

Czytaj dokładnie składy wszystkich kupowanych produktów, aby upewnić się, że produkt nie zawiera mleka ani jego pochodnych.

Czytaj dokładnie całą etykietę. Mleka może nie być w składzie, ale w dalszej części może być informacja o treści: **Produkt może zawierać śladowe ilości mleka** lub **Wyprodukowano w zakładzie, w którym używa się mleka**.

Producenci okresowo zmieniają składy produktów. Nawet jeśli produkt jest dokładnie sprawdzony, **raz na kilka miesięcy ponownie przeczytaj jego skład**.

ZAKAZANE:

- mleko
- przetwory mleczne: jogurty, kefiry, maślanki, śmietany itp.
- twaróg, ser żółty, serek wiejski, inne sery
- masło, margaryny
- budyń
- wołowina i cielęcina
- większość kaszek i płatków
- czekolada, czekoladki, cukierki, batony
- nutella, masło orzechowe itp.
- większość wędlin
- wiele przypraw
- sosy, musztardy, chrzany
- kupne ciasta, ciastka, gofry
- ciasto francuskie
- lody
- bita śmietana
- pierogi leniwe, racuchy, naleśniki

DOZWOLONE:

- oliwa z oliwek, oleje roślinne i tran
- mleka roślinne
- kleik ryżowy i kukurydziany
- Sinlac
- niektóre kaszki
- dżemy, konfitury
- jaja

