

# Mjölk- alternativ

## Referens



Ekologisk  
Mellanmjölk Arla

## Havredrycker



Oatly  
havredryck



Oatly  
havredryck eko



Go Green  
Havredryck



Ica  
havredryck

## Sojadrtycker



Alpro Soja  
original



Alpro Soja  
Eko



Garant  
Sojadrtyck



Coop  
Sojadrtyck

	Ekologisk Mellanmjölk Arla	Oatly havredryck	Oatly havredryck eko	Go Green Havredryck	Ica havredryck	Alpro Soja original	Alpro Soja Eko	Garant Sojadrtyck	Coop Sojadrtyck
Cirkapris (kr)	12	18	18	22	16	19	20	13	16
Ingredienser	Mjölk, D-vitamin	Vatten, havre, rapsolja, salt, kalcium, vitaminer	Vatten, havre, havssalt	Vatten, havre, kalcium, havssalt.	Vatten, havre, rapsolja, kalcium, salt, vitaminer	Vatten, sojabönor, socker, kalcium, E340, havssalt, arom, E418, vitaminer	Vatten, sojabönor, socker, havssalt	Vatten, sojabönor, kalcium	Vatten, sojabönor, socker, kalcium, E418, havssalt, E340, vitaminer, arom
<b>Näringsinnehåll (per 100 g)</b>									
Energi (kcal)	45	50	40	40	50	39	38	40	42
Protein (g)	3,5	1,0	1,0	0,8	1,0	3,0	3,0	3,5	3,2
Fett (g)	1,5	1,5	0,5	0,5	1,5	1,8	1,8	2,0	1,9
Kolhydrater (g)	4,9	6,6	6,7	7,2	6,6	2,5	2,3	0,8	2,8
- varav sockerarter (g)	4,9	4,1	4,1	1,1	4,1	2,5	2,3	0,7	2,7
<b>Viktiga vitaminer och mineraler</b>									
Vitamin D (µg)	1,0	1,5	–	–	0,75	0,75	–	–	0,75
Riboflavin, B2 (mg)	0,15	0,21	–	–	0,21	0,21	–	–	0,21
Vitamin B12 (µg)	0,6	0,38	–	–	0,38	0,38	–	–	0,38
Kalcium (mg)	120	120	–	120	120	120	–	120	120
Kommentar	Berikad med D-vitamin. Övriga vitaminer och kalcium finns naturligt.	Berikad. Mer D-vitamin och B2 än mjölken, men mindre B12. Lägre proteinhalt.	Ej berikad med kalcium och vitaminer. Lägre proteinhalt och lägre fetthalt.	Berikad med kalcium men ej med vitaminer. Lägre proteinhalt.	Berikad. Mindre D-vitamin och B12 än mjölken, men mer B2. Lägre proteinhalt.	Berikad. Mindre D-vitamin och B12 än mjölken, men mer B2. Lägre proteinhalt.	Ej berikad med kalcium och vitaminer. Ungefär samma proteinhalt som mjölken.	Berikad med kalcium men ej med vitaminer. Samma proteinhalt som mjölken färre kolhydrater.	Berikad. Mindre D-vitamin och B12 än mjölken, men mer B2. Ungefär samma proteinhalt.