< retour

Alimentation bio et produits du monde

Lait végétal

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Jus de fruits, boissons plates, eaux

Lait d'avoine : Le lait d'avoine est bon pour la santé et contient moins d'acide gras saturé que le lait de soja. Il a une haute teneur en fibres et en bêta-glucane.

Lait d'amande : Le lait d'amande entre dans la composition de divers plats. C'est un mélange d'amandes moulues et d'eau.

Lait de soja : Le lait de soja est beaucoup consommé en Asie et se popularise beaucoup

en France. Il contient peu d’acide gras saturé et pas d’acide gras trans.

Lait de riz : Le lait de riz est une source de calcium. D'une saveur naturellement douce et délicieuse, le lait de riz convient à tous types de personnes.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
44 kcal	2,90 g	3,31 g	2,04 g	16,40 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	phosphore	sucre
15,70 mg	22,30 mg	0,28 g	52,00 mg	2,81 g

cuivre	zinc	fer	manganèse	vitamin A
0,11 mg	0,23 mg	0,41 mg	0,15 mg	83,00 µg

vitamin B1
0,08 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

Flan de quinoa [3]

En savoir plus [3]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15912

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15912

[3] https://www.qooq.com/recipes/flan-de-quinoa