

8

Tipologie di Latte Vegetale

che puoi fare in casa con l'Estrattore



Latte di mandorle



Il latte di mandorle è una bevanda della **tradizione italiana**. Contiene molti nutrienti, come fibre, **vitamina E**, magnesio, selenio, manganese, zinco, potassio, **ferro**, fosforo e calcio. Grazie alle sue proprietà, il latte di mandorla **aiuta la digestione**.

Latte di nocciole



Il latte di nocciole è una bevanda molto **energetica** e **nutriente**. E' ricco di preziosissimi **grassi buoni insaturi (Omega 3)**, di materie azotate (numerose sono gli **aminoacidi** essenziali presenti), di **vitamine A e B** e di **sali minerali** ed è particolarmente **raccomandato ai bambini** perché ha un buon sapore

Latte di noci



Il latte di noci è una bevanda ricca di **grassi essenziali (omega 3-6)** che fanno bene al sistema cardiocircolatorio; contiene **pochi zuccheri** e possiede una fantastica combinazione di **vitamina E**, **polifenoli** e **oligoelementi**: selenio, rame, zinco, calcio e magnesio.

Latte di cocco



Il latte di cocco, oltre ad essere molto buono, è un ottimo rimedio naturale per **combattere la gastrite** e dare **sollevio all'intestino**. Contiene anche **potassio**, che migliora la **circolazione** e il **tono muscolare**. Molto utilizzato come **ingrediente** per fare ricette dolci e salate e altri **preparati erboristici**.

Latte di avena



Tra i tipi di latte vegetale, quello di avena è particolarmente ricco di **vitamina E**, **potassio**, e ha un **basso contenuto calorico**. Aiuta a **ridurre il colesterolo** e i **trigliceridi** nel sangue. Ricco anche di **carboidrati**, ad assorbimento lento, ed è per questo un alimento **ideale** per le diete.

Latte di canapa



Il latte di semi di canapa può essere considerato come una **bevanda energizzante**, adatta per **rafforzare l'organismo**. Contiene **amminoacidi essenziali**, **proteine ad alto valore biologico**, vitamina A e vitamina E, oltre che **acidi grassi omega 3 - 6**.

Latte di anacardi



Il latte di anacardi oltre, ad avere un **sapore molto buono**, è uno dei latti vegetali **più salutari**. E' ricco infatti di **acido oleico**, che fa bene per cuore e vasi sanguigni. Inoltre contiene molti **micronutrienti essenziali**, tra cui rame, magnesio e grassi monoinsaturi.

Latte di soia



Il latte di soia è il latte vegetale che possiede **meno calorie** in assoluto. Contiene **proteine**, quasi quante quelle del latte vaccino. **Abbassa il colesterolo cattivo (LDL)** ed è **ricco di ferro** e **vitamina B1**. **Indicato per i celiaci**.

