



Dieta bezmleczna

Dieta bezmleczna wymaga całkowitej eliminacji następujących produktów:

- mleko
- mleko zsiadłe
- mleko w proszku
- śmietana, śmietanka
- sery żółte
- twaróg, serki kanapkowe
- jogurt, kefir, maślanka
- masło
- tłuszcz mleczny
- serwatka, suszona serwatka
- białka mleka
- laktoza
- kazeina
- laktoalbumina
- fosforan podpuszczka
- mięso wołowe i cielęce
- żelatyna wołowa

Produkty, które w swoim składzie mogą zawierać śladowe ilości białek mleka (należy zwracać uwagę na etykiety)

- **produkty zbożowe**
 - pieczywo pszenne, razowe, chałki i rogalce maślane
 - płatki śniadaniowe
 - kaszki zbożowe dla niemowląt i małych dzieci
- **słodycze**
 - ciasta, ciastka
 - czekolada
 - lody
 - herbatniki, batony
 - cukierki
- **produkty mięsne**
 - wędliny
 - kielbasy, parówki, pasztety
 - konserwy
- **inne produkty**
 - koncentraty zup i sosów
 - wyroby garmazeryjne, np.: naleśniki, racuchy, kluski, kopytka, pierogi
 - majonez i sosy majonezowe

Produkty dozwolone w diecie bezmlecznej:

- wszystkie świeże owoce i warzywa
- kiszonki
- przetwory warzywno-owocowe z dobrym składem
- drób, wieprzowina, królik, ryby i inne mięsa (oprócz wołowiny i cielęciny)
- margaryny bezmleczne (bez dodatku mleka lub jego pochodnych; najczęściej dodawana jest maślanka, jogurt, serwatka)
- kasze, makarony, ryż
- rośliny strączkowe
- pieczywo chrupkie oraz wafle ryżowe/kukurydziane (pod warunkiem, że w składzie brak produktów mlecznych)
- pieczywo wyłącznie ze sprawdzonych piekarni (podobnie bułka tarta)
- wędlina czysto wieprzowa lub drobiowa wyłącznie z dobrym składem
- ziarna i orzechy
- gorzka czekolada (bez dodatku mleka lub tłuszczu mlecznego)
- niedosłodzane napoje roślinne o prostym składzie, m.in.: owsiane, kokosowe, migdałowe, ryżowe (jako dodatek lub baza potraw)
- jogurty roślinne (kokosowe, migdałowe, sojowe)

Lista produktów bogatych w wapń (podana jest ilość wapnia w 100 g produktu):

- mak niebieski – 1266 mg
- nasiona sezamu- 975 mg
- sardynki w oleju– 330 mg
- migdały – 239 mg
- ziarno amarantusa – 222 mg
- figi suszone – 203 mg
- pietruszka liście – 203 mg
- len nasiona – 195 mg
- orzechy laskowe – 189 mg
- orzechy nerkowca – 186 mg
- biała fasola (suche nasiona)– 163 mg
- jarmuż – 157 mg
- morele suszone – 139 mg
- czarna fasola – 135 mg
- pistacje – 135 mg
- słonecznik – 131 mg
- melasa z karobu – 123 mg
- brokuł – 100 mg
- botwina – 97 mg
- orzechy włoskie – 87 mg
- kapusta włoska – 77 mg
- komosa ryżowa (Quinoa) – 61 mg