

HOW THEY STACK UP

MILK ALTERNATIVES



Almond

- Nutty, slightly sweet
- Fortified with vitamin E, calcium, and vitamin D
- Low in protein
- High water usage



Rice

- Light, watery, sweet
- Fortified with calcium and vitamin D
- Low in protein
- High in carbohydrates



Coconut

- Creamy, tropical
- Fortified with calcium, vitamin D, and vitamin B12
- Low in protein
- High in saturated fat



Pea

- Creamy, chalky
- Fortified with calcium, vitamin D, and vitamin A
- High in protein, iron, and potassium



Oat

- Creamy, sweet
- Fortified with calcium and vitamin D
- Low in protein
- High in fiber and carbohydrates



Soy

- Creamy, faintly sweet
- Fortified with calcium and vitamin D
- High in protein

CÓMO SE COMPARAN ALTERNATIVAS DE LECHE



Almendra

- Nuez moscada, ligeramente dulce
- Fortificada con vitamina E, calcio y vitamina D
- Bajo en proteínas
- Alto consumo de agua



Arroz

- Ligero, acuoso, dulce
- Fortificado con calcio y vitamina D
- Bajo en proteínas
- Alto en carbohidratos



Coco

- Cremosa, tropical
- Fortificada con calcio, vitamina D y vitamina B12
- Bajo en proteínas
- Alta en grasa saturada



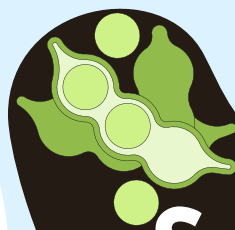
Arveja

- Cremoso, chalky
- Fortificado con calcio, vitamina D y vitamina A
- Alto en proteínas, hierro y potasio



Avena

- Cremosa, dulce
- Fortificada con calcio y vitamina D
- Bajo en proteínas
- Alta en fibra e hidratos de carbono



Soya

- Cremosa, ligeramente dulce
- Fortificada con calcio y vitamina D
- Alta en proteína