



Le lait d'amande peut remplacer le lait de vache.

Vrai ? ou Faux ?

Faux ! Bien que l'apport calorique soit en moyenne identique, le lait d'amande, ou plutôt jus d'amande* est très pauvre en protéines (0,8 % contre 3,5 % pour le lait de vache). Le taux de graisse est proche mais la qualité des lipides est différente (acides gras insaturés pour le lait d'amande et acides gras saturés pour le lait de vache).

Le lait d'amande est quasiment dépourvu de calcium. Les amandes sont riches en calcium (248 mg/100 g) mais la fabrication du jus d'amande utilise trop peu de purée d'amande pour obtenir un taux correct (49,5 mg/100 ml pour le jus d'amande contre 120 mg/100 ml pour le lait de vache).

Ainsi, le lait d'amande ne peut remplacer le lait de vache du fait de sa faible teneur en protéines et de la quantité de calcium négligeable qu'il apporte.

* La dénomination « lait » est réservée exclusivement au produit de la sécrétion mammaire normale obtenu par une ou plusieurs traites sans aucune addition ni soustraction

En savoir plus :

Spécification technique de l'achat public, laits et produits laitiers. Ministère de l'économie, de l'industrie et de l'emploi. www.economie.gouv.fr