# Conseils pour les courses:
# Boissons à base de plantes

*Les boissons à base de plantes sont des produits composés de …*

- *Céréales telles que l'avoine, le riz, le quinoa ou l'épeautre*

- *Légumineuses telles que le soja*

- *Noix telles que les noisettes, amandes ou noix*
- *Fruits tels que la noix de coco*
- *Graines telles que le lin, le chanvre, la graine de canari ou le sésame*

*Pour choisir une boisson à base de plantes de bonne qualité, considérez les conseils suivants :*

✓ ***La liste des ingrédients ne doit contenir que : eau, soja/amande/avoine/autres, sel et les vitamines et minéraux ajoutés dans le cas des boissons enrichies.***

*De plus, le pourcentage (%) de l'ingrédient principal doit être pris en compte :*

- *Les boissons au soja doivent contenir au moins 14 % de soja.*
- *Les boissons céréalières doivent contenir au moins 11 % de céréales.*
- *Les boissons aux noix doivent contenir au moins 3 % de noix.*

✓ ***Évitez les produits contenant des sucres ajoutés et des additifs.***

✓ ***Lorsque vous utilisez des boissons à base de plantes au lieu de lait, recherchez des boissons enrichies en calcium, vitamine D et/ou vitamine B12.***

COOK2K DIAbeat