



● 要喝多少杯植物奶才等於 1 杯低脂奶的營養素含量? ●



杏仁奶



椰子奶



米奶



燕麥奶



豆奶

蛋白質

× 5.1 杯
\$45.3

× 33.7 杯
\$202.2

× 17.7 杯
\$135.9

× 5.1 杯
\$47.7

× 1 杯
\$5.8

無添加

鈣*

× 6.5 杯
\$57.7

× 125 杯
\$750

× 21.9 杯
\$168.2

× 32.6 杯
\$305.1

× 6.2 杯
\$35.7

無添加

維他命B2*

× 7.7 杯
\$68.4

沒有檢出

× 46.3 杯
\$355.6

× 16.8 杯
\$157.2

× 10.3 杯
\$59.3



≈ 1 杯
低脂奶

\$6.5

① 1 杯 = 240 毫升

* 以無添加鈣和維他命樣本的平均含量計算

植物奶價錢以各類別每 100 毫升的平均售價計算，低脂奶價錢以第 537 期選擇月刊《牛奶大測試！蛋白質、鈣、脂肪 營養素要識揀》的低脂牛奶飲品和高鈣低脂牛奶飲品的平均售價計算。