



PRZEWODNIK PO MLEKU ROŚLINNYM

ROŚLINNE JAK MLEKO.
TY TEŻ SPRÓBUJ!

KAMPANIA SPOŁECZNA ORGANIZOWANA PRZEZ:



PARTNERZY:

AdeZ

frisco.pl

Światowy Dzień Mleka Roślinnego 22 sierpnia

Światowy Dzień Mleka Roślinnego obchodzony 22 sierpnia to międzynarodowy dzień, w którym promujemy roślinne alternatywy dla mleka odzwierzęcego. Kampania powstała w 2017 roku, w wyniku partnerstwa ProVeg i Plant Based News. Przyciągnęła uwagę milionów ludzi na całym świecie i pokazała, jak łatwo przejść z mleka odzwierzęcego na alternatywy oparte na roślinach. Rynek mleka roślinnego rośnie. Ostatnio The Guardian określił mleko roślinne jako „białe złoto” w raporcie na temat niepoohamowanego wzrostu liczby mlek alternatywnych. Mleko roślinne jest najlepiej sprzedającym się produktem w całym sektorze alternatywnych produktów roślinnych, oferuje liczne korzyści zdrowotne i ma znacznie mniejszy ślad ekologiczny niż mleko krowie. Niemniej jednak w niektórych krajach produkcja mleka roślinnego znajduje się w niekorzystnej sytuacji politycznej ze względu na nieuczciwą politykę podatkową i przepisy odnośnie nazewnictwa tych produktów.

Czym jest ProVeg?

ProVeg jest wiodącą międzynarodową organizacją działającą na rzecz budowania świadomości żywieniowej. Działamy na czterech kontynentach i mamy plany dalszego rozwoju. Jesteśmy szybko rosnącą organizacją o globalnym zasięgu i ambicjach.

Wspieramy wszystkie osoby, które są zainteresowane zmianą nawyków żywieniowych, dostarczając praktycznych informacji na temat tego, jak mogą się przestawić na roślinne alternatywy. Ponadto łączymy istniejące organizacje, aby umożliwić wymianę specjalistycznej wiedzy i efektywnych, ukierunkowanych na rozwiązanie praktyk.

ProVeg inspirowuje i motywuje ludzi do wybierania roślinnego stylu życia poprzez podnoszenie świadomości pięciu PRO (pięciu dobrych powodów).

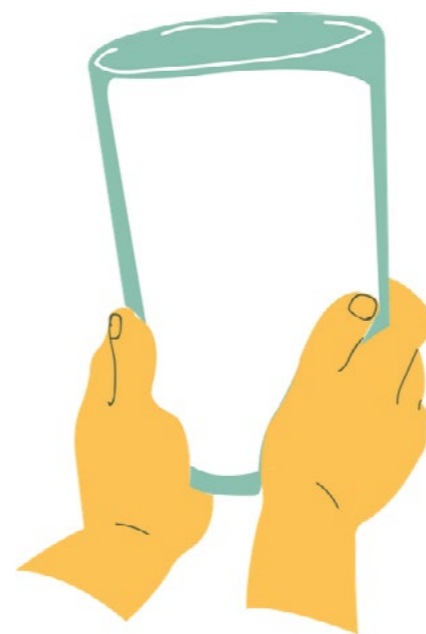


Co to jest mleko roślinne?

Mleko roślinne, znane również jako napój roślinny, jest zazwyczaj ekstraktem z roślin strączkowych, zbóż, orzechów i/lub nasion, rozcieńczonym w wodzie. Jest ono bardzo podobne do mleka odzwierzęcego pod względem struktury, wyglądu i zastosowania. W zależności od surowców i fortyfikacji różni się składem odżywczym i smakiem, ale żaden z rodzajów nie zawiera laktozy ani cholesterolu.

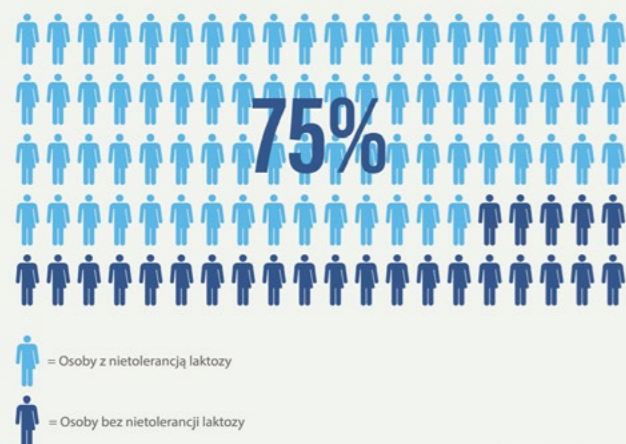
Popularność mleka roślinnego wzrosła w ciągu ostatniej dekady. Ale takie napoje są spożywane od wieków w różnych kulturach. Na przykład w Hiszpanii popularnym napojem narodowym jest mleko z cibory jadalnej (tigernut), znane również jako horchata de chufa. W Korei ludzie piją sikhye, tradycyjny napój z gotowanego ryżu, ekstraktu słodowego i cukru. Bushera to tradycyjny napój ugandyjski wytwarzany ze sfermentowanego sorgo lub prosa i wody. W Chinach mleko sojowe ma długą historię, a jego użycie po raz pierwszy odnotowano około 2000 lat temu.

Mleko roślinne jest używane od dziesięcioleci, a z biegiem czasu terminy takie jak „mleko sojowe” przyjęły się w codziennym języku. Niemniej jednak, w Unii Europejskiej (UE) nie wolno oznaczać alternatywnego mleka roślinnego słowem „mleko”. W UE napoje takie mogą być określane jedynie jako „napoje”. Z drugiej strony w Afryce, Azji, Australii i Ameryce nie istnieją żadne specjalne przepisy lub powszechnie stosuje się znakowanie napojów pochodzenia roślinnego, takich jak „mleko sojowe”, „mleko migdałowe”, „mleko ryżowe” itd. Opodatkowanie mleka roślinnego w UE również różni się w zależności od kraju, podczas gdy niektóre kraje nie rozróżniają mleka krowiego i roślinnego. Na przykład w Niemczech mleko roślinne podlega 19% podatki od wartości dodanej (VAT) i jest klasyfikowane jako żywność luksusowa. Natomiast mleko krowie jest obciążone tylko 7% dopłatą VAT. W Polsce w sierpniu 2019 roku Senat przyjął poprawkę do przyjętej przez izbę niższą nowelizacji ustawy o VAT. Dzięki tej decyzji stawka VAT dla roślinnych alternatywy dla mlek odzwierzęcych wynosi 5%.



5 DOBRYCH POWODÓW by spróbować mleka roślinnego

PROCENT OSÓB DOROSŁYCH Z NIETOLERANCJĄ LAKTOZY NA ŚWIECIE



(Silanikove, Leitner, Merin 2015)



Biorąc pod uwagę fakt, że 75% dorosłej populacji świata nie toleruje laktozy, nie dziwi, że mleko roślinne jest najlepiej sprzedającym się produktem w całym sektorze alternatyw roślinnych. Ale nie chodzi tu tylko o nietolerancję laktozy - ludzie wybierają mleko roślinne zamiast mleka odzwierzęcego z różnych powodów. pięciu PRO (pięciu dobrych powodów).

Czy to ze względu na ich wartość odżywczą, dobrostan zwierząt, mniejszy wpływ na środowisko, czy po prostu z powodu osobistych preferencji. Jeden na dwóch amerykańskich i europejskich konsumentów używa mleka roślinnego, jako jedyne produktu tego typu albo jako dodatek do mleka zwierzęcego, podczas gdy w regionach Azji i Pacyfiku oraz Ameryki Łacińskiej jest to ponad dwie trzecie wszystkich konsumentów.

KONSUMENCI SPOŻYWAJĄCY MLEKO ROŚLINNE WYŁĄCZNIE LUB RAZEM Z MLEKIEM KROWIM



(Cargill 2018)



Ogólnie rzecz biorąc, coraz więcej konsumentów różnicuje swoją dietę, stosując alternatywy oparte na roślinach i konsumując mniej produktów pochodzenia zwierzęcego. Jest to ważna zmiana, ponieważ sektor hodowlany odpowiada za 16,5% wszystkich antropogenicznych emisji gazów cieplarnianych. Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) stwierdziła, że sektor hodowlany w znacznym stopniu przyczynia się do zmian klimatycznych. Ślad wodny każdego produktu pochodzenia zwierzęcego jest większy niż ślad wodny produktów pochodzenia roślinnego o równej wartości odżywczej. W porównaniu z różnymi odmianami mleka roślinnego, mleko krowie ma największy wpływ na środowisko pod względem emisji gazów cieplarnianych oraz użytkowania gruntów i wody.

STREFA
ROŚLINNA

Otwórz się na 
roślinną rewolucję!

razem z Frisco.pl

W Strefie Roślinnej Frisco.pl
znajdziesz ponad 85 rodzajów
mlek i napojów roślinnych!

-70%

z kodem:

MlekoRoslinne

otrzymasz:

10% zniżki

na wszystkie napoje roślinne!

Rabat nie łączy się z innymi rabatami. Kod ważny jest do 31.12.2020 roku.

Mleko roślinne jest lepsze od mlek odzwierzęcych z wielu powodów.

Lepsze dla planety

Hodowla przemysłowa jest jednym z głównych motorów zmian klimatycznych, wytwarzającym więcej gazów cieplarnianych niż cały światowy sektor transportu. Zamiana mleka odzwierzęcego na mleko na bazie roślinnej jest jednym ze sposobów, dzięki którym można znacznie zmniejszyć swój wpływ na planetę, na rozwiązania praktyk. ProVeg inspirowuje i motywuje ludzi do wybierania roślinnego stylu życia poprzez podnoszenie świadomości pięciu PRO (pięciu dobrych powodów).

Lepsze dla ludzi

Grunty wykorzystywane pod uprawę roślin do karmienia zwierząt w celu produkcji mleka odzwierzęcego są znacznie większe niż grunty wykorzystywane pod uprawę roślin potrzebnych do wyprodukowania mleka roślinnego. Zmniejszone wykorzystanie gruntów oznacza, że jest więcej ziemi, na której można uprawiać rośliny dla ludzi, a nie zwierząt gospodarskich.

Lepsze dla Ciebie

Badania konsekwentnie pokazują, że dieta oparta na produktach roślinnych - w tym na mleku roślinnym - jest dla Ciebie dobra. Taka dieta może pomóc w zapobieganiu nadciśnieniu tętniczemu, otyłości, cukrzycy, chorobom serca i niektórym rodzajom nowotworów. Nie potrzebujesz mleka odzwierzęcego, aby być zdrowym.

Lepsze dla zwierząt

Przemysł mleczarski jest przyczyną niewypowiedzianego stresu krów. Ze względu na ogromną ilość produkowanego mleka, krowy mleczne, które są inteligentne, empatyczne i czułe, muszą znosić niewygodne i stresujące warunki, które nie zaspokajają nawet najbardziej podstawowych potrzeb. Przystawienie się na mleko roślinne oznacza, że to niepotrzebne cierpienie zostaje zredukowane.

Lepszy, większy wybór

Wzrost produkcji mleka roślinnego na całym świecie oznacza, że konsumenci nie ograniczają się już tylko do mleka sojowego, ale mogą wybierać spośród wielu rodzajów mlek roślinnych, od migdałów po owies, konopie, nerkowce i wiele innych orzechów i ziaren.



frisco.pl

25 złotych

+

DARMOWA DOSTAWA

na pierwsze zakupy

TWÓJ KOD:

MLEKOROSLINNE25

Rabat obowiązuje na pierwszym zamówieniu.
Minimalna wartość zamówienia to 150 zł.
Rabat nie łączy się z innymi rabatami.
Kod jest ważny do 31.12.2020 roku.



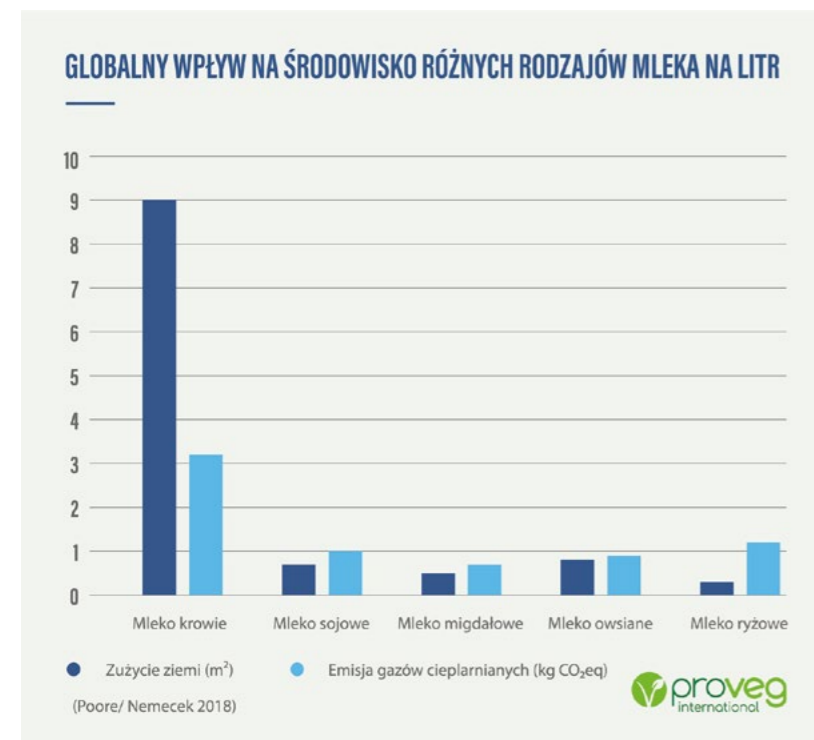
Zmieniaj dietę, nie klimat

Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) stwierdziła, że sektor hodowlany w znacznym stopniu przyczynia się do zmian klimatycznych. Sektor ten odpowiada za 16,5% wszystkich antropogenicznych emisji gazów cieplarnianych (GHG), przy czym bydło wytwarza 62% emisji sektora hodowlanego, a bydło opasowe i mleczne wytwarza mniej więcej taką samą ilość gazów cieplarnianych. Na całym świecie, 20 największych korporacji mięsnych i mleczarskich łącznie, wytwarza więcej emisji gazów cieplarnianych niż całe Niemcy, które ze względu na szkodliwy dla klimatu przemysł węgla brunatnego emitują najwięcej gazów cieplarnianych ze wszystkich krajów UE.

”

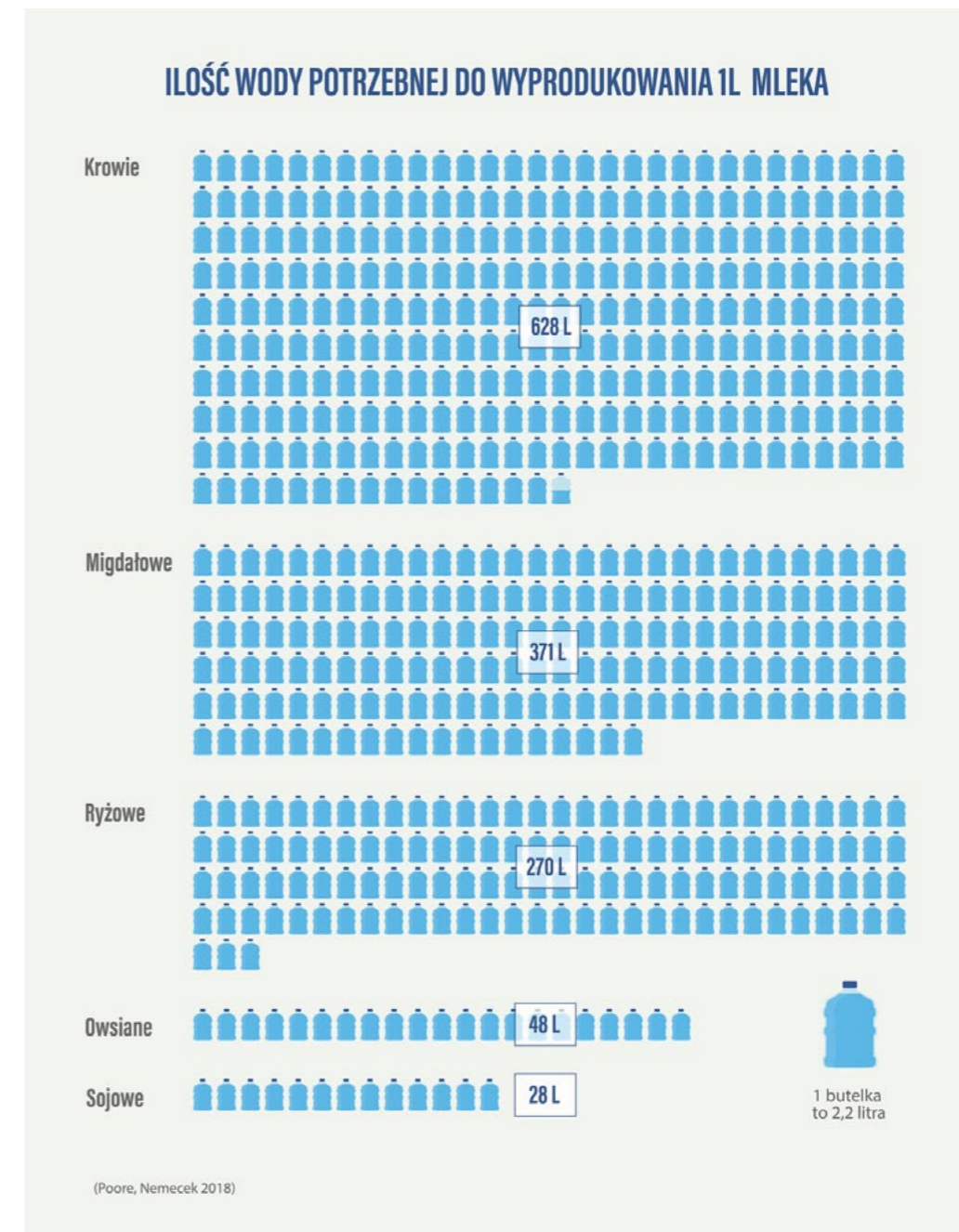
Produkcja zwierzęca wykorzystuje 70% wszystkich gruntów rolnych i 30% powierzchni ziemi planety. Sektor hodowlany jest jednym z trzech najważniejszych czynników przyczyniających się do najważniejszych problemów środowiskowych, w tym spadku jakości wody, w każdej skali od lokalnej do globalnej

Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa, 2017 r.



Rolnictwo zwierzęce jest nie tylko ogromnym źródłem emisji - niszczy ono również naturalne systemy obronne Ziemi. Duże obszary lasów, łąk i terenów podmokłych zostały wycięte i nadal są niszczone w celu stworzenia pastwisk lub uprawy roślin przeznaczanych na paszę. Lasy i inne obszary dzikie działają jako pochłaniacze dwutlenku węgla, pochłaniając CO₂ z atmosfery i przeciwdziałając globalnemu ociepleniu. Ochrona tych obszarów jest ważniejsza niż kiedykolwiek możliwa tylko wtedy, gdy zapotrzebowanie na produkty pochodzenia zwierzęcego zostanie zmniejszone.

Innym ważnym aspektem jest zużycie wody. Woda jest zasobem deficytowym i nadal 785 milionów ludzi nie ma dostępu do podstawowych usług w zakresie wody pitnej. Ilość wody, którą pijemy lub używamy do gotowania, prania lub higieny osobistej, to tylko niewielki wkład w nasze ogólne zużycie. Zamiast tego żywność, którą spożywamy, decyduje o tym, ile wody zużywamy: sektor rolniczy zużywa 70% wody słodkiej dostępnej na całym świecie, podczas gdy produkcja produktów pochodzenia zwierzęcego stanowi prawie jedną trzecią tej wody. W rzeczywistości, ślad wodny każdego produktu pochodzenia zwierzęcego jest większy niż ślad wodny produktów pochodzenia roślinnego o równej wartości odżywczej.



Wiele możliwości

Nigdy wcześniej nie widzieliśmy, aby ludzie na całym świecie tak szybko przechodzili z jednego środka spożywczego na jego alternatywy. Ludzie szybko zdają sobie sprawę, że mleko oparte na roślinach przewyższa mleko odzwierzęce pod względem korzyści - dla zdrowia, dobrostanu zwierząt i środowiska.

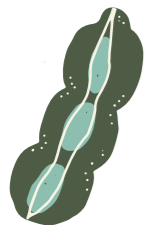
Od soi przez owies i orzechy laskowe po konopie. Różnorodność mleka wegańskiego nadal rośnie w parze z globalnym przejściem w kierunku żywienia roślinnego i może przyprawiać o zawroty głowy. Które wybrać, które jest najlepsze do pieczenia, które do kawy, które do naleśników, które może być zamiennikiem mleka krowiego?

ProVeg jest po to, żeby wspierać Cię na Twojej roślinnej ścieżce i odpowiedzieć na te pytania.

Z czego powstaje mleko roślinne?

Obecnie mleko roślinne produkuje się na bazie **5 grup surowców**:

- Mleko na bazie roślin strączkowych (z soi, łubinu, orzeszków ziemnych itp.)
- Mleko na bazie zbóż (z owsa, ryżu, orkiszu, kukurydzy itp.)
- Mleko na bazie pseudozbóż (wytwarzane z komosa, amarant, teff itp.)
- Mleko na bazie orzechów (z migdałów, orzechów laskowych, orzechów kokosowych, orzechów makadamia, pistacji itp.)
- Mleko na bazie nasion (z nasion konopi, nasion lnu, nasion sezamu, nasion słonecznika itp.)



Rodzaje mleka roślinnego

SOJOWE

Pod względem odżywczym najbardziej podobne do mleka krowiego i na razie jest jego najpopularniejszą alternatywą. Ma umiarkowaną zawartość kalorii i jest dobrym źródłem białka i wapnia. Mleko sojowe zawiera również związki zwane izoflawonami i fitosterolami, które chronią przed rakiem, chorobami układu krążenia, osteoporozą i mogą obniżyć poziom cholesterolu. Nadaje się ono do wielu różnych celów i może być stosowane bez ograniczeń do gotowania, pieczenia lub do kawy, a nawet da się je spenić. Podobnie jak w przypadku mleka krowiego, mleko sojowe jest obecnie dostępne w różnych smakach, takich jak wanilia, czekolada czy banan.

MIGDAŁOWE

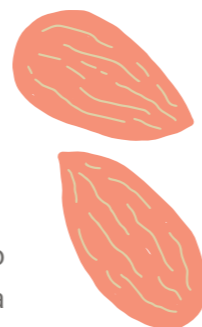
Różni się od mleka sojowego i zwierzęcego pod względem odżywczym. Ma mniej kalorii i o wiele mniej białka. Niewielka ilość tłuszczu znajdująca się w mleku migdałowym to zdrowy tłuszcz nienasycony. Zawiera silne przeciwutleniacze, które mogą mieć działanie ochronne przed rakiem i chorobami serca. Ma łagodny, lekko orzechowy smak i idealnie pasuje do płatków zbożowych. Mleko migdałowe jest mniej odpowiednie do kawy, ponieważ może się w niej rozwarstwiać.

KOKOSOWE

Pod względem kaloryczności jest podobne do mleka odtłuszczonego i jest bogate w żelazo, potas, magnez i cynk. Zawiera dużo tłuszczów nasyconych oraz kwas laurynowy, który wzmacnia układ odpornościowy i utrzymuje elastyczność naczyń krwionośnych. Idealnie nadaje się do gotowania i pieczenia, nadaje potrawom pyszny aromat.

LASKOWE

W porównaniu do innych rodzajów mleka orzechowego, mleko z orzechów laskowych ma nieco więcej kalorii i mniej białka. Zawiera błonnik, który może wspomagać trawienie i obniżyć poziom cholesterolu. Ma również pyszny orzechowy smak, dzięki czemu jest świetnym wyborem do wypieków i kawy.



OWSIANE

Jest lekko słodkie, ma konsystencję zbliżoną do mleka niskotłuszczowego. Zawiera umiarkowaną ilość kalorii i więcej białka niż większość rodzajów mleka roślinnego. Posiada również więcej błonnika niż inne mleko, co jest ważne, ponieważ pomaga regulować trawienie i może obniżyć poziom cholesterolu. Mleko owsiane zawiera więcej węglowodanów i cukru niż wiele innych mlek – nawet niesłodzone – więc może nie być najlepszym wyborem dla osób cierpiących na cukrzycę. Nadaje się do gotowania i pieczenia.

MIGDAŁOWE

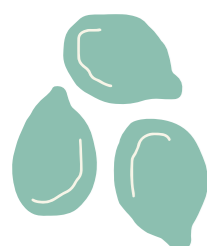
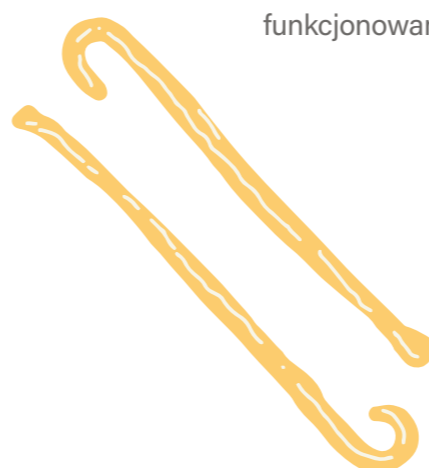
W porównaniu z innymi rodzajami mleka, mleko ryżowe rzadziej wywołuje alergie pokarmowe, ponieważ nie zawiera orzechów i glutenu. Ma naturalnie słodki smak i może być używane do gotowania i pieczenia. Mleko ryżowe ma bardzo niską zawartość kalorii, które pochodzą głównie z węglowodanów, oraz niską zawartość białka i tłuszczu. Ponieważ mleko ryżowe jest dość wodniste, przez co mniej odpowiednie do kawy.

ORKISZOWE

Ma umiarkowaną kaloryczność i niską zawartość białka. Orkisz jako rodzaj pszenicy, zawiera gluten, więc mleko to nie jest odpowiednie dla osób z celiakią lub nietolerancją glutenu. Ponieważ mleko orkiszowe ma stosunkowo słodki smak, nawet bez dodatku cukru, nadaje się szczególnie do słodkich potraw i może być stosowane jako naturalny środek słodzący, na przykład do kawy.

KONOPNE

Ma niską zawartość węglowodanów i wysoką zawartość tłuszczów, ale większość z nich to zdrowe tłuszcze nienasycone. Jedna szklanka mleka konopnego może dostarczyć 50% zalecanego dziennego spożycia kwasu alfa-linolenowego, kwasu tłuszczowego omega-3, który wspomaga prawidłowe funkcjonowanie serca i mózgu. Mleko to nadaje się do gotowania i pieczenia, ma lekko orzechowy smak.



Jak powstaje mleko roślinne?

Jako organizacja szerząca wiedzę opartą na faktach, musimy obalić mit dotyczący powstawania mleka roślinnego. Nikt z nas nie wstaje rano, aby wydoić migdały, nasiona soi czy ryżu.

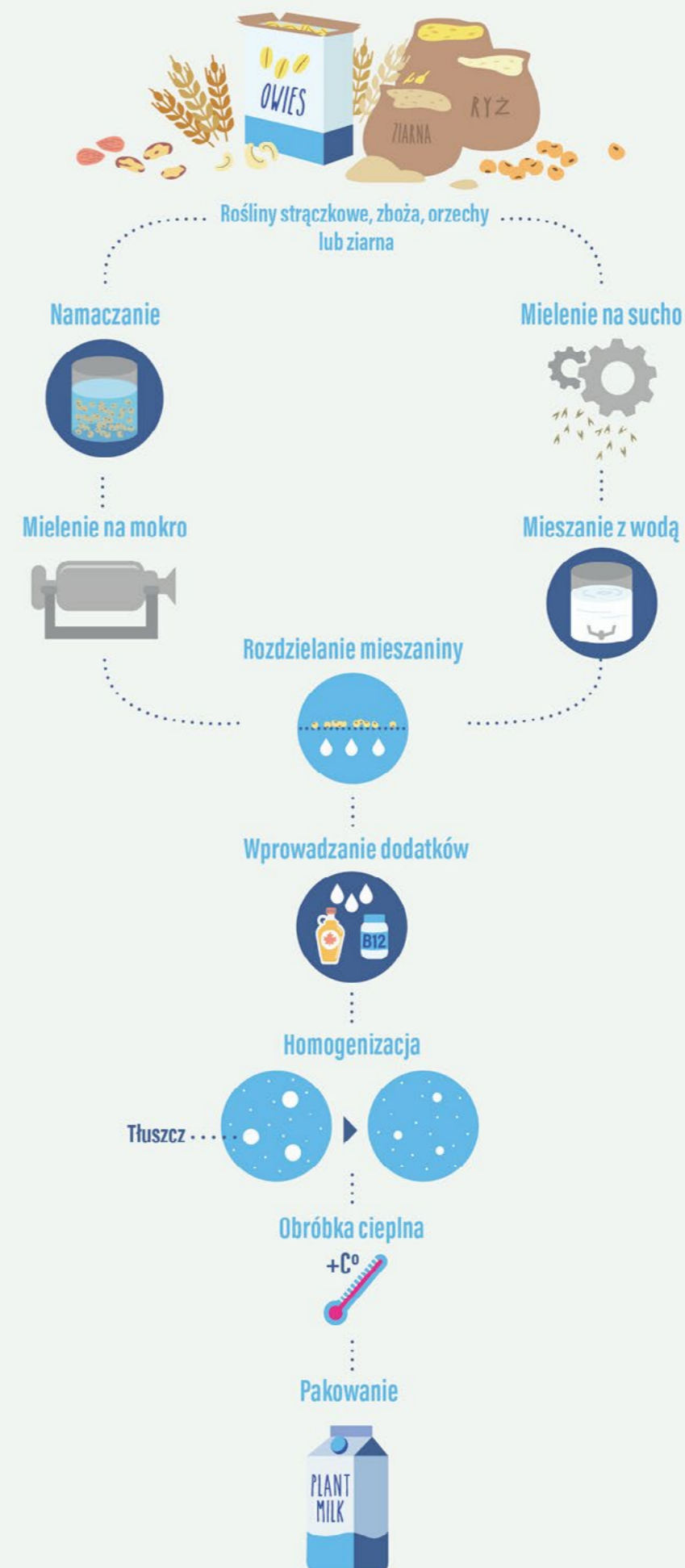
Tradycyjnie surowce do produkcji mleka roślinnego moczy się w wodzie, a następnie miele się je lub rozdrabnia, po czym stosuje się sito do usuwania większych cząsteczek roślinnych. Istnieją inne sposoby, ale ustalony proces przemysłowy jest dość podobny: surowce są moczone w wodzie, a następnie mielone, po czym substancje stałe są oddzielane od mleka przez filtrację. Alternatywnie, w zależności od materiałów bazowych, mogą być one również zmielone na sucho, a następnie zmieszane z wodą. W przypadku pewnych rodzajów mleka, nie stosuje się procesu filtracji.

W zależności od produktu i producenta opcjonalnie dodawane są dodatkowe składniki, takie jak olej, cukier, środki aromatyzujące i stabilizatory. Następnie, podobnie jak w przypadku mleka krowiego, następuje homogenizacja i obróbka cieplna. W celu zwiększenia trwałości i stabilności emulsji mleka roślinnego stosuje się różne metody obróbki cieplnej, takie jak pasteryzacja (poniżej 100 °C) lub obróbka w bardzo wysokiej temperaturze (135-150 °C).

W zależności od czasu i temperatury, podczas tych etapów procesu mogą wystąpić straty witamin, przy czym nie ma to wpływu na białka i wtórne substancje roślinne. Ponadto niektórzy producenci wzbogacają mleko roślinne wapniem, witaminą B12, kwasami tłuszczowymi omega-3 i/lub innymi dodanymi substancjami odżywczymi.



PROCES PRODUKCJI MLEKA ROŚLINNEGO



Sojowe mity

Soja ma tradycyjnie zły PR. Oskarża się ją o wycinanie lasów deszczowych, ingerowanie w męskie hormony i powodowanie raka, co jest dość obciążające dla tych skromnych - i niewinnych - ziaren.

To prawda, że potrzebne są duże obszary ziemi, aby uprawiać potrzebną ilość soi, ale większość zbiorów przeznaczana jest na paszę dla zwierząt hodowlanych. Łatwo jest winić osoby na diecie roślinnej, ponieważ są najbardziej widocznymi konsumentami tej rośliny, ale nie one są głównymi jej konsumentami. Większość soi jest spożywana, choć pośrednio, gdy jemy mięso. Marki takie jak Adez, Natumi, Sojasun czy Alpro, produkują swoje mleko z soi wyhodowanej w Europie.

Kwestia soi modyfikowanej genetycznie również wygląda podobnie. Żywność GMO, według rozporządzenia Parlamentu Europejskiego, musi być wyraźnie oznakowana i w tym momencie, dostępne w Polsce sojowe alternatywy dla produktów odzwierzęcych, nie są wytwarzane przy użyciu roślin genetycznie modyfikowanych. Inaczej sprawa wygląda w przypadku mięsa, ponieważ soja modyfikowana genetycznie jest jedną z podstawowych roślin wykorzystywanych w produkcji pasz, więc znowu, konsumując produkty odzwierzęce, pośrednio spożywamy rośliny modyfikowane genetycznie, a nie wymagane jest od producentów mięsa czy produktów mlecznych, stosowanie oznakowań mówiących o tym fakcie.

Mit o tym, że zaburza działanie hormonów powstał, ponieważ soja zawiera naturalne fitoestrogeny, znane jako izoflawony, które chemicznie przypominają estrogeny. Zanim przeprowadzono dokładne badania, niektórzy sądzili, że izoflawony będą wpływać na testosteron w taki sam sposób jak estrogeny. Nie robią tego. Metaanaliza wszystkich danych została przeprowadzona w 2010 r., przyjrano się 15 kontrolowanym badaniom placebo i 32 raportom dotyczącym 36 badanych grup. Stwierdzono: „Badania kliniczne nie wykazują wpływu białek sojowych lub izoflawonów na hormony reprodukcyjne u mężczyzn”

Mit, że soja powoduje raka, wynika z tego samego błędu co powyżej, tzn. zakładano, że fitoestrogeny będą działały w taki sam sposób jak estrogeny. Ciągły strumień badań nie tylko obalił ten mit, ale pokazał, że jest wręcz odwrotnie. Jedno z badań wykazało, że kobiety, które piją jedną filiżankę mleka sojowego dziennie mają o 30 procent mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi; Badanie Zdrowego Żywienia i Życia Kobiet wykazało, że kobietom, u których wcześniej zdiagnozowano raka piersi dobrze służyłyby produkty sojowe w diecie, ponieważ te z nich, które spożywały najwięcej produktów sojowych, zmniejszyły ryzyko nawrotu raka lub śmiertelności o połowę; a niższe ryzyko zachorowania na raka prostaty w Azji skłoniło badaczy do zbadania roli soi w tym regionie. Stwierdzili, że spożywanie soi wiąże się z 25-30% zmniejszeniem ryzyka raka prostaty.

Długi skład ≠ zły skład

Częstym zarzutem stawianym mlekom roślinnym są ich długie składki. Należy pamiętać o tym, że nie zawsze krótki skład produktu, oznacza, że będzie on zdrowszy i lepszy, a nie każda obco brzmiąca nazwa to sztuczny składnik. Żeby ułatwić wybór mleka roślinnego, stworzyliśmy bazę dostępnych napojów roślinnych i przeanalizowaliśmy je pod kątem składu, ceny, dostępności, dodatkowo oznaczając czy są bez cukru, fortyfikowane, organiczne i bezglutenowe. Wszystkie przeanalizowane przez nas napoje spełniały normy “czystej etykiety” (ang. clean label), co oznacza, że nie zawierają sztucznych dodatków.

Żeby rozwiać wątpliwości dotyczące bezpieczeństwa spożywania mleka roślinnych, opisaliśmy kilka najczęstszych dodatków pojawiających się w ich składkach:

Guma guar

Inaczej E 412 - naturalny dodatek do żywności o właściwościach zagęszczających. Guma guar pozyskiwana jest nasion rośliny z rodziny bobowatych – *Cyamopsis tetragonoloba*. Uprawia się ją głównie w Indiach (85% światowych zbiorów) i Pakistanie (14%).

Karagen

Dodatek do żywności o symbolu E407 pozyskiwany z wodorostów, pełniący funkcję środka zagęszczającego. JECFA w raporcie z 2015 roku przytacza badania wykazujące bezpieczeństwo karagenu, a Agencja Żywności i Leków (FDA), klasyfikuje go jako bezpieczny do stosowania w żywności.

Guma ksantanowa

E415 - to wielocukier pozyskiwany z kukurydzy, pszenicy czy soi powstający w wyniku fermentacji cukrów wywołanej przy udziale bakterii *Xanthomonas campestris*. Jako dodatek do żywności pełni funkcję emulgatora.

Maltodekstryna

To również wielocukier powstały w wyniku hydrolizy skrobi (np. kukurydzianej, ziemniaczanej czy owsianej). Pełni funkcję emulgatora i nośnika związków smakowo-zapachowych.

Lecytyna sojowa

E 322 - emulgator pozyskiwany z ziaren soi. Istnieją wątpliwości dotyczące samego sposobu pozyskiwania tego składnika i stosowanych w tym procesie substancji o możliwej szkodliwości dla organizmu. Jednak ilość lecytyny sojowej w finalnym produkcie spożywczym i co za tym idzie, możliwa obecność szkodliwych dla zdrowia substancji, jest na tyle mała, że FDA uznaje ten dodatek do żywności za bezpieczny i dopuszczony do stosowania.

Mączka chleba świętojańskiego

inaczej karob. To emulgator o symbolu E410 pozyskiwany z nasion szarańcza strąkowego - drzewa rosnącego głównie w krajach basenu Morza Śródziemnego. Uznawany jest za substancję bezpieczną dla zdrowia i nie ma żadnych przeciwwskazań dotyczących jej spożycia, a także określonego dopuszczalnego dziennego limitu spożycia.

Roślinny nabiał

Poza mlekiem roślinnym na rynku zwiększa się dostępność alternatyw roślinnych dla innych produktów nabiałowych. Na półkach pojawia się coraz większa liczba jogurtów, śmietanek, serów czy smarowideł mających imitować produkty mleczne.

Jogurty roślinne

W tym momencie jogurty roślinne to najbardziej rozbudowana kategoria produktów, jeśli chodzi o alternatywy dla nabiału. Tak jak w przypadku mlek roślinnych, dostępne są jogurty sojowe, kokosowe, migdałowe, owsiane, jaglane, czy konopne. Producenci oferują nam je w wielu wariantach smakowych. Możemy więc sięgnąć zarówno po te naturalne, lekko kwaśne jak i słodkie owocowe.

Śmietany roślinne

Tutaj również mamy już w czym wybierać. Poza kwestią głównego składnika, mamy też wybór, jeśli chodzi o zastosowanie. Na rynku są dostępne śmietany zakwaszane i słodkie, znajdziemy również śmietanki do kawy a także te przeznaczone do ubijania, czy te już ubite. Jeśli potrzebujemy suchego produktu, śmietany w proszku również są dostępne.

Sery i serki

Baza dostępnych zamienników serów i serków kanapkowych jest coraz większa. W sklepach możemy znaleźć już nie tylko ogólne odpowiedniki "sera żółtego", ale dzięki temu, że producenci reagują na potrzeby konsumentów, mamy już roślinne alternatywy dla serów krowich jak roślinna gouda, parmezan, czy cheddar, a także dla serów opartych na mleku innych zwierząt, jak np. mozzarella czy feta. Sery i smarowidła dostępne są również w wielu wariantach smakowych, więc jeśli mamy ochotę na ser wędzony, ziołowy, czy pikantny, łatwo znajdziemy odpowiedni produkt. Bez problemu dostaniemy również ser w wiórkach, kostce, taki który będzie się dobrze roztopiać na pizzy a także taki, który zastąpi nam ser pleśniowy.



Daj dziś krowom
dzień wolnego

22.08.2020

Dzień mleka roślinnego




proveg

frisco.pl

PRZEPISY

Z czym to się je?

Wymiana mleka krowiego na roślinne jest banalnie prosta - w większości przypadków nie wymaga niczego więcej niż posiadania dowolnego napoju roślinnego w kuchni. Nie musisz stosować innych ilości, ani dodawać specjalnych składników - podczas gotowania napoje roślinne zachowują się praktycznie tak samo jak mleko krowie.

Autorem poniższych przepisów jest Paweł Ochman, znany jako Weganon. Koniecznie sprawdź jego pozostałe roślinne przepisy i śledź na bieżąco na Facebooku i Instagramie.

RACUCHY Z JABŁKAMI

SKŁADNIKI:

- 5 kwaskowych jabłek (np. szara reneta, antonówka)
- 1,5 szklanki mleka sojowego
- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 opakowanie drożdży instant (7-8 g)
- 1 łyżka cukru

WYKONANIE:

- mleko lekko pogrzać, dodać cukier i drożdże. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 10 minut

- mąkę i mieszać ciasto przez około 10 minut. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut

- w tym czasie obrać jabłka i pokroić w cienkie nieregularne plasterki

- dodać jabłka do ciasta

- racuchy smażyć na średnim ogniu na oleju rzepakowym. Na rumiano z obu stron

- podawać posypane cukrem pudrem lub ulubionym dżemem



KREM CZEKOLADOWY

SKŁADNIKI:

- 1 puszka mleka kokosowego o zawartości tłuszczu powyżej 17% i kokosa 80%
- 100 g czekolady około 70%
- 2 łyżki dowolnego masła orzechowego
- syrop z agawy do słodkości

WYKONANIE:

- puszkę z mlekiem wstawić na 2-3 dni do lodówki
- wyjąć z puszki tylko białą, stałą część (wody kokosowej nie używamy) i przełożyć do garnka wraz z masłem orzechowym. Podgrzewać na średnim ogniu aż mleko i masło się roztopią
- wyłączyć grzanie i dodać połamaną czekoladę. Pozostawić na 1-2 minuty i wymieszać do rozpuszczenia
- dodać syrop do smaku
- krem przechowywać w lodówce na 4 dni



BUDYŃ KAWOWY

SKŁADNIKI:

- ½ szklanki drobnej kaszy jęczmiennej perłowej
- 3,5 szklanki mleka owsianego
- 3 łyżki mielonej kawy
- syrop z agawy do słodkości

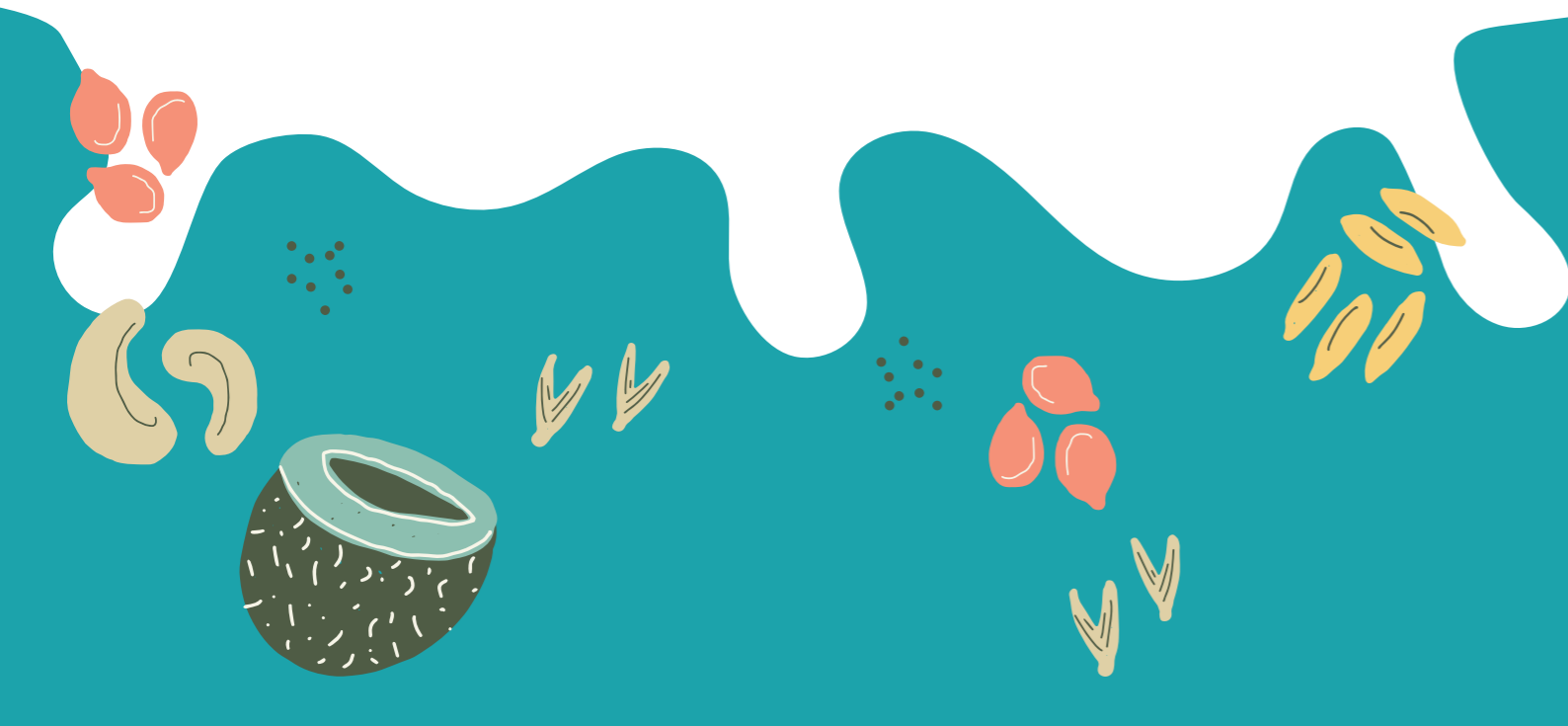
WYKONANIE:

- 3 szklanki mleka wlać do garnka. Zagotować, dodać kawę, wymieszać i odstawić na 10 minut. Przecedzić przez gęste sitko
- kasze wsypać do garnka, wlać mleko kawowe. Gotować na bardzo małym ogniu w uchylonej pokrywką przez 15 minut
- zawartość garnka przelać do blendera kielichowego i zmiksować na gładko (można użyć również blendera ręcznego). Dodać pozostałą ½ szklankę mleka i ponownie zmiksować
- dosłodzić do smaku syropem
- można jeść na ciepło i na zimno



KAWIARNIE

Z BEZPŁATNYM MLEKIEM ROSLINNYM



KAWIARNIE

W tych miejscach napijesz się kawy z mlekiem roślinnym bez dopłat!

WARSZAWA:

Coffeedesk, ul. Wilcza 42
Forum, ul. Elektoralna 11
Filtry Dobra Kawa, ul. Niemcewicz 3
Parę Osób, ul. Tarczyńska 12
Tutu Cafe, al. Jerozolimskie 123a
Cafe Preto, ul. Wilcza 71
MiTo, ul. Waryńskiego 28
Miau Cafe, ul. Naruszewicza 30
4 pokoje, ul. Wileńska 19

KRAKÓW:

Veganic, ul. Dolnych Młynów 10
Coffeeco, ul. Przemysłowa 12
Dobra Palarnia, ul. Malborska 94/2
Zupitto, ul. Madalińskiego 11

LUBLIN:

Cafe Heca, ul. Hipoteczna 5
Centralna, ul. Peowiaków 12
Nie wylej, ul. Żwirki i Wigury 4

TRÓJMIASTO:

Fukafe, ul. Wajdeloty 22, Gdańsk
Smaragdowa Cafe, ul. Władysława IV 61, Gdynia
Kurhaus, ul. Aldony 6, Gdynia

WROCŁAW:

Koton Kocia Kawiarnia, ul. Igielna 41
Pracownia Food Think Tank, ul. Łokietka 6
#Kawa, ul. Powstańców Śląskich 5

POLSKA:

PO CO/Post Coffice, ul. Gdańska 22, Bydgoszcz
Mikavka, ul. Konopnickiej 1, Jelenia Góra
Coffeedesk, ul. Mazowiecka 24, Kołobrzeg
Powidoki, ul. Piłsudskiego 4, Koszalin
Poranek z Bean&Buddies, ul. Piotrkowska 276, Łódź
Impresja, ul. Stefanowskiego 17, Łódź
Kofikada, ul. Prosta 18a/22, Olsztyn
Brisman Kawowy Bar, ul. Mickiewicza 20, Poznań
Porażka, ul. 23 Lutego 29/33, Poznań
Costa Cafe, pl. Wolności 5, Świnoujście
Qualia Cafe, ul. Struga 15/6, Szczecin
Przystań na kawę, ul. Rayskiego 19, Szczecin
PO CO/Post Coffice, ul. Jęczmienna 17, Toruń
Cafe Parter, ul. Sikorskiego 13, Toruń
Co bądź, ul. Roweckiego 28, Tychy
Stalownia, ul. Wyspiańskiego 8, Węgierska Górka
Montanha Verde, ul. Węgierska 52, Zielona Góra

NAPOJE ROŚLINNE

DOSTĘPNE W POLSCE

SOJOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
Adez	Surprising Soy	●	●			2,9	35	woda, obrane nasiona soi (6,3%), składnik mineralny: fosforan wapnia, sól, stabilizator: guma gellan (soja), naturalne aromaty, substancje słodzące: glikozydy stewiolowe, witamina D, witamina B12.
Alpro	Soya Original		●	●		3,0	39	woda, obłuszczone ziarno soi (6%), cukier, fosforan triwapniowy*, regulator kwasowości (fosforany potasu), sól morską, aromat, stabilizator (guma gellan), witaminy* (ryboflawina (B2), B12, D2), *substancje wzbożające
Alpro	Soya Unsweetened	●	●	●		3,3	32	woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforany potasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (ryboflawina (B2), B12, D2), *substancje wzbożające
Berief	Bio soya drink Natur				●	2,0	27	woda, soja*, cukier trzcinowy*, naturalne aromaty, sól morską. *z certyfikowanych upraw ekologicznych
EnerBio	Napój sojowy	●	●		●	2,6	28	Woda, ziarna soi*** 9%,*** z kontrolowanej uprawy ekologicznej.
Frias	Soja original	●				3,1	32	woda, ziarna soi (13%), sól
Happy	Happy Soy		●			2,9	35	baza sojowa (woda, ziarna soi 71%), cukier, węglan wapnia, stabilizator: guma gellan, sól, regulator kwasowości: fosforan disodowy, aromat, witaminy: D2, B12, B2 (*wyprodukowano z nasion soi niemodyfikowanej genetycznie)
Isola Bio	Soya	●		●	●	3,0	30	baza sojowa* 99,5% (woda, soja* 8%), sól morską. *składniki pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych
Joya	Soya Natur + Calcium		●			3,7	45	Baza SOJOWA 98% (woda, SOJA 8,7%), cukier, węglan wapnia, sól, witamina D2 i B12
Milbona	Soya Unsweetened	●	●			3,1	33	sojowa baza 99,5% (woda, nasiona soi 6,8%), węglan wapnia, stabilizator: guma gellan, regulator kwasowości: fosforany wapnia, witamina E, ryboflawina, witamina B12.
Nat&Vie	Napój sojowy	●				3,0	34	Wyciąg sojowy (woda, nasiona soi 6,8%), zawiera zagęszczony, dejonizowany sok owocowy (winogronowy lub jabłkowy).
Nat&Vie	Napój sojowy z wapniem		●			3,2	40	wyciąg sojowy (woda, nasiona soi 6,6%), cukier, węglan wapnia, stabilizatory: karagen, guma gellan; aromat, sól, witamina D.
Natumi	Napój sojowy naturalny	●		●	●	3,5	41	woda, soja*(9%), *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu DE-ÖKO-013
Natumi	Napój sojowy z wapniem			●	●			woda, soja*(8%), syrop kukurydziany*, algi morskie (lithothamnium 0,4%), sól morską, naturalny ekstrakt wanili*. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu DE-ÖKO-013
Pilos	Napój sojowy	●	●			3,5	37	woda, 6,4% obrane nasiona soi, fosforan wapnia, maltodekstryna, stabilizator: guma gellan, 3,5 37 4,99 witaminy: ryboflawina (B2), B12, D2.
Provamel	Napój sojowy naturalny	●			●	3,7	35	woda, ziarno soi (7,2%).
Provamel	Napój sojowy z wapniem	●	●		●	3,7	45	woda, łuszczone ziarna soi* (7,2%), koncentrat jabłkowy* (3,3%), algi Lithothamnium calcereum* (0,4%), sól morską (*produkt rolnictwa ekologicznego)

SOJOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
Sante	Organic Soya Calcium		●		●	3,0	38	woda, soja* (11%), cukier trzcinowy*, ekstrakt jabłkowy*, glony Lithothamnium Calcareum, sól morską, algi Chondrus Crispus. *Produkt rolnictwa ekologicznego
Soja	Bio naturell	●			●	2,6	28	woda, nasiona SOI*(9%). *Produkty Rolnictwa 2,6 28 7,79 ekologicznego.
Sojasun	Soia Naturale	●	●			3,6	34	napój sojowy 99% (woda, ziarna soi* 7%), fosforan wapnia, stabilizator: guma gellan, (*Kraj pochodzenia soi: Francja, wolny od GMO)
Soy Drink Alinor	Napój sojowy	●	●		●	3,5	36	woda, soja*(8%). *- z upraw ekologicznych
Soy Drink Alinor	Napój sojowy z wapniem	●	●		●	3,5	38	Woda, soja* (8%), koncentrat soku jabłkowego*, algi Lithothamnium Calcareum (0,4%) *składniki pochodzące z upraw ekologicznych.
Take it Veggie	Organic Soy Drink	●			●	3,9	41	baza sojowa (100%) [woda, soja* (9,0%)], *z kontrolowanego rolnictwa
Take it Veggie	Soy Drink		●		●	2,8	39	woda, soja* (7%), cukier*, algi morskie (lithothamnium calcareum), sól spożywcza. *z kontrolowanego rolnictwa ekologicznego
The bridge	Napój sojowy naturalny	●		●	●	3,6	46	woda, soja obtuszczone włoskiego pochodzenia* 8%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Valsoia	Soywadrink			●		3,3	43	woda, ziarna soi (7,5%), cukier trzcinowy, sól morską, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, naturalny aromat
Vitanella	Napój sojowy bez cukru	●	●			3,2	34	baza sojowa 99,5% (woda, soja 7,2%), wapń, stabilizator: guma gellan; sól morską, regulator kwasowości: fosforany potasu; witaminy: D2, B2, B12.
Vitanella	Napój sojowy klasyczny		●			3,2	46	Baza sojowa 96,3% (woda, soja 7,2%), cukier, węglan wapnia, stabilizator: guma gellan, sól morską, regulator kwasowości: fosforany potasu, witamina E, B2, B12, aromat.

MIGDAŁOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
Adez	Amazing Almond	●	●			0	13	woda, migdały (2%), składnik mineralny: fosforan wapnia, sól, emulgator: lecytyna słonecznikowa, stabilizatory: guma gellan (soja), mączka chleba świętojańskiego, naturalne aromaty, substancja słodząca: glikozydy stewiolowe, witamina D, witamina B12
Alpro	Almond Oryginalny		●	●		0,5	24	woda, cukier, migdały (2%), fosforan triwapniowy*, sól morską, stabilizatory (mączka chleba świętojańskiego, guma gellan), emulgator (lecytyna ze słonecznika), witaminy (ryboflawina (B2) B12, E, D2).
Berief	Napój migdałowy BIO	●			●	1,1	35	woda, migdały*, sól morską. *z certyfikowanych upraw ekologicznych.
Bjorg	Lait d'amande	●			●	0,7	28	woda, migdały (3%), skrobia ryżowa, naturalny aromat, substancja zagęszczająca: karagen, sól morską
Blue Diamond	Almond Breeze	●	●			0,5	13	Woda źródłana, migdały (2%), węglan wapnia, sól morską, emulgator: lecytyna słonecznikowa; stabilizator: żywica gellanowa; naturalne aromaty, witaminy: D2, E, B12.
Ecomill	Almond Nature	●		●	●	1,0	32	Baza migdałowa* 99,6% (woda, migdały* 7%), skrobia tapioki*, naturalny aromat migdałowy*. (*składnik pochodzący z kontrolowanych upraw ekologicznych).
Ecomill	Napój migdałowy original			●	●	0,9	46	baza migdałowa* 94,2% (woda, migdały* 7%), syrop z agawy*, maltodekstryna kukurydziana*. (*składniki pochodzące z upraw ekologicznych)
Ecomill	Napój Migdałowy z Wapniem Classic		●	●	●	0,4	34	baza migdałowa* 93,7% * (woda, migdały* 2%), cukier trzcinowy*, maltodekstryna kukurydziana*, glon morski, skrobia z tapioki*, olej słonecznikowy*, zagęszczacz: mączka chleba świętojańskiego**certyfikowany składnik ekologiczny
Ecomill	Napój Migdałowy z Wapniem Original		●	●	●	0,9	46	baza migdałowa* 93,3% * (woda, migdały* 7%), syrop z agawy*, maltodekstryna kukurydziana*, glon morski 0,9 46 13,99 *certyfikowany składnik ekologiczny
Ecomill	Napój Migdałowy Classic		●	●	●	0,4	34	baza migdałowa* 94,3% (woda, migdały* 2%), cukier trzcinowy*, maltodekstryna kukurydziana*, skrobia z tapioki*, olej słonecznikowy*, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego*, naturalny aromat*. *certyfikowany składnik ekologiczny
Ecomill	Napój Migdałowy z Wapniem Niesłodzony	●	●	●	●	1,0	32	baza migdałowa* 99,2% * (woda, migdały* 7%), skrobia z tapioki*, glon morski, naturalny aromat z migdałów*. *certyfikowany składnik ekologiczny
Ecomill	Napój Migdałowy Proteinowy	●		●	●	2,1	37	woda, migdały 5%, białko z grochu*, skrobia z tapioki*, zagęstnik: mączka chleba świętojańskiego*, naturalny aromat z migdałów*. *certyfikowany składnik ekologiczny
EnerBio	Mandel Drink Natur	●		●	●	1,1	35	Woda, migdały* 7%, sól morską.*z kontrolowanych upraw ekologicznych
Happy	Happy Almond		●			0,2	19	woda, cukier, migdały (1%), węglan wapnia, stabilizatory: guma guar, guma gellan, emulgator: lecytyna słonecznikowa, 0,2 19 7,99 aromat, sól.
Nature	Almond drink		●	●		0,7	36	woda, cukier, migdał 2,75%, olej słonecznikowy, węglan wapnia, stabilizator: guma gellan, sól morską, emulgator: lecytyna słonecznikowa, witamina D, witamina A, witamina B12.
Nature	Almond drink unsweetened	●	●	●			24	woda górską Montseny, migdały 2,75%, olej słonecznikowy, węglan wapnia, guma gellan, lecytyna słonecznikowa, sól morską, witaminy A, D i E.
Natumi	Napój migdałowy	●		●	●	0,8	24	woda, migdały*4%, emulgator: lecytyna (z słonecznikowy)*, sól morską. *składniki pochodzące z 0,8 24 10,49 certyfikowanych upraw ekologicznych

MIGDAŁOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIĄŁKO	KCAL	SKŁAD
Pilos	Napój migdałowy BIO				●			woda, 6% cukier trzcinowy, migdały 2%, stabilizatory: guma gellan, naturalny aromat
Sante	Organic Almond	●			●	0,3	12	woda, migdał* (3%), emulgator: lecytyny (ze słonecznika), sól morską, *Produkt rolnictwa ekologicznego.
Take It Veggie	Mandel Drink				●	<0,5	29	woda, cukier*, migdały* (2%), maltodekstryna*, sól spożywcza, emulgator: lecytyna słonecznikowa*, *z kontrolowanego rolnictwa ekologicznego
The Bridge	Napój migdałowy bez cukru	●		●	●	1,5	38	woda, pasta z włoskich migdałów* 6%, *certyfikowany składnik ekologiczny
The Bridge	Napój migdałowy bezglutenowy			●	●	0,5	34	woda, włoska pasta migdałowa* 3%, cukier z trzciny cukrowej*, mąka z nasion owocu chleba świętojańskiego*. *składniki z upraw ekologicznych
The Bridge	Napój migdałowy bez cukru, bez glutenu	●		●	●	0,5	22	woda, włoska pasta migdałowa* 3%, mąka z nasion owocu chleba świętojańskiego*. *składniki z upraw ekologicznych
The Bridge	Napój migdałowy naturalny (original)			●	●	1,5	69	woda, włoska pasta migdałowa* 8%, cukier trzcinowy*. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Vitanella	Napój Migdałowy		●			0,3	24	woda, cukier, migdały 2%, wapń, stabilizatory: guma gellan, guma guar, sól, witamina E, witamina B2, witamina D2, witamina B12, emulgator: lecytyna

OWSIANE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIĄŁKO	KCAL	SKŁAD
Happy	Happy Oat	●						woda, owies 9,7%, olej słonecznikowy, węglan wapnia, stabilizator: karagen, 7,99 aromat, sól.
Berief	Napój owsiany BIO		●		●	0,6	40	woda, pełnoziarnisty owies*, olej słonecznikowy*, sól morską.*z certyfikowanych upraw ekologicznych
Ecomill	Napój Owsiany Bezglutenowy (Nature)	●		●	●	1,1	55	baza owsiana* 99,3% (woda, owies* 16%), olej słonecznikowy**certyfikowany składnik ekologiczny
Ecomill	Napój owsiany (Nature)	●			●	1,1	55	baza owsiana* 99,3% (woda, owies* 16%), olej słonecznikowy**certyfikowany składnik ekologiczny
EnerBio	Napój owsiany	●			●	0,6	40	Woda, owies pełnoziarnisty * 11%, olej słonecznikowy*, sól morską.*z kontrolowanej biologicznie uprawy.
Isola Bio	Napój owsiany z wapniem	●	●		●	1,0	51	baza owsiana* 99,11% (woda, owies* 16%), olej słonecznikowy*, sól morską, algi morskie.*certyfikowany składnik ekologiczny
Isola Bio	Napój owsiany naturalny	●			●	1,0	51	baza owsiana* 99,51% (woda, owies* 16%), olej słonecznikowy*, sól morską. *certyfikowany składnik ekologiczny
Nature	Oat drink	●					46	woda górską Montseny, owies 15%

OWSIANE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIĄŁKO	KCAL	SKŁAD
Natumi	Napój owsiany	●			●	<0,5	48	woda, owies* 15%, olej słonecznikowy*, sól morską. *składniki pochodzące z certyfikowanych upraw ekologicznych
Natumi	Napój owsiany bezglutenowy	●		●	●	<0,7	4	woda, bezglutenowy owies* 11,5%, olej słonecznikowy*, sól morską. *składniki pochodzące z certyfikowanych upraw ekologicznych
Natumi	Napój owsiany z wapniem	●	●		●			woda, owies*(16%), olej słonecznikowy*, algi morskie Lithothamnium calcareum, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu DE-ÖKO-013
Oatly	Napój owsiany z wapniem	●	●			1,0	50	baza owsiana (woda, owies* 10%), olej rzepakowy, węglan wapnia, fosforan wapniowy, sól jodowana, witaminy(D2, ryboflawina i B12)
Oatly	Napój owsiany BIO	●	●		●	1,0	40	baza owsiana (woda, owies 10%), węglan wapnia, fosforan wapnia, sól, witaminy: D, ryboflawina, kwas foliowy B12.
Pilos	Napój owsiany BIO	●			●			
Take It Veggie	Napój owsiany	●			●	0,7	42	woda, pełnoziarnisty owies* (12%), olej słonecznikowy*, sól spożywcza. *z kontrolowanego rolnictwa ekologicznego.
Tesco	Organic Oat Drink	●			●	0,5	44	woda, ekologiczny owies (11%), ekologiczny olej słonecznikowy, sól morską
The Bridge	Napój owsiany naturalny bezglutenowy	●		●	●	0,9	46	woda, owies bez glutenu* 14%, olej słonecznikowy*, olej z nasion krokosza bawarskiego*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych
The Bridge	Napój owsiany naturalny	●			●	0,6	48	woda owies* 14%, olej słonecznikowy*, olej szafranowy*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój owsiany z wapniem	●	●		●	1,0	47	woda, owies* 14%, olej słonecznikowy*, olej szafranowy*, wodorosty morskie 0,4%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Natumi	Napój owsiano-migdałowy	●			●	1,8	58	woda, owies* 14%, migdały*3%, emulgator: lecytyna (z słonecznikowy), sól morską. *certyfikowany składnik ekologiczny
Natumi	Napój owsiany z soją Barista	●			●	1,2	55	woda, owies* 10%, soja* 2%, olej słonecznikowy*, sól morską. *certyfikowany składnik ekologiczny

RYŻOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
Provamel	Napój ryżowy	●			●	0,1	54	woda, ryż* (14,7%), olej słonecznikowy*, sól morską (*produkt rolnictwa 9,50 ekologicznego)
Rice Dream	Original Organic	●		●	●	0,1	50	woda, ryż*, olej słonecznikowy*, sól morską, regulator kwasowości: węglan wapnia. *z certyfikowanych upraw ekologicznych
Sante	Organic Rice	●			●	0,3	54	woda, ryż* (15%), olej słonecznikowy*, sól morską, *Produkt rolnictwa ekologicznego
Take It Veggie	Napój ryżowy	●			●	2,1	43	woda, soja* (5%), ryż* (5%), sól morską. *z kontrolowanego rolnictwa ekologicznego
Tesco	Organic Rice Drink	●			●	0,1	54	woda, ekologiczny ryż (14%), ekologiczny olej słonecznikowy, sól morską
The Bridge	Napój ryżowy z migdałami	●		●	●	<0,5	63	woda, włoski ryż* (17%), olej słonecznikowy*, olej z krokosza barwierskiego*, włoska pasta migdałowa* 1%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowy z wapniem	●	●	●	●	<0,5	59	woda, włoski ryż* (17%), olej słonecznikowy*, olej z krokosza barwierskiego*, algi morskie 0,4%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowy naturalny	●		●	●	<0,5	60	woda, włoski ryż* (17%), olej słonecznikowy*, olej z krokosza bawarskiego*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Vitanella	Napój ryżowy z wapniem	●	●			0,2	54	woda, ryż (10.6 %), olej słonecznikowy, wapń, sól.
Tesco	Organic Rice Almond Drink	●			●	0,2	56	woda, ekologiczny ryż (14%), ekologiczny olej słonecznikowy, ekologiczna pasta z migdałów (1%), sól morską.
The Bridge	Napój ryżowy z palonym jęczmieniem	●			●	0,1	60	woda, włoski ryż* 17%, olej słonecznikowy*, olej z krokosza bawarskiego*, palony jęczmień* 0,54%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowo - kokosowy	●		●	●	0,3	65	woda, włoski ryż* 17%, puree kokosowe* 2%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowy z orzechami laskowymi	●		●	●	0,4	68	baza ryżowa 94,91% (woda, ryż włoski* 17%), pasta z orzechów laskowych 2%, zagęszczony sok jabłkowy*, olej słonecznikowy*, olej z krokosza bawarskiego*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006

RYŻOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
Provamel	Napój ryżowy	●			●	0,1	54	woda, ryż* (14,7%), olej słonecznikowy*, sól morską (*produkt rolnictwa 9,50 ekologicznego)
Rice Dream	Original Organic	●		●	●	0,1	50	woda, ryż*, olej słonecznikowy*, sól morską, regulator kwasowości: węglan wapnia. *z certyfikowanych upraw ekologicznych
Sante	Organic Rice	●			●	0,3	54	woda, ryż* (15%), olej słonecznikowy*, sól morską, *Produkt rolnictwa ekologicznego
Take It Veggie	Napój ryżowy	●			●	2,1	43	woda, soja* (5%), ryż* (5%), sól morską. *z kontrolowanego rolnictwa ekologicznego
Tesco	Organic Rice Drink	●			●	0,1	54	woda, ekologiczny ryż (14%), ekologiczny olej słonecznikowy, sól morską
The Bridge	Napój ryżowy z migdałami	●		●	●	<0,5	63	woda, włoski ryż* (17%), olej słonecznikowy*, olej z krokosza barwierskiego*, włoska pasta migdałowa* 1%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowy z wapniem	●	●	●	●	<0,5	59	woda, włoski ryż* (17%), olej słonecznikowy*, olej z krokosza barwierskiego*, algi morskie 0,4%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowy naturalny	●		●	●	<0,5	60	woda, włoski ryż* (17%), olej słonecznikowy*, olej z krokosza bawarskiego*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Vitanella	Napój ryżowy z wapniem	●	●			0,2	54	woda, ryż (10.6 %), olej słonecznikowy, wapń, sól.
Tesco	Organic Rice Almond Drink	●			●	0,2	56	woda, ekologiczny ryż (14%), ekologiczny olej słonecznikowy, ekologiczna pasta z migdałów (1%), sól morską.
The Bridge	Napój ryżowy z palonym jęczmieniem	●			●	0,1	60	woda, włoski ryż* 17%, olej słonecznikowy*, olej z krokosza bawarskiego*, palony jęczmień* 0,54%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowo - kokosowy	●		●	●	0,3	65	woda, włoski ryż* 17%, puree kokosowe* 2%, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
The Bridge	Napój ryżowy z orzechami laskowymi	●		●	●	0,4	68	baza ryżowa 94,91% (woda, ryż włoski* 17%), pasta z orzechów laskowych 2%, zagęszczony sok jabłkowy*, olej słonecznikowy*, olej z krokosza bawarskiego*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006

KOKOSOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
Adez	Chilling Coconut	●	●			0,0	22	woda, ekstrakt z kokosa (3,4%), ryż (3,3%), składnik mineralny: fosforan wapnia, stabilizatory: guma gellan (soja), guma guar i karagen, naturalne aromaty, sól, emulgator: lecytyna słonecznikowa, regulator kwasowości: węglany sodu, substancja słodząca: glikozydy stewiolowe, witamina D, witamina B12
Alpro	Coconut Oryginalny	●	●	●		0,1	20	woda, mleko kokosowe (5,3%) (krem kokosowy, woda), ryż (3,3%), fosforan triwapniowy*, stabilizatory (karagen, guma guar, guma ksantanowa), sól morską, witaminy* (B12, D2), aromaty, * = substancje wzboogaczające
Berief	Napój kokosowy	●			●	1,7	15	woda, odtłuszczona pulpa kokosowa*, sól morską. *z certyfikowanych upraw ekologicznych
Bjorg	Boisson Coco				●	0,0	30	woda, mleko kokosowe* (11%), cukier trzcinowy* (3%), sól morską, (*certyfikowany składnik 0.0 30 15,99 ekologiczny)
Ecomill	Napój Kokosowy z Migdałami	●		●	●	0,5	31	baza kokosowa-migdałowa* 99,7% (woda, mleko kokosowe* 5%), naturalny aromat kokosowy*, sól morską, substancja zagęszczająca: mączka chleba świętojańskiego. *certyfikowany składnik ekologiczny
Ecomill	Napój kokosowy (original)			●	●	0,1	49	baza kokosowa* 94,8% (woda, mleko kokosowe* 8,5%), syrop z agawy*, skrobia z tapioki*, naturalny aromat kokosowy*, sól morską, (*składniki pochodzące z upraw ekologicznych)
Ecomill	Napój kokosowy	●		●	●	0,2	34	baza kokosowa* 99,4% (woda, mleko kokosowe* 8,5%), skrobia z tapioki*, naturalny aromat kokosowy* sól 12,49 morską. *certyfikowany składnik ekologiczny
EnerBio	Kokos drink Natur	●		●	●	1,7	15	Woda, odtłuszczony miąższ kokosa* 8%, sól morską.*z kontrolowanych upraw ekologicznych
The Bridge	Napój kokosowy naturalny	●		●	●	0,2	23	baza kokosowa* 97,73% (woda źródłana, mleko kokosowe* 9,4% (krem kokosowy*, woda)), skrobia ryżowa*, sól morską, lecytyna słonecznikowa*, naturalny aromat kokosowy*, *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Natumi	Napój ryżowo - kokosowy	●		●	●	0,2	53	woda, ryż* 14%, mleczko kokosowe* 6%, sól morską, naturalny aromat*. *składniki ekologiczne, nr certyfikatu DEÖKO- 013

ORKISZOWE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
Berief	Bio Dinkel Drink Natur	●			●	0,8	55	woda, pełnoziarnisty orkisz*, olej słonecznikowy*, sól morską. *z certyfikowanych 789 upraw ekologicznych
EnerBio	Dinkel Drink Natur	●			●	0,8	45	Woda, pszenica orkisz pełnoziarnisty* 11%, olej słonecznikowy*, sól morską. *z kontrolowanych upraw ekologicznych
Natumi	Napój orkiszowo migdałowy	●		●	●	0,7	62	woda, orkisz* 12%, migdały* 2,5%, olej słonecznikowy*, sól morską. *składniki ekologiczne, nr certyfikatu DE-ÖKO-013
Natumi	Napój orkiszowy	●			●	<0,5	45	woda, orkisz* (17%), olej słonecznikowy*, sól morską. *składniki ekologiczne, nr certyfikatu DE-ÖKO-013
The Bridge	Napój orkiszowy naturalny	●			●	0,5	55	woda, orkisz* 15%, olej słonecznikowy*, olej szafranowy*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006

RÓŻNE

MARKA	RODZAJ	BEZ CUKRU	FOTYFIKO WANE	BEZ GLUTENO	EKO	BIALKO	KCAL	SKŁAD
The Bridge	Napój gryczano ryżowy	●		●	●	0,6	57	woda, gryka* 8%, włoski ryż* 7%, olej słonecznikowy*, olej szafranowy*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Natumi	Napój gryczany	●		●	●	1,6	51	woda, gryka* 12,5%, olej słonecznikowy*, sól morską. *certyfikowany składnik ekologiczny
Isola	Napój jaglany	●		●	●	0,7	55	baza jaglana* 98,91% (woda, kasza jaglana* 16%), olej słonecznikowy tłoczony na zimno*, sól morską, (*składniki pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych)
Natumi	Napój jaglany	●		●	●			woda, kasza jaglana* (15%), olej słonecznikowy*, sól morską. *składniki ekologiczne, nr certyfikatu DE-ÖKO-979 013
Ecomill	Napój z Migdałów Ziemi	●		●	●	0,5	39	woda, migdały ziemne* 12%, emulgator: lecytyna słonecznikowa*, zagęszczacz: mączka chleba świętojańskiego *certyfikowany składnik ekologiczny
Ecomill	Napój z quinoa	●		●	●	0,5	29	baza z quinoa* 96,7% (woda, quinoa* 4%), inulina* (z włókien agawy*), olej słonecznikowy*, emulgator: lecytyna słonecznikowa*. *certyfikowany składnik ekologiczny
The Bridge	Napój quinoa z ryżem	●		●	●	1,1	64	woda, quinoa* 8%, włoski ryż* 7%, olej słonecznikowy, olej z krokosza bawarskiego*. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Ecomill	Napój z konopi	●		●	●	1,0	40	baza z konopi* 98,1% (woda, nasiona z konopi* 3%), olej z konopi* 1,3%, skrobia z tapioki*, lecytyna słonecznikowa*. *certyfikowany składnik ekologiczny
The Bridge	Napój z orzechów brazylijskich	●		●	●	0,7	30	baza z orzecha brazylijskiego (woda, miążg z orzechów brazylijskich*), skrobia ryżowa*, mączka chleba świętojańskiego*, lecytyna słonecznikowa*, sól morską. *składniki z upraw ekologicznych, nr certyfikatu IT BIO 006
Berief	Bio Cashew Drink Natur	●			●	1,1	35	woda, orzechy nerkowca*, sól morską. *z certyfikowanych upraw ekologicznych
Ecomill	Napój z Orzechów Nerkowca	●		●	●	1,0	37	baza z nerkowców* 99,9% (woda, orzechy nerkowca* 6%), sól morską. *składniki z upraw ekologicznych
EnerBio	Napój z Orzechów Nerkowca	●			●	1,1	35	Woda, orzechy nerkowca (z kontrolowanych upraw ekologicznych) 6,5%, sól morską

Wiele z tych produktów znajdziesz na



Pamiętaj o kodzie rabatowym!



