraiche Smoothies	Helsekostbutikker
Smør på brød	Nutana Ren margarine Naturata margarine Andre mælkefri, koldtpressede margariner	Supermarkeder Helsekostbutikker
Smør til stegning	Olivenolie	
Fløde	Til sovse: Sojafløde kan bruges til afrunding, skal ikke koge med	Helsekostbutikker
Ost	Andet pålæg: Sesamsmør, avocado, jordnøddesmør, kødpålæg	Supermarkeder og helsekostbutikker

- Til farsretter kan mælk erstattes med vand eller danskvand.
- I pandekager, smoothies og lignende bruges soja-, ris- eller havremælk
- Leverpostej fås uden mælk og gluten (allergivenlig).
- Hvid sovs fremstilles ved gennemkogning af 3 spsk rismel med 4 dl vand i ca. 5 min – smagssættes med krydderier, persille eller efter ønske.
- Til den daglige kost kan det være smartest at vælge et helt andet alternativ fremfor at erstatte med sojaost, sojayoghurt – blødkogt æg med glutenfrit knækbrød kan være en enklere løsning.

(Læs videre: Jonna Deibjerg: "Mælkeallergi", www.madogtrivsel.dk, og Lisbeth Tordendahl: "Naturlig mad året rundt")