

Composition et valeur nutritionnelle du lait et de différentes boissons végétales

Produit (100 g)	Énergie (kJ/kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Calcium (mg)	Vit. D (µg)	Vit. B12 (µg)	Vit. B2 (µg)	Composition*	Exempt. de
Lait de vache pasteurisé Lait entier (3,5 % de graisse lactique)	270/65	3,2	3,6	4,9 (lactose ou sucre du lait)	0	120	0,09 (vit. D3)	0,12	0,15	Lait de vache	Gluten
Lait de vache pasteurisé Lait entier (3,5 % de graisse lactique) sans lactose	270/65	3,2	3,6	4,9 (glucose ou sucre de raisin et galactose)	0	120	0,09 (vit. D3)	0,12	0,15	Lait de vache	Gluten, lactose
Sojalinedrink Nature Bio Migros	180/43	4	2	2 (0,8 g glucose ou sucre de raisin)	0,5	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, fèves de soja (8,5 %)	Gluten, lactose
Boisson au soja bio Alpro	157/38	3,0	1,8	2,3 (2,3 g divers types de sucre)	0,5	12	0	0	0	Eau, fèves de soja décortiquées (5,9 %), sucre de canne brut, sel marin	Gluten, lactose
Boisson au soya Original avec calcium Alpro	163/39	3,0	1,8	2,5 (2,5 g divers types de sucre)	0,5	120	0,75 (vit. D ₂)	0,38	0,21	Eau, fèves de soja décortiquées (6 %), sucre, phosphate tricalcique, régulateur d'acidité (phosphat de potassium monobasique), sel marin, arôme, stabilisateur (gomme gellane), vitamines (riboflavine (B ₂), B ₁₂ , D ₂).	Gluten, lactose
Boisson à l'avoine nature Alnatura	168/40	0,6	1,4	6 (5,2 g glucose ou sucre de raisin)	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, avoine complète (11 %), huile de tournesol, sel marin	Lactose
Boisson à l'avoine et calcium Alnatura	168/40	0,6	1,4	6 (5,2 g glucose ou sucre de raisin)	p.d.d.	120*	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, avoine complète (11 %), huile de tournesol, algues rouges marines (0,4 %), sel marin	Lactose
Boisson à l'épeautre nature Alnatura	178/42	0,8	1,5	6,2 (5,7 g glucose ou sucre de raisin)	0,4	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, épeautre complète (11 %), huile de tournesol, sel marin	Lactose
Boisson au riz bio Naturaplan, Coop	240/57	0,5	1	11 (10 g glucose ou sucre de raisin)	0,5	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, farine de riz (14 %), huile de tournesol, sel marin	Gluten, lactose
Boisson au riz et calcium Alnatura	212/50	0,1	1,1	9,9 (7,4 g glucose ou sucre de raisin)	0,1	120*	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, riz (14 %), huile de tournesol, algues rouges marines (0,4 %), sel marin	Gluten, lactose
Boisson aux amandes nature Provamel	135/33	0,9	3	0,2 (glucose ou sucre de raisin)	0,7	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, amandes (7 %), sel marin	Gluten, lactose
Boisson aux noisettes sucrée avec du sirop d'agave Provamel	196/47	0,7	3,2	3,6 (3,5 g fructose)	0,5	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	p.d.d.	Eau, noisettes (5 %), sirop d'agave (4,5 %)	Gluten, lactose

p.d.d. = pas de données fournies par le fabricant

*selon le fabricant



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

04.03.2016

swissmilk