



Intoleranz? – Kein Problem!

Vielleicht haben Sie gerade erfahren, dass Sie eine Laktose-Intoleranz haben, vielleicht steht die Diagnose auch noch nicht sicher fest – in diesem Einkaufsführer wird Ihnen in beiden Fällen weitergeholfen. Erfahren Sie alles rund um die Laktose-Intoleranz und wie Ihre Ernährung zukünftig aussehen kann.

- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 **Die Erkrankung**
- 10 **Diagnose: Laktose-Intoleranz**
- 25 **Ernährungs-Tipps**
- 34 **Richtig einkaufen**

- 41 **Einkaufs-Tabellen**
- 42 **Zu den Tabellen**
- 45 **Milch & Co.**
- 53 **Fleisch, Wurst & Co.**
- 57 **Aus Meer und Fluss**
- 59 **Fette, Öle und Eier**
- 61 **Getreide und was daraus gemacht wird**
- 66 **Frisch und knackig**
- 69 **Für Schleckermäuler**
- 80 **Zum Kochen und Verfeinern**
- 83 **Für die schnelle Küche**
- 92 **Getränke**
- 94 **Fürs Frühstück**
- 96 **Unterwegs und zwischendurch**
- 99 **Restaurant und Kantine**

- 103 **Kochen und unterwegs essen**
- 104 **Außer Haus essen**
- 114 **Selbst kochen**
- 122 **Anhang**