

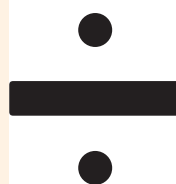
laktose intolerance (laktose-malabsorption)

Når evnen til at fordøje mælkesukker er nedsat



muligheder

- Undgå produkterne fra ÷ listen og vælg frit fra resten af kortet



undgå

snacks

- Misosuppe
- Blandede nødder [wasabi peas og macadamia nødder indeholder laktose]

sushi

- Wasabi [indeholder laktose]
- Cream cheese/flødeost [er i rullerne manhattan big, red dragon roll, alaska roll, daikon shake]
- Rygeost [smokey roll, tun med rygeost [nigiri]]
- Tun-tatar [indeholder creme fraiche]

sticks

- Sticks [gedeost med pata negra, oksefilet med krydderurtesmør, shake bacon med persillesmør, emmenthaler]

dip & dressing

- Zarusoba sauce
- Wasabi-caesardressing [indeholder parmesan og wasabi indeholder laktose]

fortsættes næste side ...

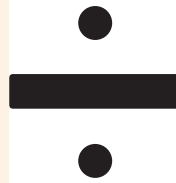
laktose intolerance (laktose-malabsorption)

Når evnen til at fordøje mælkesukker er nedsat



muligheder

- Undgå produkterne fra ÷ listen og vælg frit fra resten af kortet



undgå

desserter

- Vaniljeis [er lavet af sødmælk]
- Marcelkage [indeholder smør, chokolade]
- Crème brûlée [indeholder fløde]
- Tofukage [indeholder fløde]