

Obsah

Úvod	3
Mléko a mléčné výrobky jako významný zdroj živin	4
Porovnání nutričního složení některých mléčných a rostlinných výrobků	13
Alergenní potenciál rostlinných surovin	19
Antinutriční, přírodní toxické látky a kontaminanty obsažené v rostlinných materiálech	25
Rostlinné nápoje jako alternativa kojeneckých mlék	29
Rizika vegetariánské a veganské stravy pro děti a dospělé	34
Poruchy příjmu potravy, ortorexie a vegetariánská strava	38
Legislativa a pravidla pro označování výrobků na bázi rostlinných substrátů	45
Dopady výroby mléčných výrobků a rostlinných produktů na životní prostředí	49
Závěr - Mléko versus rostlinné alternativy	53