



< retour

Alimentation bio et produits du monde

Lait de soja



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Jus de fruits, boissons plates, eaux

Le lait de soja, jus de soja ou tonyu est une boisson produite à base de graines de soja et d'eau. D'aspect similaire au lait de vache et de composition proche sur plusieurs points, il est communément appelé « lait de soja » dans les pays occidentaux et souvent utilisé comme substitut au lait de vache dans l'alimentation et la cuisine, en particulier végétariennes. Le lait de soja contient naturellement peu de calcium. Cependant, celui vendu dans le

commerce est souvent supplémenté en calcium à hauteur de 120 mg/100 ml, lui donnant la même teneur que le lait de vache.

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

Emulsion soja et pamplemousse [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Entremets au chocolat [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Smoothie rose à la betterave et à l'orange [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Tofu maison [6]

[En savoir plus](#) [6]

Crème de marron protéinée [7]

[En savoir plus](#) [7]

Cupcake bohémians roses [8]

[En savoir plus](#) [8]

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16487>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16487>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/emulsion-soja-et-pamplemousse>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/entremets-au-chocolat>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/smoothie-rose-la-betterave-et-lorange>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/tofu-maison>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/creme-de-marron-proteinee>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/cupcake-bohemians-roses>