



Vad ska jag använda istället för mjölk?

## Hur man lagar och äter mat utan mjölk och mjölkprodukter



Region Halland  
Hallands sjukhus

Du bör under en tid framöver avstå från att äta något med mjölk och mjölkprodukter. Du kommer att få allmänna riktlinjer, praktiska råd och tips för att det inte ska vara alltför många svårigheter.

Det gäller att vara uppmärksam och ta reda på vad maten innehåller. En del hjälp får du genom att **läsa ingrediensförteckningar**.

### **Avstå helt från följande livsmedel och ingredienser:**

- Mjök, fil, yoghurt, A-fil, Dofilus, låglaktos mjölkprodukter, laktosfria mjölkprodukter m fl
- Keso, Kesella
- Messmör, mesost
- Ost
- Milda-/grädde, vaniljsås och liknande
- Grädde, crème fraiche, gräddfil
- Skummjölkspulver, torrmjök, mjölkpulver
- Vassle, kasein, kärnmjök, mjökprotein, laktos/mjöksocker
- Smör, Bregott, Lätt och Lagom, andra margariner både matlagningsmargariner och smörgåsmargariner



## Matfett

Välj ett margarin som är vegetabiliskt och inte innehåller mjölk. Det finns ett par sorters margariner där det tydligt står "mjölkfritt" på förpackningen. Det finns också några "vanliga" margariner som är helt vegetabiliska och går bra att använda, trots att det inte står märkt som mjölkfritt.

Mjölkfria margariner som är märkta med "mjölkfritt":

- Mjölkfritt margarin från Carlshamn; finns som bredbart, fast och flytande
- Milda mjölkfritt margarin; bordsmargarin

"Vanliga" margariner som - trots att det inte står specifikt att det är mjölkfritt - inte innehåller mjölk utan är helt mjölkfria:

- Milda Culinesse; flytande margarin
- Becel Original och Becel Olive: bordsmargarin 38% fett  
**OBS!** Becel Pro-Active innehåller mjölk
- Becel flytande margarin

Läs **alltid** på förpackningen, eftersom tillverkarna ibland ändrar sina recept.

De fasta och bredbara margarinererna kan användas till smörgås, matlagning och bakning. Du kan också använda oljor i matlagning och till bakning.



## Modersmjölksersättningar

De alternativ som i första hand används till barnet är:

- Althéra
- Pepticate
- Nutramigen
- Profylac

Vid andra tillfällen kan man även använda t ex:

- Pregestimil (vid särskilda matsmältningsproblem)
- Pepti Junior (vid särskilda matsmältningsproblem)
- Neocate (vid hyperallergi)
- Nutramigen AA (vid hyperallergi)

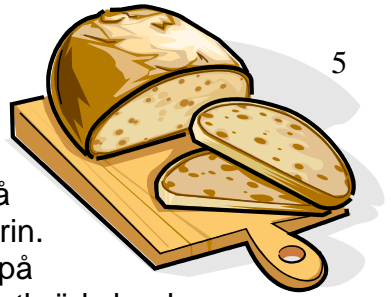


Till familjematlagning och bakning använder du:

- Havredrycker: Solhavre, Oatly Havredryck Plus, Go Green, Carlshamn
- Risdrycker: Rice Dream, Go Green, Carlshamn
- Gräddersättning på havre: Oatly iMat, Go Green, Ica Ekologisk matlagningbas, Carlshamn
- Vaniljsås på havre: Oatly, Go Green, Carlshamn

Välj i första hand sorter som är berikade med kalcium. Läs på förpackningen, eftersom vissa är berikade medan andra inte är det.

## Matbröd och kaffebröd



- Välj ett matbröd som är bakat på vatten, olja eller mjölkfritt margarin. Även knäckebröd som är bakat på vatten går bra. Bakar du eget matbröd ska du välja ett recept med vatten eller havredryck som degspad och byta ut matfettet till ett alternativ som inte innehåller mjölk.
- Vetebröd och kanelnäckor bakar du på vatten, äppeljuice eller havredryck. Använder du koncentrerad äppeljuice: späd den med 2 delar vatten istället för 4 delar vatten. Ett mindre sortiment med mjölkfritt kaffebröd finns ute i livsmedelsbutik, det hittar du i frysdisker där det glutenfria sortimentet också ligger.
- Gillebagarens sortiment är helt mjölkfritt.
- Naturella riskakor går bra att äta.
- Exempel på några kex utan mjölk: Guld Marie Kex (Göteborgs Kex), Crèmekex olika smaker (Göteborgs Kex), Digestive kex (Göteborgs Kex), Vissa Brago-kex (Göteborgs Kex), Tom & Jerry (Göteborgs kex), Finger Marie Kex (Lu), Digestive Kex (Lu) är alla mjölkfria.
- Chokladbollar kan du blanda enligt vanligt recept och bara byta ut margarinet till ett som inte innehåller mjölk. Du kan även frysa chokladbollar. Kolla även ute på ingrediensförteckningar, ibland finns det mjölkfria sorter i butik.
- Du kan göra egna fyllda kex genom att röra ihop ett vegetabiliskt fast margarin med O'boypulver eller med smaksatt florsocker, som du kan bereda mellan Mariekex eller smörgåsrån.

## Pålägg

- Till pålägg kan du välja rena charkprodukter som skinka, kassler, saltkött, hamburgerkött, rostbiff. Välj gärna förpackat pålägg och läs på ingrediensförteckningen.
- Vissa korvsorter är mjölkfria, men läs först på ingrediensförteckningen.
- Många sorters leverpastej är mjölkfria.
- Andra pålägg du kan välja: skivad gurka, skivad tomat, skivad banan, skivat äpple, skivat päron. Honung, sylt och marmelad går också bra.

## Kött och kötträtter

- Vanligt rent kött kan du koka, steka och grilla. Till panering väljer du ett ströbröd som inte innehåller mjölk. Läs på ingrediensförteckningen.
- Köttfärsen späder du med vatten, havredryck, mineralvatten eller lättöl. Dryga ut färsen med ströbröd som inte innehåller mjölk, stött knäckebröd, havregryn eller kokt kall mosad potatis. Köttfärssåsen späder du med vatten, buljong, havredryck, eller gräddvariant på havre. Utbudet i affären på färdiga färsrätter som inte innehåller mjölk är stort numera. Läs alltid på ingrediensförteckningen.

## Korv och korvrätter

- Falukorv är namnskyddad och innehåller inte mjölk. På övriga korvar och färdiga korvrätter bör du alltid läsa ingrediensförteckningen.



## Sås

- Vanlig vardagssås lagar du på buljonger (tärningar, pulver, fond) - men läs ingrediensförteckningen. Grönsaksbuljongerna brukar gå bra. Använd gärna spad och buljonger från matlagningen, som till exempel potatisvatten eller grönsaksvatten från kokta grönsaker som bas. För att få en lite "rundare" sås kan du kan tillsätta havredryck, gräddersättning på havre eller kokosmjölk. Red såsen i vanlig ordning med mjöl. **OBS!** Se upp med Maizenas ljusa och mörka redningar som innehåller mjölk. Krydda gärna med färska eller torkade örtekryddor.
- Använder du pulversåser bör du alltid läsa ingrediensförteckningen.
- Ett kryddsmör som tillbehör istället för sås gör du enkelt genom att röra ihop t ex hackad persilja eller pressad vitlök med ett fast margarin som inte innehåller mjölk. Gör en rulle och förvara i gladpack i frysen.
- Till fiskrätter kan du smälta margarin som inte innehåller mjölk och ev krydda med finhackad dill eller riven pepparrot.
- Vanlig majonnäs går bra att använda i till exempel kall sås eller dressing. **OBS!** Använder du lättmajonnäs bör du läsa på ingrediensförteckningen.
- Till festsåsen använder man till exempel gräddersättning på havre. Tips! Gravlaxsås eller hovmästarsås går bra att servera mer än till fisk.
- Hollandaise och bearnaise: Koka samman 2 msk vitvinsvinäger med persilja, lök, dragon. Sila lagen och håll den i mixern eller matberedaren med fyra äggulor. Håll långsamt ner flytande margarin utan mjölk. Krydda med salt och peppar.



## Potatis och potatisrätter

- Utbudet bland potatisrätter är stort och varierande: Kokt potatis, pressad potatis, bakad potatis, pommes frites, ugnsstekt klyftpotatis, hasselbackspotatis. **OBS!** Läs alltid på innehållsförteckningen när du köper färdiga potatisprodukter.
- Till potatissalladen väljer du en dressing med olja och vinäger, så kallad fransk potatissallad.
- Till potatisgratängen byter du ut mjölk, grädde och ost till havredryck eller gräddersättning på havre.
- Potatismoset lagar du på potatisvatten eller havredryck och margarin utan mjölk. Pulvermos innehåller som regel mjölk. Läs på förpackningen.

## Fisk och fiskrätter

- Vanlig kokt, stekt, grillad, inlagd och rökt fisk går bra. Ska du panera fisk - välj ett ströbröd som inte innehåller mjölk.
- Väljer du fiskrätter som fiskpinnar, fiskpanetter, fiskbiffar, fiskgratänger m.m. bör du alltid läsa ingrediensförteckningen.

## Grönsaker och grönsaksrätter

- Vanliga färska grönsaker till sallader och råkost kan du njuta av som vanligt. Välj dressingar utan mjölk som smaksättare eller blanda själv på olja och vinäger.
- Variera gärna med att woka, rosta, koka grönsaker och rotfrukter också.
- Stuvningar och gratänger tillreder du med havredryck, gräddersättning på havre och/eller buljong.





## Spannmålsprodukter

- Pastarätter kan du äta som tidigare med undantag från lasagne, som oftast ju innehåller en mjölkbaserad sås. Lagar du egen lasagne kan du avstå från den vita såsen eller laga till en sås på havredryck.
- Ris, couscous, bulgur, risnudlar, glasnudlar, quinoa är alla ok.
- Grötar och vällingar kan man laga till själv med lämplig mjölkersättning. Det finns mjölkfri gröt ute i vanlig butik: Sinlac, Ena Go och Semper som blandas med vatten. Nestlé gör en katrinplommon- och en morotsgröt som blandas med mjölkfri modersmjölksersättning. Som tillbehör till gröten kan man ha berikad havredryck, fruktmos, fruktsoppa eller fruktdryck.
- Till müsli och flingor kan du servera berikad havredryck eller fruktsoppor.

## Ägg och ägggrätter

- Vanligt kokt eller stekt ägg går bra. Omelett lagar du till på ägg och vatten alternativt havredryck.
- Till pannkakor och våfflor använder du ditt vanliga recept och byter ut mjölk till vatten eller havredryck samt margarin till en sort utan mjölk. Oatly har även en färdig pannkakssmet.

## Soppor

- Klara buljonger äter du som vanligt. Var uppmärksam på alla redda soppor, som oftast innehåller mjölk. Tillreder du soppan själv kan du byta mjölken/grädden till havredryck eller gräddersättning på havre.



## Desserter och tårter

- Färska bär och frukter kan du äta som vanligt. Även bär- och fruktkräm går bra utan mjölk och grädde.
- Chokladpuddingspulver kan blandas med havredryck eller gräddersättning på havre. Läs på ingrediensförteckningen att produkten inte innehåller mjölk.
- Tårter som innehåller en fyllning med grädde kan du byta ut till vispbar gräddersättning av havre. Tips på egen prinsesstårta: Välj sockerkaksbottnar utan mjölk, fyll dessa med vaniljsås på havre och ett lager med hallonsylt. Bred över och kring tårtan med mer vaniljsås och täck med ett prinsesstårtelock. Ett annat alternativ: Sockerkaksbottnar utan mjölk fylls med mosad banan eller vaniljsås på havre. Blanda samman florsocker med smak av choklad, citron eller jordgubb med vatten till en tjock kräm. Bred över tårtan. Garnera med godis, bär eller frukt.
- Serverar du kladdkaka kan du bjuda mixade jordgubbar eller blåbär till. Du kan även göra kladdkakemuffins: 2 ägg, 2 dl socker, 4-6 msk kakao, 1 dl flytande mjölkfritt margarin, 1 dl vetemjöl. Häll smeten i muffinsbleck eller pappersformar. Grädda mitt i ugnen på 200° i 6-8 minuter.
- Till flarnbottnar och marängbottnar kan fyllningen bestå av sorbet eller mjölkfri glass eller vaniljsås på havre eller chokladpudding på gräddvariant av havre. OBS! Läs alltid ingrediensförteckningen på maränger och marängbottnar, om du inte bakar dem själv.



## Glass

- Tofulineglass finns i flertalet smaker. Finns även strut och pinne. Tofulines glasstrutar har glutenfria rån.
- SIA Glass har sorbeter. Vissa andra märken har ibland mjölk i sina sorter.
- Vanlig isglass och saftis går bra.
- Oatly har mjölkfri glass på havre. Finns även i pinne.

## Drycker

- Välj mellan vatten, mineralvatten, saft, juice, läsk, kaffe, te.
- Det finns också olika varianter på drycker baserade på havre t ex havredryck (välj en sort som är berikad med kalcium).

## Godis

- Välj förpackat godis och choklad. Här bör du vara uppmärksam och läsa ingrediensförteckning.
- Mjölksyra är en bakteriekultur och innehåller trots namnet inte mjölk - det är alltså ok.
- Mörk choklad brukar gå bra, även Wienernougat, Mörk Noblesse, Carletti: Grodor. O'boypulver original och kakao går bra att använda. Däremot innehåller O'boypulver i portionspåse mjölk.
- Vill du göra chokladtryffel byter du ut grädden till gräddvariant på havre.



## Snabbmat

- Mc Donalds, Burger King och MAX har alla mjölkfria alternativ. Läs gärna deras hemsidor med information om ingrediensförteckningar.
- En vanlig pizzadeg består av vetemjöl, vatten, salt, jäst och olja. Så i princip fungerar den vanliga pizzabotten bra. Däremot ska pizzan inte ha något osttäckte utan endast fyllning (gärna lite extra) med pizzakrydda. Köper du pizzan ute kan du beställa utan ost.

För att hitta mjölkfria recept på Internet kan du gå in på:

[www.allergimat.com](http://www.allergimat.com)

[www.allergisidan.se](http://www.allergisidan.se)

[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)

[www.tasteline.se](http://www.tasteline.se)

[www.ica.se](http://www.ica.se)

[www.coop.se](http://www.coop.se)

[www.mjolkfri.com](http://www.mjolkfri.com)

Denna information är ursprungligen framtagen av dietist Margareta Rasmusson 2006-06-27.

Reviderad av  
Dietisterna Region Halland  
Hallands sjukhus

Januari 2011