

Publié le 08 avril 2011 à 07h35 | Mis à jour à 07h35

L'aliment sous la loupe: boisson de soya au chocolat Natur-a



Présentées comme un substitut au lait de vache, spécialement pour les personnes intolérantes au lactose, les boissons au soya Natur-a, recommandées par le Guide alimentaire canadien, constituent une source naturelle d'oméga-3 et d'acide folique.

Photo: Ivanoh Demers, La Presse



[Marie Allard](#)
La Presse

Prix payé: 2,69\$ pour trois portions de 200 ml

Ce que dit Natur-a:

«Les boissons de soya Natur-a sont un substitut de choix au lait de vache. Entièrement composées d'ingrédients naturels, de vitamines et de minéraux essentiels, elles procurent le parfait équilibre entre la nutrition et le bon goût.»

La réalité:

Cette boisson de soya «est une excellente collation, car elle contient des protéines qui soutiennent longtemps», indique Alexandra Leduc, nutritionniste du site www.alexandraeduc.com. C'est un parfait petit remontant après le sport, ayant l'avantage de se garder à la température de la pièce (au fond du sac, du bureau, du coffre à gants, etc.) pendant des mois. Encore mieux: cette boisson goûte le

chocolat, pas trop le soya, et est biologique. «Ce produit est effectivement riche en calcium, sans lactose et contient plusieurs vitamines et minéraux», analyse la nutritionniste. Sa teneur en sucre est «raisonnable», selon elle. Natur-a fabrique ses boissons à Saint-Hyacinthe, avec des fèves de soya cultivées au Québec et en Ontario. «En consommant ce produit, on encourage notre économie locale et on diminue notre trace écologique à cause du peu de transport nécessaire», souligne Mme Leduc. D'autres formats (plus écolos: 946 ml et 1,89 L) et parfums (vanille, fraise, sans sucre et saveur originale) sont aussi offerts.

Partager



11

publicité

Annonces Google

Régime alimentaire

Souffrez-vous d'ostéoporose? Vous pouvez trouver de l'aide ici www.santedesos.ca

Vitamines Québec

Suppléments alimentaires et vitamines. Appelez-nous!
Alimentex.ca

Mode Le Grenier

Découvrez la collection Femmes du monde et obtenez un rabais de 25\$
ModeLeGrenier.com

© 2000-2011 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.