

QUESTION DIET

Peut-on remplacer un yaourt au lait par un « yaourt » au soja ?

Le yaourt et autres laits fermentés sont faits à partir de lait de vache ou brebis ou chèvre. Les desserts fermentés au soja, parfois improprement appelés yaourts, sont fabriqués à partir de graines de soja. Obtenus à partir de matières premières très différentes, leurs caractéristiques nutritionnelles ne sont pas équivalentes. Ainsi les yaourts sont riches en calcium alors que les desserts au soja fermentés en sont quasiment dépourvus à moins d'avoir été artificiellement enrichis. Les yaourts apportent globalement plus de minéraux (phosphore, potassium, iode, zinc) et de vitamines (rétinol, B1, B2, B3, B5, B12...). La différence sur le cholestérol est négligeable : 4 mg pour 100 g de yaourt versus 0 mg pour le soja. L'apport calorique est équivalent et peu élevé (50 kcal/100 g), le yaourt au lait demi écrémé apportant un peu plus de glucides et le dessert au soja fermenté plus de lipides. Quant au lactose, présent dans le yaourt, il est « digéré » par les ferments lactiques et ne pose pas de problème pour les personnes ne le tolérant pas bien. Conclusion, ce sont 2 produits aux caractéristiques nutritionnelles différentes, à chacun sa place. **(Nutrinfo)**