

Tips och råd till dig som skall undvika komjölksprotein

Undvik följande produkter och ingredienser:

- » Crème Fraiche
- » Filmjolk
- » Fetaost
- » Färskost
- » Glass
- » Grädde (-pulver)
- » Gräddfil
- » Kasein/kaseinat/
natriumkaseinat/
kalciumkaseinat
- » Kesella
- » Kvarg
- » Kärnmjolk
- » Laktos
- » Margarin (om ej mjölkfritt)
- » Mesost
- » Messmör
- » Mjukost
- » Mjolk (-pulver)
- » Mjölkalbumin
- » Mjolkprotein
- » Mjölkgäggvita
- » Mjolkchoklad
- » Ost
- » Skummjolk (-pulver)
- » Smältost
- » Smör
- » Torrmjolk
- » Vassle
- » Yoghurt

Kika extra på följande produkter som kan innehålla mjolkprotein:

- » Bröd, bullar, kex och skorpor som bakats med mjolk eller margarin. Brödet kan även vara penslat med mjolk
- » Buljongtärningar, fonder och kryddblandningar
- » Charkvaror som korv och leverpastej
- » Chips och snacks
- » Chokladpulver
- » Godis, nougat och choklad (även mörk choklad)
- » Hel- och halvfabrikat, ex såser
- » Maränger kan vara bakade med mjolkprotein istället för ägg
- » Müsli, flingor, ströbröd och paneringar
- » Sorbet

