

Boisson végétale et lait de vache : que faut-il savoir?



Comment les boissons végétales et le lait de vache se comparent-ils?

- La plupart des boissons végétales ne sont pas de bons substituts du lait de vache en terme de protéines.
- La boisson de soya est l'option qui se rapproche le plus du lait en termes de valeurs nutritives.
- Les boissons végétales peuvent être enrichies, les rendant comparables au lait de vache pour certains nutriments seulement. Lorsqu'une boisson végétale est enrichie, cela signifie que du calcium, du zinc, de la vitamine A, D et certaines vitamines B ont été ajoutés.



Si vous optez pour une boisson végétale, choisissez-en une qui est enrichie et privilégiez la saveur originale, non sucrée!

Chez les tout-petits






- Chez les tout-petits, le lait occupe souvent une place importante dans l'alimentation. Il est donc important de faire un choix approprié à leurs besoins.
- Le lait a une quantité de matières grasses et d'énergie plus adaptée aux besoins des enfants.
- Les boissons végétales ne sont généralement pas recommandées lors des deux premières années de vie d'un enfant.



Pour les personnes qui ont des besoins élevés en énergie et en protéines comme les enfants et les personnes enceintes ou qui allaitent, le lait peut contribuer à combler ces besoins à petit prix.

Valeurs nutritives du lait de vache et des boissons végétales

○ Pour 250 ml :

	★ Lait de vache 2%	★ Boisson de soya originale, enrichie	Boisson de cajou originale, non sucrée	Boisson d'amande originale, enrichie 	Boisson de riz originale, enrichie	Boisson d'avoine originale, enrichie 	Boisson de coco originale, enrichie 
Calories (Kcal)	130	100	25	60	130	80	80
Protéines (g)	9	7	1	1	1	1	0,5
Glucides (g)	12	8	1	8	26	12	8
Gras total (g)	5	4	2	2,5	2,5	3,5	5
Calcium (% VQ)	23	23	23	23	23	23	23
Vitamine D (% VQ)	13	10	10	10	10	10	10
Vitamine B12 (% VQ)	45	42	42	42	42	42	42
Vitamine A (% VQ)	10	11	11	11	11	11	11
Prix/ 100 ml (\$)	0,21	0,27	0,23	0,27	0,31	0,27	0,27
Marque utilisée pour la comparaison	Béatrice	Silk	Silk 	Silk	Natura 	Silk	Silk

★ Meilleurs choix pour les personnes ayant des besoins élevés en protéines comme les enfants et les femmes enceintes ou qui allaitent.
 NB. Les valeurs sont approximatives et peuvent changer d'une marque à l'autre sans préavis.

Avis : Cet outil est à titre informatif. Il ne remplace pas les recommandations d'un-e professionnel-le de la santé. En cas de doute, consultez un-e professionnel-le de la santé sans tarder.