# Συμβουλές για αγορά τροφίμων:
# **Ροφήματα φυτικής προέλευσης**

*Τα ροφήματα φυτικής προέλευσης είναι προϊόντα που αποτελούνται από …*

- *Δημητριακά όπως βρώμη, ρύζι, κινόα ή σπέλτ*
- *Λαχανικά όπως σόγια*

- *Ξηρούς καρπούς όπως φουντούκια, αμύγδαλα ή καρύδια*

- *Φρούτα όπως καρύδα*
- *Σπόρους όπως λιναρόσπορο, κάνναβη, σπόρο καναριού ή σουσάμι*

*Για να επιλέξετε ένα ποτό φυτικής βάσης καλής ποιότητας, λάβετε υπόψη τις παρακάτω συμβουλές:*

✓ ***Η λίστα συστατικών πρέπει να περιέχει μόνο: νερό, σόγια/αμύγδαλο/βρώμη/άλλα, αλάτι και τις προστιθέμενες βιταμίνες και μέταλλα σε περίπτωση εμπλουτισμένων ποτών.***

*Επιπλέον, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη το ποσοστό (%) του κύριου συστατικού:*

- *Τα ροφήματα σόγιας πρέπει να περιέχουν τουλάχιστον 14% σόγια.*
- *Τα δημητριακά πρέπει να περιέχουν τουλάχιστον 11% δημητριακού.*
- *Τα ποτά ξηρών καρπών πρέπει να περιέχουν τουλάχιστον 3% ξηρών καρπών.*

✓ ***Αποφύγετε προϊόντα με επιπλέον ζάχαρη και πρόσθετα.***

✓ ***Όταν χρησιμοποιείτε ποτά φυτικής βάσης αντί για γάλα, αναζητήστε ποτά εμπλουτισμένα με ασβέστιο, βιταμίνη D και/ή βιταμίνη B12.***

COOK2DIAbeat