O výživě 27. 10. 2023 | redakce Vím, co jím

Vyznejte se v rostlinných alternativách mléčných výrobků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vyznejte-se-v-rostlinnych-alternativach-mlecnych-vyrobku__s10010x20674.html

Pro rostlinný jogurt či nápoj už dnes nemusíte mířit do specializovaného obchodu. Nabídka výrobků na rostlinném základě se za posledních několik let natolik rozrostla, že už není prakticky v žádném supermarketu problém sehnat vše potřebné. Na co bychom se při výběru rostlinných alternativ mléčných výrobků měli soustředit?

Rostlinných výrobků na trhu přibývá a na výběr je tak z mnoha různých variant. Pojďme se společně podívat na rostlinné alternativy mléka a jogurtů. Jednotlivé alternativy nabízejí různé chutě a rozdílné nutriční vlastnosti, které mohou uspokojit různé preference a potřeby spotřebitelů. Jak se v nich ale vyznat a

čemu dát přednost?

Nejčastější rostlinné alternativy mléčných výrobků

Obecně platí, že rostlinná mléka neobsahují cholesterol, mají nižší množství nasycených tuků a řada z nich je dobrým zdrojem vlákniny a některých vitamínů a minerálních látek. Na druhou stranu jsou tyto nápoje ve většině případů chudé na bílkoviny. Obsahují také více sacharidů než mléko kravské. Výrobci nápoje často obohacují i o další pro lidský organizmus hodnotné látky, čímž se nutriční profil těchto potravin vylepšuje.

- **Sójové alternativy:** Ač je u většiny rostlinných mlék obsah bílkovin zanedbatelný, v případě sóji je tomu jinak. Sójové mléko má nejvyšší obsah bílkovin a zastoupení aminokyselin blízké mléku. Má nízký obsah nasycených mastných tuků a naopak vyšší obsah PUFA, tedy polynenasycených mastných kyselin. Je také dobrým zdrojem draslíku. Na druhou stranu je sója velice častým alergenem. Sójové mléko je podobné kravskému, můžete ho tak i všestranně používat – na vaření, pečení, nebo „jen“ na pití.
- **Rýžové alternativy:** Jsou velmi chudé na tuky a bílkoviny, naopak v nich

najdeme vyšší obsah sacharidů. Rýžové mléko tak má oproti jiným druhům vyšší množství energie. Díky sacharidům má i přirozeně jemně sladkou chuť. Rýžové mléko má řidší konzistenci. Ze všech rostlinných mlék je u rýžového nejmenší pravděpodobnost alergické reakce. Hodí se pro každodenní používání – na vaření, pečení, přípravu kaší, dezertů, smoothie, ale i do kávy.

- **Ovesné alternativy:** Ovesné mléko obsahuje kvalitní bílkoviny a také rozpustnou vlákninu betaglukan. Mléko není zcela bezlepkové, proto je potřeba při alergii na lepek (či nesnášenlivosti lepku) na etiketě sledovat i množství lepku, které může obsahovat. Je nejvíce chuťově podobné tomu kravskému a hodí se tak na přípravu pokrmů nasladko i naslano. K dispozici bývá i ve variantě

„barista“, která je určena pro milovníky kávy. Vytvoříte s ní bohatou krémovou pěnu, díky níž si své cappuccino dokonale vychutnáte.

- **Mandlové alternativy:** Obsahují nejvíce tuků, ale také sacharidy, bílkovin však poměrně málo. Mandlové mléko je lehce stravitelné, má přirozeně sladkou chuť, hodí se proto především do pokrmů připravovaných nasladko – kaše, pudinky, moučníky, nebo do snídaňových müsli či do kávy. I mandlový nápoj se vyrábí ve variantě „barista“.
- **Kokosové alternativy:** Podobně jako mandlový základ, má i kokosový vyšší obsah tuku. Energetická hodnota kokosového nápoje je ale na rozdíl od „pravého“ kokosového mléka nízká. Zachovává si jemnou kokosovou chuť, a proto se hodí převážně do sladkých jídel.

Na trhu jsou k dostání i další druhy rostlinných mlék, od nejrůznějších ořechových (kešu, lískooříškové) až například po mléko bramborové či hrachové.

Rostlinné nápoje a jogurty nejen pro vegany

Mnoho lidí se stále domnívá, že jsou tyto výrobky určené pouze pro vegany. Nicméně důvodů, proč někteří lidé volí rostlinné alternativy, je daleko více. Jaké to jsou a kdy byste i vy mohli o preferenci těchto potravin popřemýšlet?

- Pokud z nějakého důvodu nemůžete konzumovat mléko a mléčné výrobky – kvůli alergii na bílkovinu kravského mléka anebo laktózové intoleranci.
- Chcete-li svůj jídelníček zpestřit o více potravin na rostlinném základě, přejít na flexitariánskou nebo vegetariánskou (či veganskou) stravu.
- Vede vás k tomu vaše etické a ekologické smýšlení a není vám lhostejná otázka udržitelnosti.
- Když nemáte času nazbyt – stačí sáhnout po hotovém balení na svačinu do práce či na cestu, při pečení dezertů nebo přípravě pokrmů.

Na co se při nákupu rostlinných alternativ zaměřit?

Ať už kupujete výrobek v obchodě, nebo online, vždy si pročtěte informace uvedené na obale konkrétní potraviny. Z legislativních důvodů nesmí být rostlinná alternativa mléka označena jako „mléko“. Nejčastěji ji proto najdete jako „nápoj“. Podobně je tomu i v případě rostlinné alternativy jogurtu, která rovněž nemůže nést název „jogurt“, nejčastěji tak bývá označena jako „dezert“. Při výběru se zajímejte především o složení výrobku a také výživové údaje. Mějte na paměti, že stejně jako u mléčných výrobků může i kvalita těchto nemléčných alternativ kolísat právě v závislosti na složení.

-

Přednost dávejte produktům jen **s přirozeně se vyskytujícími cukry** z obilovin (nebo také z ovoce, v případě ovocných alternativ jogurtů nebo veganských dezertů).
- Některé produkty bývají **obohaceny o důležité prospěšné živiny** – například vitamín D, vitamín B12, vápník, jód, vitamín E či B2, ale také třeba o vlákninu, což je výhodné a vyplatí se takové výrobky preferovat.
- Podívejte se do tabulky výživových údajů na **obsah soli**, které by mělo

být minimum, **vlákniny** – u té je naopak pozitivní vyšší obsah, dále se zajímejte o obsah tuků, celkový obsah sacharidů a cukrů.
- U alternativ jogurtů si všímejte, zda jsou ve složení **veganské/jogurtové kultury**, díky nimž výrobek prošel fermentačním procesem a jedná se tak o „jogurt“ a nikoli pouhý dezert. Mezi fermentované výrobky se řadí i **nová řada Pure Joy od společnosti Zott**. Za jemnou, lahodnou chuť a krémovou konzistenci vděčí kokosovému základu. Vybrat si můžete jak natural verzi, která je bez přidaného cukru a najdeme v ní jen přirozeně se vyskytující cukry, tak variantu s lahodnými kousky ovoce – jahoda, višeň nebo exotické mango či broskev s maracujou.

Složení nás také informuje, zda výrobek obsahuje nějaký alergen z legislativně stanoveného seznamu alergenů. Nezapomínejte, že přestože se jedná o výrobky na rostlinném základě, někdy mohou nezáměrně obsahovat stopové množství mléčné bílkoviny, vajec nebo lepku. I toto upozornění bývá na obale uvedeno.

Recept na závěr: Overnight oats

Máme pro vás tip na skvělou veganskou snídani. Vyzkoušejte **Overnight oats s kokosovo-rýžovým mlékem**!

Na 2 porce budete potřebovat:

- 250 ml kokosovo-rýžového nápoje Zott Pure Joy
- 80 ml šťávy z pomeranče
- 50 g ovesných vloček
- 10 g loupaných konopných semínek
- 30 g klíčené pohanky
- 20 g rozinek
- 100 g nahrubo nastrouhaného jablka

Postup je jednoduchý. Všechny suché ingredience smíchejte ve větší uzavíratelné sklenici. Poté přilijte kokosovo-rýžový nápoj a ovocnou šťávu,

dobře promíchejte. Nakonec do směsi zamíchejte nahrubo nastrouhané jablko. Sklenici uzavřete a přemístěte do lednice, kde směs nechte přes noc odležet. Ráno obsah sklenice promíchejte, rozdělte na 2 porce a doplňte oblíbeným čerstvým ovocem.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; Pavla Vomastková (produktové foto)

Zdroje informací:
https://www.healthline.com/nutrition/best-milk-substitutes
https://is.muni.cz/th/n1t1p/Bakalarska_prace_-_Andrea_Posluzna.pdf
https://www.healthline.com/health/milk-almond-cow-soy-rice
https://www.zott-purejoy.com/sk/rastlinne-alternativy-jogurtov/
https://www.journalofdairyscience.org/article/S0022-0302(17)30526-X/fulltext
https://www.dtest.cz/clanek-5698/rostlinne-nahrazky-mleka

alternativa k mléku fermentované potraviny nápoje overnight oats rostlinná alternativa jogurtu rostlinná alternativa mléka rostlinná strava vegan zdravý recept

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz