



kókusztej

mandulatej

rizstej

zabtej

szójatej

kalóriatartalom (kcal / 100 ml)

19-30 kcal

13-25 kcal

47-65 kcal

40-50 kcal

33-55 kcal

szénhidrát-tartalom (g / 100 ml)

2,5-3,5 g

0,1-3 g

9-13 g

7-9 g

1,2-4,5 g

zsírtartalom (g / 100 ml)

0,9-2 g

0,5-1,5 g

0,9-1,5 g

1-2 g

1-2,7 g

fehérjetartalom (g / 100 ml)

0,1-0,5 g

0,4-0,5 g

0,1-0,2 g

0,3-1 g

2-4 g

rostokat tartalmaz

-

-

-

✓

-

müzlihez, zabpehelyhez, gabonapehelyhez

✓

✓

✓

kávéhoz

✓
(habosítható)

✓

✓
(habosítható)

pudinghoz, süteménykrémhez

✓

✓

✓

✓

✓

tejszínes ételhez

✓

✓

mártáshoz

✓

✓

főzelékhez

✓

✓

✓

piskótába, muffinba

✓

✓

✓

turmixhoz, smoothie-hoz

✓

✓

✓

✓