

Lactose	Lactose-arm	Lactose-rijk
Melk	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactosevrije melk*</li> <li>• Rijstmelk</li> <li>• Sojamelk**</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle soorten melk van dierlijke afkomst</li> <li>• Chocolademelk</li> <li>• Karnemelk</li> <li>• Kefir</li> <li>• Koffiemelk</li> </ul>
Melkproducten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactosevrije producten zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>- lactosevrije kwark*</li> <li>- lactosevrije pudding*</li> <li>- lactosevrije yoghurt*</li> </ul> </li> <li>• Room op basis van soja**</li> <li>• Vla op basis van soja**</li> <li>• Yoghurt op basis van soja**</li> <li>• Waterijs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kwark</li> <li>• Room zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>- crème fraîche</li> <li>- slagroom</li> <li>- zure room (sour cream)</li> </ul> </li> <li>• Vla</li> <li>• Yoghurt</li> <li>• IJs (slagroomijs, yoghurtijs)</li> <li>• Probiotica***</li> </ul>
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle harde kazen zoals Goudse, Leidse en Edammer</li> <li>• Brie</li> <li>• Camembert</li> <li>• Cheddar</li> <li>• Feta</li> <li>• Mozzarella (beperkt)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle zachte kazen zoals</li> <li>• Geitenkaas</li> <li>• Hüttenkäse/ cottage cheese</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Roomkaas</li> <li>• Schapenkaas</li> <li>• Smeerkaas</li> <li>• Smeltkaas</li> <li>• Verse kaas</li> </ul>

\* Lactosevrije melk (produkten) bijvoorbeeld van het merk Campina, huismerk AH en MinusL (dit zijn melkproducten waarvan de lactose van te voren is gesplitst).

\*\* Soja producten bijvoorbeeld van het merk Alpro.

\*\*\* Probiotica producten bijvoorbeeld van het merk Yakult en Actimel.