< 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.

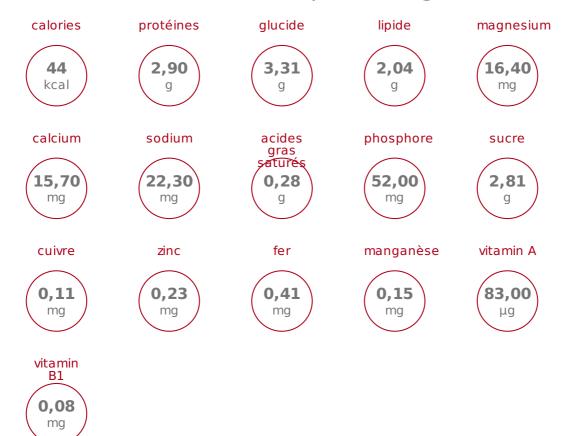
Lait d'amande :Le lait d'amande entre dans la composition de divers plats. C'est un mélange d'amandes moulues et d'eau.

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\*)



Afficher plus

## Flan de quinoa [3]

En savoir plus [3]

#### Liens

- [1] https://www.goog.com/print/taxonomy/term/15912
- [2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15912
- [3] https://www.qooq.com/recipes/flan-de-quinoa

<sup>\*</sup> Source de données : AFSSA