

ALTERNATIVES VEGETALS A LA LLET ANIMAL

QUINA ÉS LA MILLOR OPCIO PER ALS NENS/ES?

LLET ANIMAL

Rica en CALCI i
PROTEÏNES

El CALCI ajuda al
correcte creixement
ossi del nen



En cas que el nen/a sigui intolerant a la lactosa,
podem optar per opcions sense
lactosa com les begudes vegetals.

Preferiblement consumir enriquides amb
CALCI i VITAMINA D.

Si conté sucres afegits no val la pena

SOJA

La seva composició
proteica és la més
semblant a la llet de vaca



AMETLLES

Conté un bon perfil de
vitamines i mineralss



CIVADA

Conté més quantitat
d'hidrats de carboni



ARRÒS

És de bona
digestibilitat



Agora
Collectivitats



CESNUT
NUTRICIÓ

Consultoria Nutricional