

Nutriments présents dans le lait entier (pasteurisé) et les boissons végétales (non enrichies)

Nutriments par 100 g	Unité	Lait entier ⁽¹⁾	Boisson au soja ⁽¹⁾	Boisson aux amandes ⁽²⁾	Boisson à l'avoine ⁽²⁾	Boisson au riz ⁽¹⁾	Boisson aux noix de cajou ⁽³⁾
Énergie	kcal	68	37	36.3	42.6	52	39
Lipides	g	4	2	3.2	1.1	1.1	3.2
Glucides	g	4.7	0.7	0,68	7.8	9.9	1.3
Protéines	g	3.2	3.6	1,06	< 0,46	0.4	1.3
Eau	g	87.3	93	94.6	90.5	87.6	n. A.
Vitamine B2	mg	0.21	0.01	0,016	< 0,01	< 0.01	n. A.
Vitamine B12	µg	0.33	0	k. A.	k. A.	0	n. A.
Vitamine D	µg	0.1	0	< 0,25	< 0,25	< 0.3	n. A.
Calcium	mg	120	12	12	1	5	n. A.
Zinc	mg	0.4	0.3	0,11	< 0,05	< 0.1	n. A.

Quellen:

(1) La Base de données suisse des valeurs nutritives, 2019 <https://naehrwertdaten.ch/fr/>

(2) Anses Ciqual. French food composition table, 2020 <https://ciqual.anses.fr/>

(3) Cashewdrink Nature. Alnatura. (en allemand) <https://www.alnatura.de/de-de/produkte/alle-produkte/milch-und-milchersatzprodukte/milchersatz/kokosdrinks-mandeldrinks-und-andere-nuesse/cashewdrink-natur-208838/>