

Spickzettel für den Einkauf



Wenn in der Zutatenliste eines Produktes eines dieser Wörter vorkommt:

STOPP und zurück ins Regal damit!

- Butter
- Buttermilch / Buttermilchpulver
- Creme Double
- Creme Fraiche
- Dickmilch
- E966 (Laktit)
- Enthrahmte Milch
- Frischkäse
- Joghurt / Joghurtpulver
- Kaffeesahne
- Käse
- Kefir /Kefirpulver
- Kondensmilch
- Lactose
- Lactose 1H₂O/Monohydrat
- Lactose-Monohydrat
- Laktose
- Milch / Vollmilch / Magermilch
- Milcherzeugnis
- MilCHFett
- Milchpulver / Vollmilchpulver / Magermilchpulver
- Milchzubereitung
- MilChzucker
- Molke / Süßmolke / Sauermolke
- Molkenerzeugnis
- Molkenpulver / Süßmolkenpulver / Sauermolkepulver
- Quark/Topfen
- Rahm
- Rohmilch
- Sahne / Süße Sahne / Saure Sahne
- Sahnepulver
- Schmand

Hinweis: Butterfett und Buttereinfett sind laktosefrei!

Regeln für den Käse-Kauf

Die Information, ob ein Käse laktosefrei ist, kann sichtbar vorne auf der Packung stehen auf der Rückseite platziert sein oder sich in der Nährwerttabelle verstecken.

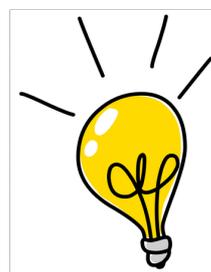
Wenn bei verpacktem Käse in der Nährwerttabelle < 0,1 g / 100g Kohlenhydrate bzw. Zucker steht, gilt dieser gemäß deutscher Auffassung als laktosefrei.

Beispiele für Nährwerttabellen von laktosefreien Käse:

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	392 kcal
Eiweiß	26 g
Kohlenhydrate	0 g
Fett	32 g

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	392 kcal
Eiweiß	26 g
Kohlenhydrate	0,5 g
davon Zucker	0,1 g
Laktose	< 0,1 g
Fett	32 g

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	392 kcal
Eiweiß	26 g
Kohlenhydrate	0,5 g
davon Zucker	< 0,1 g
Fett	32 g



Je älter ein Käse ist, desto weniger Laktose enthält er.

© J. Stüber · www.einfach-laktosefrei-leben.de

Spickzettel für den Einkauf



Wenn in der Zutatenliste eines Produktes eines dieser Wörter vorkommt:

STOPP und zurück ins Regal damit!

- Butter
- Buttermilch / Buttermilchpulver
- Creme Double
- Creme Fraiche
- Dickmilch
- E966 (Laktit)
- Enthrahmte Milch
- Frischkäse
- Joghurt / Joghurtpulver
- Kaffeesahne
- Käse
- Kefir /Kefirpulver
- Kondensmilch
- Lactose
- Lactose 1H₂O/Monohydrat
- Lactose-Monohydrat
- Laktose
- Milch / Vollmilch / Magermilch
- Milcherzeugnis
- MilCHFett
- Milchpulver / Vollmilchpulver / Magermilchpulver
- Milchzubereitung
- MilChzucker
- Molke / Süßmolke / Sauermolke
- Molkenerzeugnis
- Molkenpulver / Süßmolkenpulver / Sauermolkepulver
- Quark/Topfen
- Rahm
- Rohmilch
- Sahne / Süße Sahne / Saure Sahne
- Sahnepulver
- Schmand

Hinweis: Butterfett und Buttereinfett sind laktosefrei!

Regeln für den Käse-Kauf

Die Information, ob ein Käse laktosefrei ist, kann sichtbar vorne auf der Packung stehen auf der Rückseite platziert sein oder sich in der Nährwerttabelle verstecken.

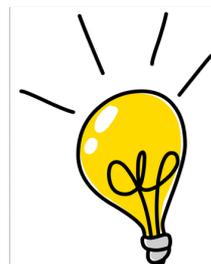
Wenn bei verpacktem Käse in der Nährwerttabelle < 0,1 g / 100g Kohlenhydrate bzw. Zucker steht, gilt dieser gemäß deutscher Auffassung als laktosefrei.

Beispiele für Nährwerttabellen von laktosefreien Käse:

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	392 kcal
Eiweiß	26 g
Kohlenhydrate	0 g
Fett	32 g

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	392 kcal
Eiweiß	26 g
Kohlenhydrate	0,5 g
davon Zucker	0,1 g
Laktose	< 0,1 g
Fett	32 g

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	392 kcal
Eiweiß	26 g
Kohlenhydrate	0,5 g
davon Zucker	< 0,1 g
Fett	32 g



Je älter ein Käse ist, desto weniger Laktose enthält er.

© J. Stüber · www.einfach-laktosefrei-leben.de