

Comparaison du lait de vache avec les boissons de substitution

	Lait de vache 3,25% ^α (250 ml)	Boisson de soya, Originale/vanille ^α (250 ml)	Boisson d'amandes vanille ^β (250 ml)	Boisson de riz ^α (250 ml)
Énergie (kcal)	155	110	100	127
Protéines (g)	8	7	1	trace
Glucides (g)	12	13	15	26
Gras (g)	8	4	2.5	2
Saturés	5.4	0	0	0
Calcium (mg)	291	316	450 ^δ	319
Zinc (mg)	0.90 ^ε	0.63 ^ε	0.19 ^δ	0.31 ^ε
B12 (mcg)	1.13	2.19	inconnu	1.03
B2 (mg)	0.47	0.47	0.02 ^δ	0.03
Vitamine D (mcg)	2.7	2.7	1.25 ^δ	2.2

^α Ces données proviennent de [Valeur nutritive de quelques aliments usuels](#), 2008.

^β Ces données proviennent de l'étiquette du produit de la marque [Almond Breeze](#).

^δ Ces données ont été obtenues à partir des pourcentages présentés sur l'étiquette du produit.

^ε Ces données proviennent du [USDA Nutrient Database](#).