



Как выбрать веганский сыр

Это продукт не только для веганов, но и для людей с непереносимостью лактозы, а также тех, кто следит за уровнем холестерина. Чтобы найти безвредный и наиболее питательный сыр, пользуйтесь подсказками из нашей таблицы

Правильный состав	Растительная основа (соевое, кокосовое, ореховое, рисовое, овсяное молоко), сычужный фермент микробиального (неживотного) происхождения. Лучше покупать сыр, основа которого сделана из цельных орехов, семян и корнеплодов. В таком продукте больше клетчатки и полезных микроэлементов
Чего не должно быть в составе	Пальмового масла, крахмала, сычужного фермента животного происхождения (ренина, пепсина, абоминна, липазы), консерванта лизоцима (E1105), ГМО
Количество соли, 100 г	Не более 720 мг
Вкус	Нейтральный или сливочный. Не должен чувствоваться восковой или пластиковый привкус
Текстура	Может быть мягкой (плавленая), плотной (по аналогу с твердыми сырами), воздушной (веганская фета)
Условия хранения	В холодильнике при температуре 6–8 °С не более 30 дней с даты изготовления. После вскрытия упаковки его необходимо употребить в течение 7 суток

Фото: Shutterstock (2), Екатерина Егорова

ДЛЯ СПРАВКИ

Веганский сыр не отличается высокой пищевой ценностью и уступает молочным в содержании кальция и белка. Но некоторые производители обогащают продукт витамином В₁₂ и кальцием.

