

Durstlöscher

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
☆☆☆	Orangennektar	diverse
☆☆☆	Orangensaft	diverse
☆☆☆	Punica Säfte, alle Sorten	Procter & Gamble
☆☆☆	Schoko Drink	Milka
☆☆☆	Spezi	Coca-Cola
☆☆☆	Suchard Express	Kraft
☆☆☆	Tee, alle Sorten	
☆☆☆	Tiger-Kakaogetränk	Rapunzel (N)
☆☆☆	Traubensaft	diverse
☆☆☆	Wasser und Mineralwasser	

Alkoholische Getränke

Bewertung	Lebensmittel
☆☆☆	Apfelwein
☆☆☆	Bier
☆☆☆	Cognac und Weinbrand
☆☆☆	Eierlikör
☆☆☆	Glühwein
☆☆☆	Klare Branntweine (klare Spirituosen)
☆☆☆	Malzbier
☆☆☆	Most
☆☆☆	Rum
☆☆☆	Sekt, Champagner
☆☆☆	Sherry
☆☆☆	Wein
☆☆☆	Whisky



Fürs Frühstück

Wer gut frühstückt, kann sich besser und länger konzentrieren. Ein Müsli ist für viele der Inbegriff eines gesunden Frühstücks. Üblicherweise wird ein Müsli mit Milch oder Joghurt zubereitet. Beides enthält reichlich Laktose. Wer Joghurt vertragen kann, kann damit sein Müsli zubereiten. Alternativen können Sojamilch oder Yofu sowie Fruchtsaft sein.

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
☆☆☆	Brötchen mit Margarine	
☆	Butter	
☆☆☆	Butterkäse	
☆☆☆	Camembert	
⚡	Cornflakes mit Milch und Zucker	
☆☆☆	Fitnessbrot	Pema
☆☆☆	Frühstücksschinken	Zimbo
☆☆☆	Gemischte Brötchen	Golden Toast
⚡	Halbfettbutter	
⚡	Hüttenkäse	
⚡	Kaffee mit Milch und Zucker	
☆☆☆	Knäckebrötchen »Köstlich«	Wasa
⚡	Knäckebrötchen »Mjöl«	Wasa
☆☆☆	Knackige Bio-Mischung	Seitenbacher
☆☆☆	Müsli mit Honig & Sesam, geröstet	Seitenbacher
☆☆☆	Tee, alle Sorten (ohne Milch)	
⚡	Vollkornbrot mit Frischkäse	

Unterwegs und zwischendurch

Sehr viele Fast-Food-Produkte sind laktosehaltig. Beim Asia-Imbiss werden Sie meist laktosefrei bedient, da die meisten Asiaten keinen Milchzucker vertragen können. Für zwischendurch empfiehlt sich deshalb eher ein selbst gemachter Snack. Die meisten Knabberartikel sind dagegen frei von Milchzucker.

Imbiss und kleine Snacks

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
⚡	Apfeltasche	McDonald's
☆☆☆	Bifi, alle Sorten	Bifi
⚡	Big Mac	McDonald's
☆☆	Bratwurst mit Senf	
⚡	Cheeseburger	McDonald's
⚡	Chef-Salat	McDonald's
⚡	ChickenBurger	Knorr TK
⚡	Chicken McNuggets	McDonald's
⚡	ClassicBurger	Knorr TK
⚡	Croissant aus Blätterteig	
☆☆	Currywurst mit Curryketchup und Brötchen	
⚡	Döner	
⚡	Fischmäg	McDonald's
☆☆☆	Gartensalat ohne Dressing	McDonald's
☆☆☆	Hamburger	McDonald's
⚡	McChicken	McDonald's
☆☆☆	McRib	McDonald's
⚡	Milchschnitte	Ferrero

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
☆☆☆	Multi-Fruchtschnitte	Alnatura
☆☆☆	Pommes frites	McDonald's
☆☆☆	Reis mit Gemüse/Fleisch vom Asia-Imbiss	
⚡	Schokocroissant	
⚡	Special K Riegel, alle Sorten	Kellog's
☆☆☆	Sushi	
☆	Wiener Würstchen mit Brötchen und Senf	

Zum Knabbern

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
☆☆☆	Bio Grissini aus Dinkel	Schnitzer (N,R)
☆☆☆	Bio Dinkel-Sesam-Brezeln	Schnitzer (N,R)
☆☆☆	Chips Sorten Ready Salted und Red Paprika	Chio
☆☆☆	Chipsfrisch Sorten gesalzen, Oriental, ungarisch und Peperoni	Funny-Frisch
☆☆☆	Cräcker Sesam	Bohlsener Mühle (N)
☆☆☆	Crosties Cereal	Wasa
☆☆☆	Dinkel Brezel, Dinkel Stangen	Alnatura
☆☆☆	Erdnüsse, geröstet (gesalzen)	diverse
☆☆☆	Goldfischli Original	Wolf
☆☆☆	Grissini Classico	Byodo (N)
☆☆☆	Honig Pop-Corn	Mayka (N, R)
☆☆☆	Kartoffel-Chips natur (bio)	Mayka (N)
☆	Kartoffel-Chips Tomate & Basilikum (bio)	Mayka (N)

Unterwegs und zwischendurch

Bewertung	Lebensmittel	Hersteller
☆☆☆	Mais-Chips (bio), alle Sorten	Mayka (N)
☆☆☆	Pop-Corn	Mayka
⚡	Reiswaffeln mit Schokolade	diverse
☆☆☆	Reiswaffeln natur	diverse
☆☆☆	Sesam Grissini	Rapunzel (N)
☆☆☆	Sticks, Vollkornbrezeln	Mayka
☆☆☆	Tortilla Chips Spicy Tomato	Chio
☆☆☆	Studentenfutter	