



ROŚLINNE

ZAMIENNIKI

MLEKA

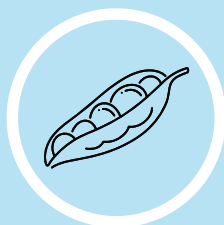
CHARAKTERYSTYKA - WŁAŚCIWOŚCI - ZASTOSOWANIE





Napój sojowy

- wysoka zawartość białka
- zawiera izoflawony sojowe łagodzące objawy menopauzy
- fortyfikowany w wapń oraz witaminy D i B12 - najlepszy zamiennik mleka odzwierzęcego
- zastosowanie: wszędzie tam, gdzie stosuje się mleko krowie
- przeciwwskazania: alergia na soję



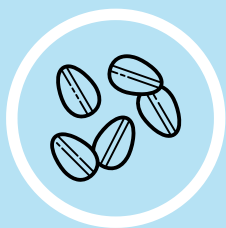
Napój groszkowy

- źródło białka roślinnego
- w smaku najbardziej zbliżony do mleka krowiego
- zastosowanie: do kawy i nie tylko



Napój ryżowy

- naturalnie słodki
- hipoalergiczny
- ze względu na obecność arsenu niezalecany dzieciom poniżej 5 r. ż.
- zastosowanie: kawa, dania na słodko
- przeciwwskazania: małe dzieci, zaburzenia gospodarki węglowodanowej



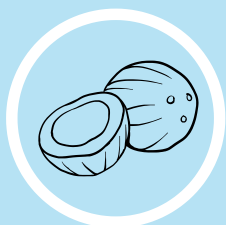
Napój owsiany

- naturalnie słodki
- zawiera beta-glukany, które pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu i glukozy we krwi
- zastosowanie: zamiennie z sojowym
- przeciwwskazania: celiakia, nietolerancja glutenu (dotyczy napojów bez znaku przekreślonego kłosa)



Napój migdałowy

- niskokaloryczny
- bogaty w witaminę E, magnez, wapń, cynk, potas
- zastosowanie: kawa, dania na słodko
- przeciwwskazania: alergia na migdały



Napój kokosowy/ mleczko kokosowe

napój - niskokaloryczny, niskotłuszczowy

- zastosowanie: kawa, dania na słodko

mleczko - wysokokaloryczne, wysokotłuszczowe

- zastosowanie: kawa, dania kuchni orientalnej, desery
- przeciwwskazania: zaburzenia lipidowe

Na co zwracać uwagę, wybierając napój roślinny?

- **Składnik bazowy (surowiec)** – od niego zależy przede wszystkim zawartość makroskładników (białko, tłuszcz, węglowodany), a także smak napoju roślinnego.
- **Zawartość białka** – najwięcej mają go napoje sojowe, w drugiej kolejności te z innych roślin strączkowych (fasola, groch), najmniej białka zawierają napoje ryżowe i kokosowe.
- **Dodatek cukru lub syropu** – wybieraj napoje niesłodzone.
- **Fortyfikacja** – wybieraj te wzbogacane w wapń i witaminy (np. D, B2, B12).
- **Obecność dodatków do żywności (np. aromatów, stabilizatorów, regulatorów kwasowości)** – mimo szerokiego zastosowania dodatek tych substancji nie jest konieczny w napojach roślinnych i lepiej wybierać te, które ich nie zawierają.

Zawsze wstrząsaj karton lub butelkę z napojem przed spożyciem. Jeśli produkt nie zawiera stabilizatorów, na dnie opakowania często powstaje naturalny osad, który może wynikać z obecności wapnia – mimo że może nie wygląda zachęcająco, nie jest to nic złego.



bialeklamstwa.viva.org.pl



bialeklamstwa



Białekłamstwa



Przeznacz 1,5% podatku

KRS 0000135274

cel szczegółowy: BIAŁE KŁAMSTWA

Wesprzyj nasze działania na www.viva.org.pl/donate

i wybierz kampanię Białe Kłamstwa jako cel darowizny.