

## Komjölksprotein fria alternativ

**\*Välj berikade produkter** (D-vitamin, Kalcium och vid vegansk kost även B12).

**\*Risbaserade drycker innehåller arsenik!** Rådet är därför att inte ge risdrycker till barn under sex år, utan att välja andra berikade vegetabiliska drycker. Barn bör inte äta ris eller risprodukter oftare än fyra gånger per vecka. Även risgröt och risvälling innehåller arsenik och Livsmedelsverket råder därför föräldrar att inte bara ge risbaserade sorter utan att variera med annan gröt och välling.

**\*Produktsammansättningen kan ändras.** Läs därför alltid INGREDIENSFÖRTECKNINGEN på förpackningen!

Produkttyp	Tillverkare	Produkt	Hemsida
De flesta drycker finns, utöver naturell smak, i smak-satta eller blandade varianter	Oatly	Havredryck	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	Sproud	Sproud original drink (ärtprotein)	<a href="https://besproud.com/sv/">https://besproud.com/sv/</a>
	Alpro	Soja-, mandel-, havre-, kokos-, hasselnöt-, cashewnöt- och risdryck	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=drycker">https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=drycker</a>
	Valio (OddlyGood)	Havredryck Ren havre (glutenfri)	<a href="https://www.valio.se/produkter/oddygood">https://www.valio.se/produkter/oddygood</a>
	Dream	Rice Dream (risdryck), Almond Dream (mandeldryck) och Coconut Dream (kokos/risdryck)	<a href="http://www.dreamplantbased.com/product-category/beverage/">http://www.dreamplantbased.com/product-category/beverage/</a>
	Fazer (Aito)	Havredryck Ren havre (glutenfri).	<a href="https://fazeraito.se/produkter/">https://fazeraito.se/produkter/</a>
	Provamel	Soja-, havre-, ris- och mandeldryck	<a href="https://www.provamel.com/uk/products">https://www.provamel.com/uk/products</a>
	NaturGreen	Soja-, havre-, ris- och mandeldryck	<a href="https://naturgreen.es/en/product-category/organic-non-dairy-drinks/">https://naturgreen.es/en/product-category/organic-non-dairy-drinks/</a>
	Allos	Soja-, ris-, havre-, dinkel-, mandel- och ris/kokosdryck	<a href="https://www.allos.eu/products/other-products/dairy-alternatives">https://www.allos.eu/products/other-products/dairy-alternatives</a>
	Naturli´	Soja-, havre-, ris-, mandel- och kokosdryck	<a href="https://www.naturli-foods.dk/produkter/">https://www.naturli-foods.dk/produkter/</a>
	Isola Bio	Mandel-, havre-, ris-, ris/kokos-, ris/hasselnöt- och hirsdryck	<a href="https://www.isolabio.com/en/">https://www.isolabio.com/en/</a>

Produkttyp	Tillverkare	Produkt	Hemsida
<b>DRYCK</b>	EcoMil	Mandel-, kokos- och hampdryck samt pulver av soja och olika nötter att blanda till dryck	<a href="https://ecomil.com/en/categorie-produit/organic-plant-based-drinks/">https://ecomil.com/en/categorie-produit/organic-plant-based-drinks/</a>
	Kung Markatta	Soja-, kokos- och mandeldryck	<a href="https://www.kungmarkatta.se/produkter/soja--kokos---mandeldryck/">https://www.kungmarkatta.se/produkter/soja--kokos---mandeldryck/</a>
	Coop	Soja-, havre-, ris- och kokosdryck	www.coop.se
	Ica	Havre-, soja-, mandel- och ris/kokosdryck	www.ica.se
	Garant (Willy:s)	Soja-, mandel-, kokos- och havredryck	<a href="https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/vegetabilisk-mejeri/">https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/vegetabilisk-mejeri/</a>
	Milbona Bio (Lidl)	Havre-, mandel- och soja-dryck	Information finns på Lidl's hemsida
<b>YOGHURT</b>	Oatly	Havregurt naturell och smaksatta varianter	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	Planti	Soygurt (soja) och YogOat (havre) i olika smaker	<a href="https://planti.se/Vaara-produkter">https://planti.se/Vaara-produkter</a>
	Alpro (Mild & creamy)	Sojayoghurt naturell och smaksatta varianter	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserad-yoghurt-variant">https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserad-yoghurt-variant</a>
	Valio (OddlyGood)	Havrebaserad gurt (med ärtprotein) Ren havre (glutenfri)	<a href="https://www.valio.se/produkter/oddygood">https://www.valio.se/produkter/oddygood</a>
	Fazer (Yosa)	Havremål Skogsbär	<a href="https://www.fazer.fi/sv-FI/produkter-och-kundservice/tuotemerkit/fazer-yosa/produkter/">https://www.fazer.fi/sv-FI/produkter-och-kundservice/tuotemerkit/fazer-yosa/produkter/</a>
	Provamel	Soja (yofu) natruell och smaksatta	<a href="https://www.provamel.com/uk/products">https://www.provamel.com/uk/products</a>
	Ica	Kokosgurt naturell och smaksatta varianter	<a href="https://www.ica.se/handla/sok/kokosgurt">https://www.ica.se/handla/sok/kokosgurt</a>
	Coop	Kokosghurt naturell och smaksatta varianter	<a href="https://www.coop.se/handla/search?text=kokosgurt">https://www.coop.se/handla/search?text=kokosgurt</a>
	Garant (Willy:s)	Kokosghurt naturell och smaksatta varianter	<a href="https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/vegetabilisk-mejeri/">https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/vegetabilisk-mejeri/</a>
We love coco (Lidl)	Koskosghurt naturell och smaksatta varianter		

Produkttyp	Tillverkare	Produkt	Hemsida
<b>CREME FRAICHE</b> och <b>GRÄDDFIL</b>	Planti	Cooking Fraiche (soja) naturell och smaksatta varianter (fett10-18%)	<a href="https://planti.se/Vaara-produkter">https://planti.se/Vaara-produkter</a>
	Oatly	iMat Fraiche, 15% fett och Turkisk havregurt, 10% fett (båda havre)	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	Tofutti	Sour supreme (soja), fett 17%	<a href="https://www.trianobrand.co.uk/tofutti/">https://www.trianobrand.co.uk/tofutti/</a>
	Alpro	Alpro naturell osötad yoghurt, fett 2,3% (tål värmebehandling)	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter/vaxtbaserad-yoghurt-variant/stor/naturell-soja-noll-socker">https://www.alpro.com/se/produkter/vaxtbaserad-yoghurt-variant/stor/naturell-soja-noll-socker</a>
<b>KAFFE-GRÄDDE/ MJÖLK</b>	Oatly	iKaffe (havre)	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	Alpro	I Kaffe SOYA	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=drycker">https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=drycker</a>
	Fazer (Aito)	Oat drink Barista (havre) Ren havre (glutenfri)	<a href="https://fazeraito.se/produkter/">https://fazeraito.se/produkter/</a>
	Sproud	Sproud Barista (ärtprotein)	<a href="https://besproud.com/sv/">https://besproud.com/sv/</a>
	Isola Bio	Soya Barista	
<b>MAT-LAGNINGSGRÄDDE</b>	Alpro	Cusine Soya (sojagrädde) fett 15% och Cusine Coconut (kokosgrädde) fett 8,8%	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserad-graddvarianter">https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserad-graddvarianter</a>
	Oatly	iMat (havre), fett 13%	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	Garant	Matbas havre, fett 9,5%	<a href="https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/vegetabilisk-mejeri/">https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/vegetabilisk-mejeri/</a>
	Kaslink (Aito)	Oat Cusine (havre), fett 15%	<a href="https://kaslinkaito.se/produkter/">https://kaslinkaito.se/produkter/</a>
	EcoMil	Mandel- och kokosgrädde, fett 7,5-8,5%	<a href="https://ecomil.com/en/products/">https://ecomil.com/en/products/</a>
	Planti	Cooking original (havre), fett15%	<a href="https://planti.se/Vaara-produkter">https://planti.se/Vaara-produkter</a>
	Isola Bio	Risgrädde, fett 15% och kokosgrädde, fett 17%	<a href="https://www.isolabio.com/en/our-products/">https://www.isolabio.com/en/our-products/</a>
	The Bridge Bio	Kokos-, ris-, havre- och sojabaserade, fett 7-10%	<a href="https://thebridgebio.com/our-products/">https://thebridgebio.com/our-products/</a>
	Provamel	Sojagrädde, fett 18%	

Produkttyp	Tillverkare	Produkt	Hemsida
<b>KVARG</b>	Alpro (Go ON)	Sojakvarg naturell och smaksatta varianter	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserade-alternativet-till-kvarg">https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserade-alternativet-till-kvarg</a>
<b>VISP-GRÄDDE</b>	Planti	Dessert visp (havre), fett 21%	<a href="https://planti.se/Vaara-produkter">https://planti.se/Vaara-produkter</a>
	SoyaToo!	Spraygrädd (soja), Soy whip, Rice whip och Cocos whip, fett 10-12%	<a href="https://tofutown.com/">https://tofutown.com/</a>
	Fazer (Aito)	Oat for whipping (havre), fett 28% Ren havre (glutenfri)	<a href="https://fazeraito.se/produkter/">https://fazeraito.se/produkter/</a>
<b>MATFETT</b>	Carlshamn	Mjölkfritt margarin (hårt eller flytande, fett 80%)	<a href="https://www.carlshamnmejeri.se/produkter/">https://www.carlshamnmejeri.se/produkter/</a>
	Milda	Milda Mat&Bak Mjölkfri margarin och Milda Culinesse flytande margarin, båda fett 80%	<a href="https://www.milda.se/produkter/">https://www.milda.se/produkter/</a>
	Naturli´	Vegan block, fett 75%	<a href="https://www.naturli-foods.com/products/">https://www.naturli-foods.com/products/</a>
	Zeta	BreOliv Mild och BreOliv, fett 91% (för stekning och bakning)	<a href="https://www.zeta.nu/produkter/breoliv/">https://www.zeta.nu/produkter/breoliv/</a>
	Becel	Becel Original, flytande, fett 79% och Becel Gold bredbar (även för stekning och bakning), fett 70%	<a href="https://www.becel.se/produkter/">https://www.becel.se/produkter/</a>
	Ica	Mjölkfritt margarin, fett 80% (flytande eller hårt)	
	Coop	Mjölkfritt margarin, fett 80% (flytande eller hårt)	
	Garant (Willy:s)	Mjölkfritt Vegansk, Margarin, fett 80% (flytande eller hård)	<a href="https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/">https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/</a>
<b>SMÖRGÅS-FETT</b>	Flora	Mjölkfri (blå förpackning) normalsaltat, fett 59% och Växtbaserad (vit förpackning), fett 79%	<a href="https://www.naturli-foods.com/products/">https://www.naturli-foods.com/products/</a>
	Carlshamn	Mjölkfritt Smörgås, fett 70% och Mjölkfritt Kallpressad, fett 60%	<a href="https://www.carlshamnmejeri.se/produkter/">https://www.carlshamnmejeri.se/produkter/</a>

Produkttyp	Tillverkare	Produkt	Hemsida
<b>SMÖRGÅS-FETT</b>	Naturli´	Vegan, fett 75%	<a href="https://www.naturli-foods.com/products/">https://www.naturli-foods.com/products/</a>
	Becel	Becel Lätt, Omega 3, fett 38% och Becel Gold, fett 70%	<a href="https://www.becel.se/produkter/">https://www.becel.se/produkter/</a>
	Zeta	BreOliv Mild och BreOliv, fett 91%	<a href="https://www.zeta.nu/produkter/breoliv/">https://www.zeta.nu/produkter/breoliv/</a>
	Ica	Bredbar mjölkfritt, fett 70%	
	Coop	Mjölkfritt smörgåsmargarin, fett 60%	
	Garant (Willy:s)	Ekologisk Vegogott, fett 75%	<a href="https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/">https://www.garantskafferiet.se/vara-produkter/mejeri/</a>
<b>HÅRD OST</b>  (marknadsförs oftast som ost-alternativ till veganer och baseras på kokosolja, certifierad palmolja eller sojaböna)	Valio (OddlyGood)	Veggie slices (skivad), Veggie grated (riven)	<a href="https://www.valio.se/produkter/oddlygood">https://www.valio.se/produkter/oddlygood</a> <b>***Obs! Kan innehålla spår av mjölk!</b>
	Tofutti	Cheddar (skivad) och Creamy Smooth Mozzarella Style (riven)	<a href="https://www.trianobrands.co.uk/tofutti/">https://www.trianobrands.co.uk/tofutti/</a>
	Fazer (Yosa)	Havrebit Naturell och Yosa Havrebit Örter	<a href="https://www.fazer.se/produkter/havreprodukter/yosa/fazer-yosa-havrebit/">https://www.fazer.se/produkter/havreprodukter/yosa/fazer-yosa-havrebit/</a>
	Violife	Original, cheddar, smoked (rökt), Prosociano Wedge (som parmesan), Mediteranean style block (som halloumi) och Greek white block (som feta ost)	<a href="https://violifefoods.com/our-products/">https://violifefoods.com/our-products/</a>
	Green Vie	Parveggio (som riven parmesan), Flavor Mozzarella och Vegomi (som halloumi)	<a href="http://www.greenviefoods.com/our-products.html">http://www.greenviefoods.com/our-products.html</a>
	Emborg Vegan	Dairy Free Original slices och Dairy Free Cheddar	<a href="https://www.emborg.com/our-products/plant-based">https://www.emborg.com/our-products/plant-based</a>
	Synnøve Finden (Go Vegan)	Go Vegan (i block, skivor eller riven)	<a href="https://www.synnove.no/produkter/go-vegan">https://www.synnove.no/produkter/go-vegan</a>
	Bute Island Sheese	Gouda Style och Greek Style	<a href="https://www.buteisland.com/our-products/">https://www.buteisland.com/our-products/</a>
	Astrid och Aporna	Jeezly original (skivbar i block) Jeezly pepperjack (skivad)	<a href="https://astridochaporna.se/produkter/#">https://astridochaporna.se/produkter/#</a>

Produkttyp	Tillverkare	Produkt	Hemsida
<b>BREDBAR OST</b>	Oatly	påMacka, olika smaker	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	Tofutti	Creamy Smooth (med eller utan soja)	<a href="https://www.trianobrands.co.uk/tofutti/">https://www.trianobrands.co.uk/tofutti/</a>
	Bute Island Sheese	Spring onion & cracked black peppar (soja)	<a href="https://www.buteisland.com/our-products/">https://www.buteisland.com/our-products/</a>
	Violife	Creamy original (kokos)	<a href="https://violifefoods.com/our-products/">https://violifefoods.com/our-products/</a>
	VeganIsland (Lidl)	Dairy free spread original; spring onions; chives; sweet chili	Ingen info på Lidl's egna hemsida
<b>GRÖT</b>	Semper Mjölkfri	Från 6 mån: Majs/banan och Ätklar gröt (flera smaker, klämpåse). Från 12 mån: Havre/banan/äpple	<a href="https://www.semperbarnmat.se/produkter">https://www.semperbarnmat.se/produkter</a>
	EnaGo Mjölkfri	Från 6 mån: Neutral gröt och Äppelgröt	<a href="https://www.enago.se/mjolkfri-grot-valling/">https://www.enago.se/mjolkfri-grot-valling/</a>
	Nestlé Sinlac Specialgröt	Från 4 mån. OBS! Innehåller ris!	<a href="https://www.nestlebarnmat.se/produkt/nestle-sinlac-specialgrot">https://www.nestlebarnmat.se/produkt/nestle-sinlac-specialgrot</a>
<b>VÄLLING</b>	Semper Mjölkfri	Från 6 mån: med majs. Från 12 mån: med havre	<a href="https://www.semperbarnmat.se/produkter">https://www.semperbarnmat.se/produkter</a>
	EnaGo Mjölkfri	Från 6 mån: Välling. Från 12 mån: Fibervälling	<a href="https://www.enago.se/mjolkfri-grot-valling/">https://www.enago.se/mjolkfri-grot-valling/</a>
<b>MELLAN-MÅL</b>	Fazer (Yosa)	Havremål Skogsbär	<a href="https://www.fazer.fi/sv-FI/produkter-och-kundservice/tuotemerkit/fazer-yosa/produkter/">https://www.fazer.fi/sv-FI/produkter-och-kundservice/tuotemerkit/fazer-yosa/produkter/</a>
	Alpro (Go ON)	sojakvarg naturell och smaksatta varianter	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserade-alternativet-till-kvarg">https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=vaxtbaserade-alternativet-till-kvarg</a>
	Valio (OddlyGood)	Protein Berry och Protein Tropical	<a href="https://www.valio.se/produkter/oddlygood">https://www.valio.se/produkter/oddlygood</a>
	Planti	Greek Style Gurt	<a href="https://planti.se/Vaara-produkter">https://planti.se/Vaara-produkter</a>
	Ica, Coop, Garant	Kokosg(h)urt i olika smakar	

Produkttyp	Tillverkare	Produkt	Hemsida
GLASS	Oatly	Vanilla, Double Chocolate Fudge, Salty Caramel and Hazelnut, Chocolate, Strawberry, Salty Caramel Vanilla	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	SIA, Vegan Ice Dream	Kokospassion, Choklad, Saltkaramell med mandel, Saltlakrits	<a href="https://www.siaglass.se/sv/vara-glassar/butik/ice-dream-0-5-1/">https://www.siaglass.se/sv/vara-glassar/butik/ice-dream-0-5-1/</a>
	Lily&Hannas Rawfood, IceDreams	Salted Mocha Caramel, Fudge Truffle, Happy Strawberrys mm.	<a href="https://www.lilyohanna.se/our-ice-dreams/">https://www.lilyohanna.se/our-ice-dreams/</a>
	Tre Vänners Glass (vegan)	Pepparmint&Choklad, Tosca, Choklad&Nötter och kolasås	<a href="https://www.3friends.com/sv/glassar">https://www.3friends.com/sv/glassar</a>
	Coop	Sojaglass vanilj, hallon/mango, choklad/nougat	<a href="https://www.coop.se/handla/search?text=sojaglass">https://www.coop.se/handla/search?text=sojaglass</a>
	Ben&Jerry's Vegan	Peanutbutter & cookies, Fudge brownie mm.	<a href="https://www.benjerry.com/flavors/non-dairy">https://www.benjerry.com/flavors/non-dairy</a>
	GB Glass (Veganska)	Magnum Classic*, Magnum Almond*, Choice Caramel Toffee, Choice Strawberry, Choice Smooth Vanilla	<a href="https://www.gb.se/glassar/veganskt.html">https://www.gb.se/glassar/veganskt.html</a> Kan innehålla spår av mjölk!
	Vemondo (Lidl)	Jord-/hasselnotglass, vanilj/hallonglass	
DESSERT/ VANILJSÅS	Oatly	Vaniljsås	<a href="https://www.oatly.com/se/">https://www.oatly.com/se/</a>
	Alpro	Custard (vaniljsås) och Dark chocolate (pudding)	<a href="https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=dessert">https://www.alpro.com/se/produkter?produkter=dessert</a>
	Ekströms (pulver)	Marsán Kok, Choklad pudding och Pannacotta	<a href="https://www.ekstroms.se/products/">https://www.ekstroms.se/products/</a>
ÖVRIGT	Rapsy (för mycket allergiska pers.)	Dryck-, matlagnings-, chokladdessert-, vaniljsås- och pannkaksmixpulver	<a href="https://www.allergimat.com/searchprodukt.asp?look_for=rapsy&amp;submit.x=0&amp;submit.y=0">https://www.allergimat.com/searchprodukt.asp?look_for=rapsy&amp;submit.x=0&amp;submit.y=0</a>

TIPS på fler hemsidor:

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

<https://www.fazer.fi/sv-FI/produkter-och-kundservice/tuotemerkit/fazer-yosa/produkter/>

Företag som har nätbaserad försäljning:

<https://www.med24.se/dryck/mjoelkdryck>

<https://allergimat.com>

<https://www.goodstore.se/skafferi/mjolkfria-alternativ/>

Vid frågor, kontakta Länsdietistenheten Region Norrbotten:

[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63