

Comparaison des valeurs nutritives du lait de vache et de différentes boissons végétales

Élément nutritif par 100 ml	Lait de vache, lait entier (3,5 %)	Boisson au soja Original (avec calcium ajouté)	Boisson au riz Original (avec calcium ajouté)	Boisson à l'avoine Original (avec calcium ajouté)	Boisson aux amandes Original (avec calcium ajouté)
Énergie (kJ/kcal)	270/65	163/39	185/47	185/4	102/24
Protéines (g)	3,2	3	0,1	0,3	0,5
Glucides (g)	4,9	2,5	9,5	6,8	3,0
dont sucre(g)	0	2,5	3,3**	3,3**	3*
dont lactose(g)	4,9	0	0	0	0
Lipides (g)	3,6	1,8	1*	1,5*	1,1
Fibres (g)	0	0,5	0	1,4**	0,2
Vitamine B ₁ (mg)	0,02	0	0	0	0
Vitamine B ₂ (mg)	0,15	0,21*	0	0	0,21*
Vitamine B ₁₂ (µg)	0,12	0,38*	0,38*	0,38*	0,38*
Vitamine D ₃ (µg)	0,1	0	0	0	0
Vitamine D ₂ (µg)	0	0,75*	0,75*	0,75*	0,75*
Vitamine E (mg)	0,11	0	0	0	1,8*
Calcium (mg)	120	120*	120*	120*	120*
Phosphore (mg)	92	100**	68**	71**	68**
Magnésium (mg)	10	38	32	5	4
Fer (mg)	Traces	0,29	0,25	0,06	0,13
Zinc (mg)	0,4	0,22	0,32	0	< 0,04
Sodium (mg)	39	40**	100**	40**	50**
Potassium (mg)	160	91	44	25	18
Iode (µg)	10	0	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.

* = ajouté

** en partie ajouté

(Les données relatives aux teneurs en vitamines et minéraux du lait entier pasteurisé proviennent de la Base de données suisse des valeurs nutritives; www.naehrwertdaten.ch)

(Les données relatives aux boissons végétales sont tirées de la brochure «Das Alpro Produktsortiment»; www.alpro.com/de)



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

04.03.2016

swissmilk