



Valeur nutritive des boissons végétales

Qu'est-ce que les boissons de soya, les boissons de riz et les boissons d'amandes ont en commun? Ce sont toutes des boissons végétales. Avec un choix aussi diversifié, il peut s'avérer difficile de choisir la boisson qui convient le mieux à vos besoins. Lisez ce qui suit pour en savoir plus sur les boissons végétales et découvrir comment elles se comparent au lait de vache.

Que sont les boissons végétales?

Les boissons végétales sont des boissons faites à partir de plantes. Certaines boissons végétales sont faites à base de :

- Soya
- Riz
- Amandes
- Avoine
- Noix de caiou
- Noix de coco

Comment les boissons végétales se comparent-elles au lait de vache?

Les protéines contenues dans les boissons végétales

Le lait de vache contient environ 9 g de protéines par tasse. Les boissons végétales renferment quant à elles entre 0 et 7 g de protéines par tasse (voir le tableau ci-dessous). Comparativement aux autres boissons végétales, les boissons de soya sont celles qui contiennent la plus grande quantité de protéines, à moins que des protéines supplémentaires aient été ajoutées.

Le calcium et la vitamine D contenus dans les boissons végétales

La quantité de calcium contenue dans une tasse de lait de vache correspond à environ 30 % de vos besoins quotidiens (ce qu'on appelle le % de la valeur quotidienne). Les boissons végétales enrichies en contiennent environ 20 à 25 % (voir le tableau ci-dessous).

Conseil : Secouez votre boisson végétale avant de la verser. Cela aidera à ce que le calcium se retrouve dans votre tasse et non au fond du contenant.

Le lait de vache renferme 45 % de la valeur quotidienne en vitamine D par tasse. Les boissons végétales enrichies en contiennent souvent environ 10 %.

Le sucre contenu dans les boissons végétales

Une tasse de lait de vache contient environ 13 g de sucre naturel provenant du lactose. La plupart des boissons végétales, y compris les boissons de soya, de noix de coco, d'amandes, d'avoine et de noix de cajou contiennent moins de sucre et sont sans lactose. Toutefois, les boissons végétales aromatisées peuvent contenir deux fois plus de sucre. Pour réduire votre consommation de sucre, optez pour les saveurs « originale » ou « nature », plutôt que pour les variétés sucrées.

Le tableau ci-dessous compare les différentes boissons végétales par tasse*

Boisson (enrichie; saveur originale)	Calories (kcal)	Protéines (g)	Matières grasses (g)	Glucides (g)	Sucre (g)	Calcium % VQ
Lait de vache (1 %)**	110	9	2,5	12	12	30 %
Soya	100	7	4	8	5	23 %
Noix de coco	80	0,5	5	8	7	23 %
Avoine	80	2	3,5	12	4	23 %
Amandes	60	1	2,5	8	7	23 %
Noix de cajou	60	1	2,5	9	8	23 %

* En date de novembre 2021 pour les marques sélectionnées. Données non représentatives de toutes les marques. Consultez les tableaux de la valeur nutritive pour choisir une boisson qui vous convient.

** Les différentes variétés de lait, qu'il soit écrémé, à 1 %, à 2 % ou entier, se distinguent uniquement par le nombre de calories et la quantité de matières grasses qu'elles contiennent.

% VQ = pourcentage de la valeur quotidienne. Si une portion d'aliment a une VQ de 15 % pour le calcium, elle fournit 15 % du calcium total dont un adulte a besoin pendant sa journée (sur la base d'un adulte consommant 2000 calories par jour).

Les enfants peuvent-ils consommer des boissons végétales?

Cela dépend. Il ne faut pas donner de boissons végétales aux enfants de moins de 2 ans, car elles ne contiennent pas assez de matières grasses et de protéines pour répondre à leurs besoins. Le lait de vache entier (3,25 %, également appelé lait homogénéisé) est recommandé pour les enfants de moins de 2 ans. Toutefois, si votre enfant a une allergie au lait ou est végétalien, travaillez avec une diététiste afin de trouver la meilleure option pour répondre à ses besoins.

Les enfants de plus de 2 ans peuvent consommer des boissons végétales. Travaillez avec une diététiste pour trouver la boisson qui répondra le mieux à leurs besoins en protéines, en matières grasses, en vitamines et en minéraux.

Remarque sur le lait de chèvre

Toutes les boissons végétales mentionnées ci-dessus sont faites à partir de plantes. Cela signifie qu'elles ne contiennent pas de produits d'origine animale. Le lait de chèvre appartient à une catégorie différente. Ce lait provient des chèvres, il est donc d'origine animale et il contient du lactose. Cela signifie qu'il ne convient pas aux personnes ayant une intolérance au lactose ou adoptant une alimentation végétalienne.

Le lait de chèvre entier enrichi contient une quantité de protéines, de vitamines et de minéraux similaire à celle du lait de vache entier et peut être utilisé comme substitut. Toutefois, certaines personnes allergiques au lait de vache réagiront également au lait de chèvre. Consultez votre diététiste pour trouver ce qui conviendra à vous et à votre famille.

Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Il peut être difficile de choisir une boisson végétale qui convienne à vous et à votre famille. Une diététiste peut vous aider à choisir des aliments et boissons qui cadreront non seulement avec vos besoins nutritionnels, mais aussi avec vos préférences, vos objectifs, vos antécédents médicaux et votre culture.

Si votre bébé ou votre enfant est allergique au lait ou suit un régime végétalien, il est préférable de travailler avec une diététiste pour vous assurer que votre enfant obtiendra tous les nutriments nécessaires pour grandir et être en bonne santé. Contactez une diététiste dès aujourd'hui!

En conclusion

Si vous choisissez des boissons végétales, assurez-vous qu'elles sont « enrichies ». Cela signifie que des vitamines et des minéraux y ont été ajoutés. Si elles ne sont pas enrichies, elles ne sont pas aussi nutritives. Il s'agira principalement d'eau, d'amidon et de sucre. Si vous

choisissez des boissons végétales, recherchez les versions non aromatisées qui contiennent moins de sucre. Comparez les étiquettes ou vérifiez auprès d'un ou une diététiste si vous ne savez pas quel produit choisir.

Visitez moisdelanutrition2023.ca pour découvrir comment trouver une diététiste et obtenir de l'information digne de confiance sur les aliments et la nutrition.