

Koemelkeiwitalergie

Cosmogroup counseling



AVOID & EMBRACE

EMBRACE

Plantaardige melk

- soja melk
- amandelmelk
- havermelk
- rijstmelk

Plantaardige Yoghurt

- sojayoghurt
- haveryoghurt
- amandelyoghurt
- kokosyoghurt

Plantaardige (vegan) kaas

- cashewkaas
- amandelkaas
- kokoskaas
- sojakaas

Plantaardige Room

- sojaroom
- haverroom
- kokosroom/-melk

Alle vegan melkproducten

AVOID

Melk

- magere melk
- halfvolle melk
- volle melk
- geitenmelk
- schapenmelk
- paardenmelk
- buffelmelk

Yoghurt

- magere yoghurt
- halfvolle yoghurt
- volle yoghurt
- griekse yoghurt

Kaas

- mozzarella
- buratta
- brie
- camembert
- gouda
- jonge/oude kaas
- geitenkaas
- fêta

Room

- magere room
- halfvolle room
- volle room