



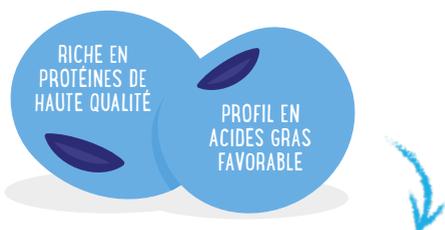
LE SOJA

DANS L'ALIMENTATION QUOTIDIENNE

Informations scientifiques pour les professionnels de la santé

LE SOJA ET LES PRODUITS À BASE DE SOJA FONT PARTIE D'UNE ALIMENTATION SAIN

La **fève de soja** se caractérise par une composition nutritionnelle unique dans le monde végétal.



Ingrédient intéressant pour la fabrication de produits nutritifs à base de soja, comme les boissons ou alternatives végétales au yaourt.

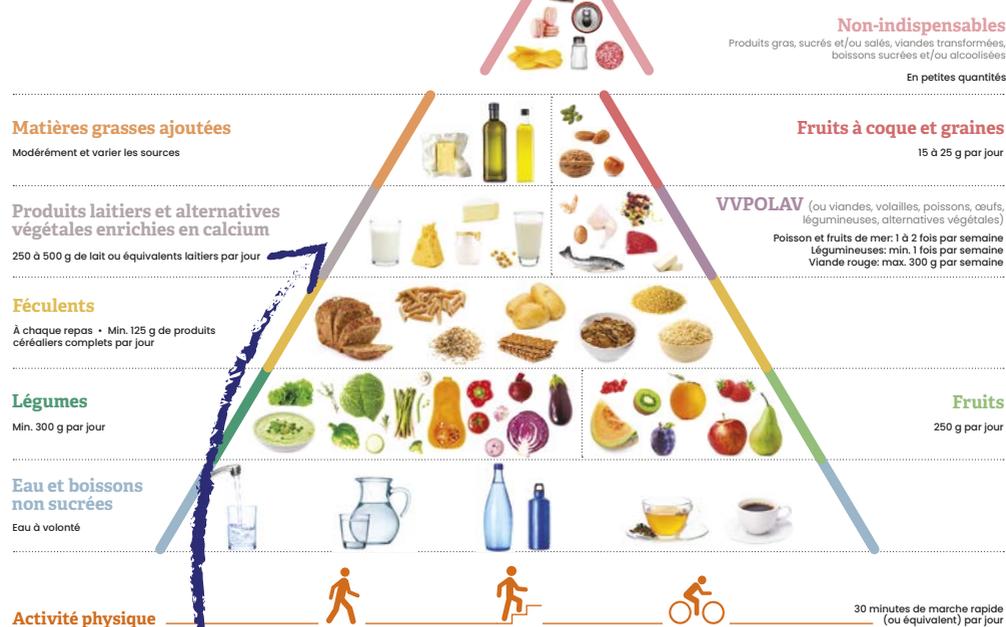
Les **boissons à base de soja** sont produites à partir de fèves chauffées et broyées. D'autres ingrédients et nutriments (vitamines et minéraux par ex.) peuvent ensuite être ajoutés. Les **alternatives au yaourt à base de soja** sont des produits fermentés auxquels des cultures de yaourt ont été ajoutées.

Le processus de production des produits à base de soja garantit que les avantages nutritionnels du soja (protéines qualitatives et profil d'acides gras favorable) soient conservés.

Les produits à base de soja sont naturellement sans lactose et ne contiennent pas de protéines de lait de vache. Ils peuvent donc être consommés par les personnes intolérantes au lactose et/ou allergiques aux protéines de lait de vache.



La Pyramide Alimentaire



Food in action Avec la collaboration de LA HAUTE ÉCOLE LÉONARD DE VINCI Haute École Léonard de Vinci



LA PLUPART DES PRODUITS À BASE DE SOJA SONT ENRICHIS EN CALCIUM ET EN VITAMINES D, B2 ET/OU B12. CE QUI EN FAIT UNE ALTERNATIVE NUTRITIONNELLEMENT ADÉQUATE AUX PRODUITS LAITIERS ORDINAIRES. EN TÉMOIGNE LEUR CATÉGORISATION DANS LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE.

LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES À BASE DE SOJA SONT NUTRITIVES !

SOURCE DE PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ

La fève de soja est l'une des sources de protéines les plus riches du règne végétal : elle contient naturellement



Ces protéines contiennent les 9 acides aminés essentiels dans les bonnes proportions et sont **hautement digestibles** [90-95 % en moyenne]. Leur **qualité est donc comparable à celle des protéines d'origine animale**. En outre, des données cliniques permettent de conclure que les protéines de soja favorisent l'augmentation de la masse et de la force musculaires tout autant que les protéines de lactosérum et autres protéines animales².



Le soja constitue donc une source végétale de protéines particulièrement intéressante, même en cas de besoins spécifiques ou accrus en protéines, notamment chez les enfants (à partir de 1 an), les personnes âgées ou les sportifs.

Que disent les chiffres ?

Le PDCAAS*, qui sert à évaluer la qualité des protéines, est de ~0,9-1 (où 1 est le score de référence pour les protéines de plus haute qualité) pour les protéines de soja. Sur la base du DIAAS**, méthode de calcul recommandée par la FAO, les protéines de soja affichent également un score >0,75³, indicateur d'une qualité élevée.

Le processus de **transformation des produits à base de soja** peut par ailleurs **augmenter la digestibilité** des protéines de soja, et donc **influencer positivement leur qualité**. Le DIAAS calculé pour les boissons à base de soja atteint ainsi 91 %⁴.

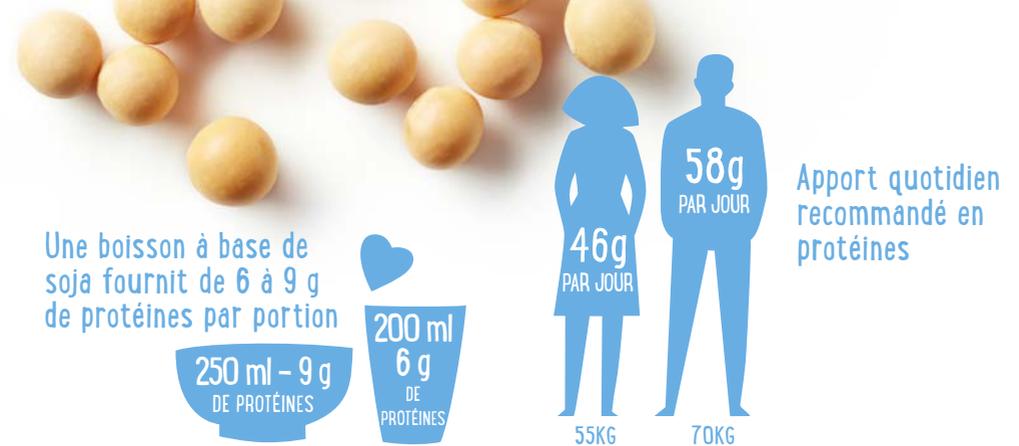
¹ Protein and amino acid requirements in human nutrition: report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. WHO Technical Series Report 935. Geneva, 2007.

² Messina M, Lynch H, Dickinson JM, Reed KE. No difference between the effects of supplementing with soy protein versus animal protein on gains in muscle mass and strength in response to resistance exercise. Int J Sport Nutr Exerc Metab. [2018] 28:674-85. doi: 10.1123/ijsnem.2018-0071

³ FAO. Dietary protein quality evaluation in human nutrition: Report of an FAO expert consultation. Food and Nutrition Paper 2013.92, 1-66.

⁴ Van den Berg LA, Mes JJ, Mensink M, Wanders AJ. Protein quality of soy and the effect of processing: A quantitative review. Front Nutr. [2022]. doi: 10.3389/fnut.2022.1004754.

⁵ Conseil Supérieur de la Santé. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique - 2016. Bruxelles: CSS; 2016. Avis no. 9285.



Avec leur composition protéique remarquable, les produits à base de soja peuvent contribuer significativement à l'apport quotidien en protéines. Par exemple, une **boisson à base de soja** fournit **6 à 9 g de protéines par portion** [200-250 ml].

Sur la base d'un apport quotidien recommandé de 0,83g/kg/jour⁵, cela signifie **10 à 15% des AJR***** pour une personne adulte de 70kg par exemple.

	PDCAAS*	ACIDES AMINÉS LIMITANTS	DIAAS**
SOURCES ANIMALES			
Œuf	1,0	-	1,01
Lait et fromage	1,0	-	0,85 (Lactosérum) - 1,17 (Caséine)
Viande et poisson	1,0	-	1,17 (Porc)
SOURCES VÉGÉTALES			
Soja	~0,95	-	0,91
Haricots secs	~0,7-0,75	Met-Cys	0,55
Riz	~0,65	Lys	0,47
Blé	~0,5	Lys	0,48
Maïs	~0,5	Lys	0,36

Exemples de scores PDCAAS pour différents aliments, pour les adultes.
Source visuelle: Herremans L, Lynch H, Normmensen P, Pennings B, Laus MC. Comprehensive overview of the quality of plant- And animal-sourced proteins based on the digestible indispensable amino acid score. Food Science and Nutrition. [2020] 8, 10:5379-91. doi: 10.1010 02/f sn3.1809

*Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score

** Digestible Indispensable Amino Acid Score

*** Apport Journaliers recommandés

LES ALTERNATIVES VÉGÉTALES À BASE DE SOJA SONT NUTRITIVES !

PROFIL EN ACIDES GRAS FAVORABLE

La fève de soja est composée d'1/5 de lipides, avec un **profil en acides gras naturellement favorable** : pauvre en acides gras saturés, contient 80 % d'acides gras insaturés et un mix intéressant d'acides gras polyinsaturés oméga-3 et oméga-6.

La consommation de produits à base de soja à la place par exemple de produits d'origine animale généralement riches en acides gras saturés, dans le cadre d'une alimentation saine,

peut contribuer à faire **baisser le taux de cholestérol** sanguin⁷,

avec pour conséquence la **diminution du risque de maladies cardiovasculaires**^{6,7,8,9}.

Ainsi, ils s'intègrent dans un régime hypocholestérolémiant.

UNE SOURCE INTÉRESSANTE DE CALCIUM

La plupart des produits à base de soja sont enrichis en calcium à raison de 120 mg de calcium par 100 g – une teneur similaire à celle du lait.

L'absorption du calcium présent dans les produits à base de soja est par ailleurs équivalente à celle des produits laitiers¹⁰.



⁶ Hyunju K. et al, Journal of the American Heart Association [2019] 8:e012865. doi: 10.1161/JAHA.119.012865

⁷ Jenkins DJ, Mirrahimi A, Srirachikul K, Berryman CE, Wang L, Carleton A, Abdounour S, Sievenpiper JL, Kendall CW, et al. Soy protein reduces serum cholesterol by both intrinsic and food displacement mechanisms. J. Nutr. 2010; 140: 2302S-2311S. en "Jenkins DJ, Mirrahimi A, Srirachikul K, Berryman CE, Wang L, Carleton A, Abdounour S, Sievenpiper JL, Kendall CW, et al. Soy protein reduces serum cholesterol by both intrinsic and food displacement mechanisms. J. Nutr. 2010; 140: 2302S-2311S.

⁸ WHO, Prevention of cardiovascular disease, guidelines for assessment and management of cardiovascular risk, Geneva, 2007.

⁹ Dietary fats and cardiovascular disease: A presidential advisory from the AHA, Frank M. Sacks et al, Circulation.2017;136: e1-e23.

¹⁰ Zhao Y, Martin BR, Weaver CM. Calcium bioavailability of calcium carbonate fortified soymilk is equivalent to cow's milk in young women. J Nutr. [2005] 135:2379-82. doi: 10.1093/jn/135.10.2379

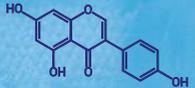
ISOFLAVONES DE SOJA

Le soja contient naturellement (tout comme d'autres végétaux) des isoflavones – des polyphénols produits par les végétaux, dont la structure présente des similitudes avec celle d'une hormone féminine, l'œstrogène. Même si les deux composés diffèrent, certains effets de ces isoflavones naturellement présentes ont soulevé des questions sur la consommation de (produits à base de) soja.

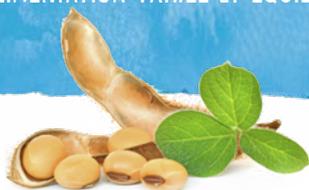
En 2015, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (EFSA) a confirmé que la **consommation de compléments alimentaires contenant des isoflavones** jusqu'à hauteur de 150 mg/jour, soit l'équivalent de plus de 7 verres de 200 ml de boisson au soja, **est sûre**¹¹. Une revue de la littérature récente, basée sur plus de 400 publications, a conclu que les **isoflavones sont sûres et ne sont pas des perturbateurs endocriniens**.¹²

Des données récentes¹³ suggèrent qu'au contraire les isoflavones pourraient contribuer à un **effet positif sur la santé**, notamment dans le cadre de :

- ✓ certains types de cancer
- ✓ la santé osseuse
- ✓ la fonction cognitive
- ✓ le soulagement des bouffées de chaleur



LE CONSENSUS ACTUEL, BASÉ SUR DES DONNÉES ISSUES D'ÉTUDES CHEZ L'ÊTRE HUMAIN, EST LE SUIVANT : LES PRODUITS À BASE DE SOJA, QUI CONTIENNENT DES ISOFLAVONES, SONT SÛRS ET N'ONT PAS D'EFFETS DÉFAVORABLES LORSQU'ILS SONT CONSOMMÉS DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE.¹²



¹¹ EFSA ANS Panel [EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources added to Food], 2015. Scientific opinion on the risk assessment for peri- and post-menopausal women taking food supplements containing isolated isoflavones. EFSA Journal 2015; 13 (10):4246, 342 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4246

¹² Mark Messina, Sonia Blanco Mejia, Aedin Cassidy, Alison Duncan, Mindy Kurzer, Chisato Nagato, Martin Ronis, Ian Rowland, John Sievenpiper & Stephen Barnes (2022) Neither soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: a technical review of the observational and clinical data, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 62:21, 5824-5885, DOI: 10.1080/10408398.2021.1895054

¹³ Messina M, Duncan A, Messina V, et al. The health effects of soy: A reference guide for health professionals. Front Nutr. 2022 Aug 11;9:970364. doi: 10.3389/fnut.2022.970364

¹⁴ Clark, Tilman [2017] Comparative analyses of environmental impacts of agricultural production systems, agricultural input efficiency and food choice

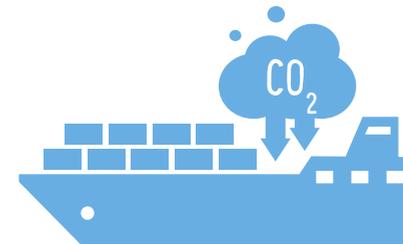
LES ORIGINES DE NOTRE SOJA

Le soja est une bonne culture de rotation : la plante est capable d'utiliser elle-même l'azote de l'air mais aussi de le stocker dans le sol, ce qui permet de limiter l'utilisation d'engrais azotés mais bénéficie aussi aux plantes qui seront cultivées sur le même sol.

Le soja est l'ingrédient le plus utilisé par Alpro. Il est donc important de préciser qu'il ne provient pas de la forêt tropicale et n'est donc pas issu de la déforestation. Ce soja provient majoritairement de cultures européennes, le reste est importé du Canada et transporté par voie maritime pour diminuer l'empreinte carbone. Les fèves sont acheminées directement par bateau le long de la rivière Lys jusqu'à notre site de production de Wevelgem.

Ce soja est par ailleurs **complètement traçable et n'est pas génétiquement modifié** (garantie assurée par la certification strictement contrôlée ProTerra).

Les aliments d'origine végétale présentent généralement l'impact environnemental le plus faible sur le plan des émissions de CO₂, de l'utilisation des ressources en eau et de l'utilisation des terres¹⁴. Les aspects liés à l'environnement et la durabilité plaident donc en faveur du passage à une alimentation plus végétale.



FAITS INTÉRESSANTS SUR LE SOJA :



SOJA & SYSTÈME HORMONAL

Les produits à base de soja sont sûrs et n'ont pas d'effets défavorables lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Y compris par les femmes en âge de procréer ou ménopausées. Un certain nombre d'études permettent de conclure que les isoflavones n'ont pas d'effet sur le métabolisme hormonal. De même, aucun impact négatif sur la fertilité des femmes n'a

été mis en évidence, ni sur le tissu mammaire, l'utérus ou la thyroïde. En outre, le soja ou les isoflavones n'ont aucun effet sur les taux de testostérone ou d'œstrogène chez les hommes. Plusieurs études cohérentes montrent également que le soja ou les isoflavones n'ont aucun effet sur les différents paramètres des spermatozoïdes ou du sperme et qu'ils n'augmentent pas le risque de gynécomastie.^{12,15}



SOJA & CANCER (DU SEIN)

Les preuves scientifiques, qui s'alignent sur la position des instances de la santé (tel que l'American Cancer Society¹⁶, l'American Institute for Cancer Research¹⁷) **n'associent pas la consommation de produits à base de soja avec un risque accru de cancer.**

Au contraire, même chez les femmes atteintes d'un cancer du sein, la consommation de produits à base de soja est sans danger et peut faire partie d'une alimentation saine et variée^{15,18}. Même si les données ne sont à ce jour pas suffisantes pour recommander spécifiquement la consommation de soja aux femmes atteintes d'un cancer du sein pour améliorer leur pronostic,

les études observationnelles vont jusqu'à avancer un rôle protecteur du soja contre le cancer du sein, et une association de sa consommation avec un meilleur pronostic¹⁹.

Les données évaluées par le Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (FMRC) vont dans le même sens et indiquent que la consommation de soja et d'isoflavones pourrait réduire le risque de décès, ainsi que le risque de récurrence du cancer du sein^{20,21}.



SOJA, GROSSESSE ET ALLAITEMENT

Les produits à base de soja peuvent également être consommés pendant la grossesse comme élément d'une alimentation variée et équilibrée.

Une portion de produits à base de soja par jour (200 ml de boisson au soja ou 1 alternative végétale au yaourt à base de soja par exemple) s'inscrit dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée pour les femmes enceintes. Cette recommandation s'applique également aux femmes qui allaitent.¹⁹



SOJA & CHOLESTÉROL

Les produits végétaux, qui contiennent peu de graisses saturées, sont importants pour une teneur en cholestérol saine dans le cadre d'une alimentation et d'un mode de vie sains et équilibrés²².

Les produits à base de soja peuvent potentiellement réduire le cholestérol par la combinaison de l'effet direct de réduction du cholestérol LDL propre

aux protéines de soja^{23,24} et de l'effet de substitution²⁵ (les aliments d'origine animale riches en graisses saturées sont remplacés par des produits à base de soja riches en graisses insaturées)²⁶.



PRODUITS À BASE DE SOJA FERMENTÉS ET NON FERMENTÉS

Il n'y a pas de différence entre les produits à base de soja fermentés et non fermentés en termes d'effets sur la santé²⁷.

Les boissons au soja et les alternatives végétales à la crème sont des exemples de produits non fermentés.

La fermentation s'obtient par l'ajout, à la boisson au soja de base, de cultures de yaourt, également utilisées pour fabriquer des yaourts à base de lait. La boisson à base de soja est ainsi transformée en une alternative végétale au yaourt (ou au fromage blanc).



SOJA, NOURRISSONS ET ENFANTS

Le lait maternel est l'alimentation idéale pour les nourrissons. L'OMS recommande l'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois, et au-delà complété par une alimentation solide appropriée. En dessous de 12 mois, les produits à base de soja, de la même manière que le lait de vache ordinaire, ne conviennent pas aux besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons.

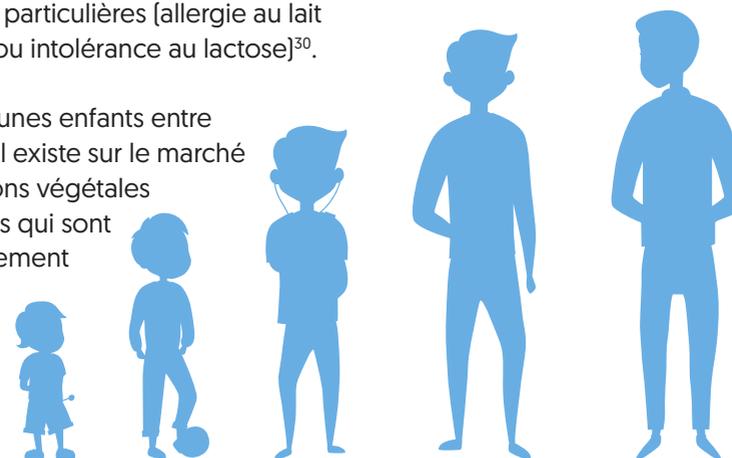
Toutefois, les protéines de soja isolées constituent une source de protéines sûre et appropriée pour les préparations pour nourrissons et les préparations de suite à base de protéines intactes, pour les nourrissons ayant des exigences nutritionnelles ou médicales particulières (allergie au lait de vache ou intolérance au lactose)³⁰.

Pour les jeunes enfants entre 1 et 3 ans, il existe sur le marché des boissons végétales spécifiques qui sont particulièrement

adaptées lorsqu'on recherche une alternative aux produits à base de lait de vache pour des raisons nutritionnelles, médicales ou éthiques. L'avis d'un médecin ou diététicien est requis lorsque l'utilisation d'alternatives végétales à la place du lait est envisagée.

Les produits à base de soja peuvent faire partie d'une alimentation variée et équilibrée dès l'âge de trois ans.

Ce sont en effet de bonnes sources de protéines de haute qualité, importantes pour la croissance et le développement des os, et contiennent également de bons acides gras. En outre, la plupart sont enrichis en vitamines et en calcium.

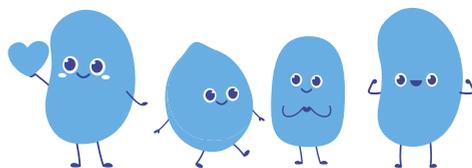


SOJA & ABSORPTION DE VITAMINES ET MINÉRAUX

L'acide phytique ou phytate est une substance naturelle présente dans de nombreux aliments végétaux, tels que les légumineuses. On en trouve aussi dans le soja.

Lorsque les légumineuses sont correctement cuites, sa présence n'est pas problématique, et la consommation de légumineuses est même reprise comme une priorité dans le cadre des recommandations alimentaires belges et de la pyramide alimentaire²⁸.

En réalité, le phytate n'est présent qu'en infimes quantités dans les produits à base de soja tels que les boissons au soja ou les alternatives végétales au yaourt (en partie en raison du processus de production, lors duquel le soja est trempé et chauffé). **Sa présence n'affecte donc pas de manière significative l'absorption de minéraux tels que la vitamine D, le fer et le calcium²⁹.**



SOJA & ALLERGIE

Le soja figure, d'après la réglementation européenne, parmi les 14 allergènes alimentaires principaux pouvant être source d'intolérances ou d'allergies.

La prévalence de l'allergie aux protéines de soja est cependant très faible par rapport à d'autres : ainsi, moins de 1 % de la population européenne y serait allergique³¹. En cas d'allergie avérée, les produits qui

contiennent des protéines de soja doivent être évités. La consommation d'huile de soja complètement raffinée est en revanche tout à fait possible. Le soja peut généralement être une alternative en cas d'allergie aux protéines de lait de vache, qui présente une prévalence de 2 à 4,5%³².



RÉSUMÉ

Les produits à base de soja sont un levier permettant de diversifier une alimentation saine. Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, ils peuvent être consommés quotidiennement par les enfants de plus de 3 ans et les adultes, y compris les femmes avec des antécédents de cancer du sein.



Les femmes enceintes et allaitantes peuvent également consommer une portion quotidienne de [produits à base de] soja.

Les produits à base de soja peuvent contribuer à augmenter la consommation

de protéines végétales, diminuer la consommation de graisses saturées et de cholestérol, et sont naturellement sans lactose.



Le produits à base de soja enrichis sont une bonne source de protéines qualitatives, de calcium et de vitamines B2, B12 et D, qui sont nécessaires au maintien d'une ossature normale. C'est pourquoi ils constituent une alternative nutritionnelle aux produits laitiers similaires.

En cas de doute il est toujours recommandé de consulter un médecin ou diététicien pour un suivi alimentaire personnalisé.

- ¹⁵ Mark Messina, Sonia Blanco Mejia, Aedin Cassidy, Alison Duncan, Mindy Kurzer, Chisato Nagato, Martin Ronis, Ian Rowland, John Stevenjager & Stephen Barnes [2022] Neither soyfoods nor isoflavones warrant classification as endocrine disruptors: a technical review of the observational and clinical data, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62:21, 5824-5885, DOI: 10.1080/10408398.2021.1895054
- ¹⁶ Rock, C.L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S.M., McCullough, M.L., Patel et al. [2020], American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention, *CA A Cancer J Clin*, 70: 245-271, doi: 10.3322/caac.21591
- ¹⁷ Soy: Intake Does Not Increase Risk for Breast Cancer Survivors, American Institute for Cancer Research [2021]. Available online at: <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/soy/>
- ¹⁸ WCRF. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a global perspective - The Third Expert Report, 2018, Washington, AICR.
- ¹⁹ Messina M, Duncan A, Messina V, et al. The health effects of soy: A reference guide for health professionals. *Front Nutr*. 2022 Aug 11;9:970364. Doi: 10.3389/fnut.2022.970364
- ²⁰ Becerra-Tomas N, Balducci K, et al. Postdiagnosis dietary factors, supplement use and breast cancer prognosis: Global Cancer Update Programme (CUP Global) systematic literature review and meta-analysis. *Int. J. of Cancer* [2022]. doi: 10.1002/ijc.34321
- ²¹ WCRF. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a global perspective - The Third Expert Report, 2018, Washington, AICR.
- ²² Li Y, Hruby A, Bernstein AM et al. Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease: A Prospective Cohort Study. *J Am Coll Cardiol* 2015;66:1538-48.
- ²³ Messina, M. Soy and health update: Evaluation of the clinical and epidemiologic literature. *Nutrients* 2016, 8, 754
- ²⁴ Blanco MS, Messina M, Li SS et al. A Meta-Analysis of 46 Studies Identified by the FDA Demonstrates that Soy Protein Decreases Circulating LDL and Total Cholesterol Concentrations in Adults. *J Nutr* 2019;5475972
- ²⁵ Jenkins DJA, Mejia SB, Chivavoli L, et al. Cumulative meta-analysis of the soy effect over time. *J Am Heart Assoc*. 2019;8:e012458. <https://doi.org/10.1161/JAHA.119.012458>
- ²⁶ Jenkins DJ, Mirrahimi A, Srichaikul K et al. Soy Protein Reduces Serum Cholesterol by Both Intrinsic and Food Displacement Mechanisms. *J Nutr* 2010;140:2302S-11S.
- ²⁷ Messina M, Duncan A, Messina V, et al. The health effects of soy: A reference guide for health professionals. *Front Nutr*. 2022 Aug 11;9:970364. doi: 10.3389/fnut.2022.970364
- ²⁸ Conseil Supérieur de la santé, Avis N° 9284, Recommandations alimentaires pour la population Belge adulte – 2019. La Pyramide Alimentaire 2020, développée par Food in Action et le département diététique de l'Institut Paul Lambin – Haute Ecole Léonard de Vinci.
- ²⁹ Zhao Y, Martin BR, Weaver CM. Calcium bioavailability of calcium carbonate fortified soydrink is equivalent to cow's milk in young women. *J Nutr* 2005; 135:2379-82.
- ³⁰ Scientific Opinion on the essential composition of infant and follow-on formulae, *Efsa Journal* 2014;12(7):3760 doi: 10.2903/j.efs.2014.3760
- ³¹ Gomez-André S.A, Deschildre A, Bienvenu F et col [2012] Un allergène émergent : le soja ; *Revue Française d'Allergologie*, 52:448-453 doi: 10.1016/j.j.reval.2012.03.005
- ³² Brozek JL, Firmino RT, Bognanni A, et al. World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guideline update - XIV - Recommendations on CMA immunotherapy, *World Allergy Organ J*. 2022 Apr 23;15(4):100646. doi: 10.1016/j.waojou.2022.



NATURELLEMENT FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES SATURÉES

en 0,6 mg

3%

des apports quotidiens de référence

La diminution de la consommation de graisses saturées contribue au maintien des taux de cholestérol sanguin normaux.

SOURCE DE VITAMINE B12

0,76 µg

30%

des apports quotidiens de référence

La vitamine B12 contribue à réduire la fatigue et soutient le fonctionnement normal du système immunitaire.

RICHE EN PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ

6,6 g

Les protéines contribuent au maintien des muscles et des os.

SOURCE DE CALCIUM ET VITAMINE D

En Belgique on note un manque de calcium dans toutes les catégories d'âge

240 mg
CALCIUM

30%

1,5 µg
VITAMINE D

30%

des apports quotidiens de référence

Le calcium et la vitamine D contribuent au maintien d'une ossature et dentition normales. La vitamine D soutient le fonctionnement normal du système immunitaire. Le calcium soutient le fonctionnement normal des enzymes digestives, des muscles et du métabolisme énergétique.

Une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain sont importants pour la santé.

Les chiffres sont basés sur les valeurs de la boisson Alpro soja nature et Alpro soja nature sans sucres

Les apports quotidiens de référence en énergie et nutriments : Règlement EU 2011 (information des consommateurs sur les denrées alimentaires, partie A&B annexe