



보도 일시	2026. 1. 20.(화) 12:00 <1. 21.(수) 조간>	배포일	2026. 1. 19.(월)
담당 부서	생활환경시험국 식품미생물팀	담당자	이정빈 팀장(043-880-5871) 임다희 부연구위원(043-880-5873)

[식물성 음료 품질비교 결과]

단백질은 검은콩 두유가 가장 많고, 지방은 아몬드 음료가 적어

'식물성 음료'에 관한 가격·품질 비교정보는 '소비자24(www.consumer.go.kr)' 내 '비교공감'란을 통해 소비자에게 제공될 예정입니다.

최근 건강에 대한 관심과 비건 식품의 수요 확대로 식물성 음료에 대한 소비자의 관심이 높아지고 있다. 이에 한국소비자원(원장 윤수현)은 식물성 음료 11개 제품의 품질(영양성분, 비타민, 무기질 등 함량)과 안전성(미생물·중금속 등)을 시험·평가했다.

시험결과 식물성 음료는 검은콩, 아몬드, 오프 등 원료에 따라 영양성분 함량 차이가 컸다. 검은콩 두유는 단백질과 지방 함량이 상대적으로 가장 높았고, 오프(귀리) 음료는 탄수화물 함량이 가장 높았다. 반면, 열량 및 3대 영양소 함량이 가장 낮은 식물성 음료는 아몬드 음료(오프 혼합 음료 포함)였다.

검은콩 두유의 단백질 함량은 우유와 비슷한 수준으로 나타났다. 유당불내증* 등으로 우유 섭취에 불편함을 느끼는 경우 식물성 음료가 대안이 될 수 있다.

* 우유, 치즈 등 유제품의 유당(Lactose)을 소화하지 못하는 증상

<조사대상 제품>

유형	제품명	판매원	1팩 내용량	1팩 가격*
검은콩 두유	담백한 베지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	1,050원
	매일두유 검은콩	매일유업(주)	190ml	788원
	삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	740원
	연세두유 국산콩 두유 검은콩	연세대학교 연세유업	190ml	621원
	황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩	(주)이룸	190ml	558원
아몬드 ·오프 음료	그린덴마크 아몬드	(주)동원에프앤비	190ml	663원
	아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	704원
	아몬드브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	788원
	오프몬드	롯데칠성음료(주)	190ml	663원
	어메이징오프 오리지널	매일유업(주)	190ml	704원
	오프리 오프 드링크	(주)빙그레	250ml	1,717원

* 2025년 10월 기준 판매원 확인 가격으로 구입 장소·시기에 따라 변동될 수 있음.

《 항목별 주요 시험평가 결과 》

□ 검은콩·오트·아몬드 음료, 원료·제품별로 영양성분 차이 있어(세부내용, 8페이지)

조사대상 식물성 음료 11개 제품은 검은콩, 아몬드, 오트 등 원료와 제품별로 열량 및 3대 영양소(탄수화물·지방·단백질)의 함량에 차이가 있었다.

검은콩 두유는 단백질(1팩 기준, 4~9g)과 지방(4~7g) 함량이 다른 음료에 비해 높았다. 탄수화물 함량이 가장 높은 것은 오트 음료였으며, 아몬드 음료(오트 혼합 음료 포함)의 경우 열량 및 3대 영양소 함량이 가장 낮은 것으로 나타났다.

‘오트몬드’ (롯데칠성음료주) 제품은 열량 35kcal, 탄수화물 4g, 단백질 1g, 지방 2g 으로 3대 영양소 함량이 가장 낮았다. 3대 영양소 중 단백질의 경우는 ‘매일두유 검은콩’ (매일유업주) 제품은 단백질 함량이 9g으로 가장 높았다.

한국소비자원 설문조사* 결과, 소비자의 19%는 유당불내증 및 알레르기 등의 이유로 식물성 음료를 마시는 것으로 나타났다. 검은콩 두유의 단백질과 지방 함량은 시판 중인 우유(190ml, 멸균)와 비슷한 수준이었다.

* 최근 1년 이내 식물성 음료 섭취 및 구매 경험이 있는 소비자 1,500명 대상 설문조사(한국소비자원, 2025. 5.)

<원재료별 영양성분 비교(1팩 기준)*>

제품 원재료		열량	탄수화물	단백질	지방
검은콩		90~150kcal	7~16g	4~9g	4~7g
오트	오트	102~126kcal	20~22g	2~3g	3~4g
	오트·아몬드 혼합	35kcal	4g	1g	2g
아몬드	아몬드	49~53kcal	5~7g	1g	2~3g
<참고> 우유**		122kcal	9g	6g	7g

* 시험대상제품 11개 중 1개 제품(250ml)을 제외하고 모두 190ml임.

** 시판 중인 190ml 멸균우유 평균

□ 당류 및 나트륨 함량, 1일 영양성분 기준치의 1~12%로 낮은 수준(세부내용, 12페이지)

조사대상 11개 제품의 당류 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유가 4~10g, 아몬드·오트 음료는 1~12g으로 1일 영양성분 기준치의 1~12% 수준이었다.

당류 함량은 ‘오트몬드’ (롯데칠성음료주) 제품이 1g으로 가장 낮았고, ‘오티리 오트 드링크’ ((주)빙그레) 제품이 12g으로 가장 높았다.

나트륨 함량은 검은콩 두유가 118~162mg, 아몬드·오트 음료는 103~159mg으로 1일 영양성분 기준치의 5~8%로 낮은 수준이었다.

□ 일부 제품, 칼슘 및 비타민류 표시확인 필요(세부내용, 14페이지)

조사대상 11개 제품 중 9개는 칼슘을 첨가했으며, 칼슘 함량은 검은콩 두유가 21~153mg, 아몬드·오트 음료는 128~307mg으로 1일 영양성분 기준치의 3~44% 수준이었다. 칼슘 함량이 가장 높은 제품은 ‘오틀리 오트 드링크’ (주빙그레, 307mg)으로 나타났다.

일부 제품(7개)은 비타민류를 첨가하여 1일 영양성분 기준치의 8~112% 수준으로 함유하고 있어, 음용 시 중복섭취를 예방하기 위해 함량표시를 확인하는 것이 필요했다.

식물성 음료 10개 제품은 식이섬유를 1~4g 수준으로 함유하고 있었으며, ‘어메이징 오트 오리지널’ (매일유업주) 제품의 함량이 4g으로 가장 높았다.

□ 전 제품, 안전성 관련 기준 충족(세부내용, 17페이지)

조사대상 제품의 중금속(납·카드뮴), 미생물(리스테리아) 오염 여부와 식품첨가물 (보존료 4종)* 사용 실태를 조사한 결과, 모두 검출되지 않았다.

* 안식향산, 소르빈산, 파리옥시안식향산에틸, 파라옥시안식향산 메틸

또한 제품에 제공되는 빨대의 안전성 확인을 위해 유해물질 총용출량*을 시험한 결과, 모든 제품이 관련 기준**에 적합했다.

* 식품용 기구에서 식품으로 옮겨갈 수 있는 유해물질의 총량

** 기구 및 용기·포장의 기준 및 규격(식약처 고시 제2024-29호)

□ 가격은 동일 유형 제품 간 최대 2.6배 차이나(세부내용, 18페이지)

조사대상 제품 1팩당 가격은 검은콩 음료가 558원~1,050원, 아몬드·오트 음료가 663원~1,717원으로 동일 유형 제품 간에도 최대 2.6배의 차이를 보였다.

검은콩 두유는 ‘황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩’(주이롭) 제품이 558원으로 가장 저렴했고, ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’(주정식품) 제품이 1,050원으로 가장 비쌌다.

아몬드·오트 음료는 ‘그린덴마크 아몬드’ ((주)동원F&B) 제품과 ‘오토몬드’ (롯데칠성음료주) 제품이 663원으로 가장 저렴했고, ‘오틀리 오트 드링크’ (주빙그레) 제품이 1,717원으로 가장 비쌌다.

식물성음료 구매·선택 가이드 (2026. 1)

* 시험대상 모든 제품(11개)이 포함된 보도자료 종합결과표(품질, 안전성, 가격 등)의 결과를 꼼꼼히 비교한 후 선택하세요.



영양성분	단백질 많은 제품	탄수화물 많은 제품	열량·지방 낮은 제품
	우유 수준의 단백질 섭취가 가능한 제품	포만감을 느낄 수 있는 제품	가볍게 섭취하기 좋은 제품
	검은콩 두유	오프 음료	아몬드·오프 혼합음료
	매일두유 검은콩 (매일유업㈜)	오프리 오프 드링크 (㈜빙그레)	오프몬드 (롯데칠성음료㈜)
	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div>단백질 함량 (1일 영양성분 기준치)</div> <div>9g (16%)</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div>탄수화물 함량 (1일 영양성분 기준치)</div> <div>22g (7%)</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column;"> <div>열량 (1일 에너지 필요추정량 대비)</div> <div>35kcal(2%)</div> <div>지방 함량 (1일 영양성분 기준치)</div> <div>2g(4%)</div> </div>

*참고

우유 (190ml 열균우유)	열량	탄수화물	단백질	지방
	122kcal	9g	6g	7g

원재료별 제품 특징	원재료에 따라 영양 성분별로 차이가 있어요 vs vs	
	열량	검은콩 = 오프(114kcal) > 아몬드(50kcal)
	탄수화물	오프(21g) > 검은콩(10g) > 아몬드(6g)
	단백질	검은콩(6g) > 오프(3g) > 아몬드(1g)
	지방	검은콩(6g) > 오프(4g) > 아몬드(2g)

※ 시험대상 10개 제품의 원재료별 평균값이며, 아몬드·오프 혼합원재료 제품은 비교에서 제외함.



구매·선택 가이드
소비자시대 뉴스레터
웹진 구독신청



한국소비자원은 앞으로도 소비자의 합리적인 소비생활을 지원하기 위해 다양한 식품의 품질과 안전성 정보를 ‘소비자24(www.consumer.go.kr)’를 통해 제공할 예정이다.

- 붙임 1. '식물성 음료 품질비교 시험평가' 개요
- 2. '식물성 음료 품질비교 시험평가' 결과
- 3. 구매 및 섭취 가이드
- 4. 종합결과표

	소비생활 중 불만·피해가 발생했거나 궁금한 점이 있을 때, 1372소비자상담센터(국번없이 1372, 발신자 부담)에 상담 신청하세요.	 공공누리 공공서식물 자유이용허락
---	---	--

1 시험평가 대상

□ 소비자 설문조사* 및 시장현황 조사를 바탕으로 온라인에서 판매되는 식물성 음료 11개 제품 선정

* 최근 1년 이내 식물성 음료 구매 및 섭취 경험이 있는 소비자 1,500명을 대상으로 설문조사 실시(한국소비자원, 2025.5.)

<조사대상 제품>

구분	유형	제품명	판매원	제조원
1	검은콩 두유	담백한 베지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	(주)정식품
2		매일두유 검은콩	매일유업(주)	매일유업(주)
3		삼육 검은콩두유	삼육식품	삼육식품
4		연세두유 국산콩 두유 검은콩	연세대학교 연세유업	연세대학교 연세유업
5		황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩	(주)이룸	(주)이룸
6	아몬드 오트 음료	그린덴마크 아몬드	(주)동원에프앤비	(주)동원에프앤비
7		아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	남양유업(주)
8		아몬드브리즈 오리지널	매일유업(주)	매일유업(주)
9		오트몬드	롯데칠성음료(주)	연세대학교 연세유업
10		어메이징오트 오리지널	매일유업(주)	매일유업(주)
11		오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	OATLY AB

※ 제품명 유형별 가나다순.

2 시험평가 항목 및 방법

- 소비자 설문조사 결과와 관련 기준 등을 참고해 학계, 소비자단체 관계자로 구성된 전문위원회의 심의를 거쳐 선정
 - 품질(영양성분), 안전성(미생물·식품첨가물·중금속·빨대안전성), 표시적합성(영양성분, 기타 표시사항), 가격 등 시험·평가 실시

<시험항목 및 내용>

주요 시험항목		시험 내용	평가기준
① 품질	영양성분	<ul style="list-style-type: none"> • 영양성분 함량 평가 - 열량, 탄수화물, 단백질, 지방, 식이섬유 등 - 섭취량 조절 필요 영양성분(나트륨, 당류 등) 	한국인 영양소 섭취기준 (보건복지부, 2025)
	비타민	<ul style="list-style-type: none"> • 비타민 함량 - 수용성(B_{1~12}, C), 지용성 비타민(A, D, E) 분석 	
	무기질	<ul style="list-style-type: none"> • 무기질 함량 - 칼슘, 아연, 마그네슘, 인 등 분석 	
② 안전성	미생물	<ul style="list-style-type: none"> • 미생물 오염 여부 - 대장균군 등 미생물 시험·검사 	식품의 기준 및 규격 (식품의약품안전처, 2025)
	식품첨가물	<ul style="list-style-type: none"> • 보존료 함량 - 안식향산 및 염류 등 보존료 분석 	
	중금속	<ul style="list-style-type: none"> • 중금속 함량 - 납, 카드뮴 등 중금속 분석 	
	빨대안전성	<ul style="list-style-type: none"> • 총용출량 확인 	기구 및 용기·포장의 기준 및 규격 (식품의약품안전처, 2024)
③ 표시 적합성	영양표시	<ul style="list-style-type: none"> • 항목별 표시 적합성 확인 	식품등의 표시기준 (식품의약품안전처, 2025)
	표시사항		
④ 기타	환경성	<ul style="list-style-type: none"> • 용기 및 빨대 재활용성 • 비건·식물성 표시정보 	식품등의 표시기준 (식품의약품안전처, 2025)
	가격	<ul style="list-style-type: none"> • 제품 가격 정보 제공 	상대평가

□ **검은콩 두유·아몬드·오트 음료, 원료·제품별로 영양성분 차이 있어**

○ (열량) 열량(1팩*기준)은 검은콩 두유(5개)가 90~150kcal, 아몬드·오트 음료(6개)는 35~126kcal로 1일 에너지 필요 추정량**의 2~8% 수준임.

* 시험대상 제품 1팩의 내용량은 1개 제품(오티리 오트 드링크(㈜빙그레), 250ml)을 제외하고 모두 190ml임.

** 19세~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량 2,000kcal(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

- (검은콩^{두유}) ‘연세두유 국산콩 두유 검은콩’ (연세대학교 연세유업) 제품이 90kcal (5%)로 가장 낮고, ‘삼육 검은콩두유’ (삼육식품) 제품이 150kcal(8%)로 가장 높음.

- (아몬드·오트^{음료}) ‘오트몬드’ (롯데칠성음료(주) 제품이 35kcal(2%)로 가장 낮고, ‘오티리 오트 드링크’ (㈜빙그레) 제품이 126kcal(6%)로 가장 높음.

- 아몬드를 함유한 제품의 열량이 다른 제품에 비해 낮은 수준으로 나타남.

* 열량이 가장 낮은 ‘오트몬드’ (롯데칠성음료(주) 제품(35kcal)은 가장 높은 ‘삼육 검은콩두유’(삼육식품) 제품(150kcal)과 4.3배 차이가 남.

○ (탄수화물) 탄수화물 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유(5개)가 7~16g, 아몬드·오트 음료(6개)는 4~22g으로 1일 영양성분 기준치의 1~7% 수준임.

- (검은콩^{두유}) ‘매일두유 검은콩’ (매일유업(주) 제품이 7g(2%)으로 가장 낮고, ‘삼육 검은콩두유’ (삼육식품) 제품이 16g(5%)으로 가장 높음.

- (아몬드·오트^{음료}) ‘오트몬드’ (롯데칠성음료(주) 제품이 4g(1%)으로 가장 낮고, ‘오티리 오트 드링크’ (㈜빙그레) 제품이 22g(7%)으로 가장 높음.

- 오트 음료의 탄수화물 함량이 다른 원재료 제품에 비해 높은 편임.

* 탄수화물 함량이 가장 높은 ‘오티리 오트 드링크’(㈜빙그레) 제품(22g)은 가장 낮은 ‘오트몬드’(롯데칠성음료(주) 제품(4g)과 5.5배 차이가 남.

※ 곡류 중 하나인 오트(귀리)의 탄수화물 함량은 아몬드 등 다른 원재료에 비해 높은 편임. (원재료 100g당 탄수화물 함량 귀리 67g, 대두 12g, 아몬드 20g(식품영양성분 데이터베이스, 식약처))

○ (단백질) 단백질 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유(5개)가 4~9g, 아몬드·오트 음료(6개)는 1~3g으로 1일 영양성분 기준치의 2~16% 수준임.

- (검은콩^{두유}) ‘황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩’(주이롭) 제품이 4g(7%)으로 가장 낮고, ‘매일두유 검은콩’(매일유업주) 제품이 9g(16%)으로 가장 높음.

- 검은콩 두유(5개)의 단백질 함량은 4~9g으로, 멸균우유의 단백질 함량(6g)*과 비슷한 수준임.

* 시판중인 190ml 멸균우유 평균

- 우유 섭취에 불편함을 느끼는 소비자의 경우, 검은콩 두유 제품이 단백질 섭취의 대안이 될 수 있음.

※ 소비자 설문조사 결과, 18.7%의 소비자는 유당불내증 또는 알레르기 등의 이유로 식물성 음료를 마신다고 응답함 (최근 1년 이내 식물성 음료 섭취 및 구매 경험이 있는 소비자 1,500명을 대상으로 설문조사 실시, 한국소비자원 2025.5.)

- (아몬드·오트^{음료}) 아몬드를 함유한 4개* 제품의 단백질 함량이 1g(2%)으로 가장 낮고, ‘오틀리 오트 드링크’ (주빙그레) 제품이 3g(5%)으로 가장 높음.

* 그린덴마크 아몬드(주동원F&B), 아몬드데이 오리지널(남양유업주), 아몬드 브리즈 오리지널(매일유업주), 오트몬드(롯데칠성음료주)

- 아몬드를 함유한 제품의 단백질 함량이 다른 제품에 비해 낮은 편임.

* 아몬드를 함유한 4개 제품의 단백질 함량(1g)은 가장 높은 ‘매일두유 검은콩’(매일유업주) 제품(9g)과 9배 차이가 남.

○ (지방) 지방 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유(5개)가 4~7g, 아몬드·오트 음료(6개)는 2~4g으로 1일 영양성분 기준치의 4~13% 수준임.

- (검은콩^{두유}) ‘연세두유 국산콩 두유 검은콩’ (연세대학교 연세유업) 제품이 4g(7%)으로 가장 낮고, ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’ (주정식품), ‘삼육 검은콩두유’ (삼육식품) 등 2개 제품이 7g(13%)으로 가장 높음.

- (아몬드·오트^{음료}) ‘아몬드데이 오리지널’ (남양유업주), ‘아몬드 브리즈 오리지널’ (매일유업주), ‘오트몬드’ (롯데칠성음료주) 제품이 2g(4%)으로 가장 낮고, ‘오틀리 오트 드링크’ (주빙그레) 제품의 함량이 4g(7%)으로 가장 높음.

- 아몬드를 함유한 제품의 지방 함량이 다른 제품에 비해 낮은 편임.

* 아몬드를 함유한 3개 제품의 지방 함량(2g)은 가장 높은 ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’(주정식품), 삼육 검은콩두유(삼육식품) 제품(7g)과 3.5배 차이가 남.

<영양성분 시험결과(1팩 기준)>

유형	구분	제품명	판매원	1팩 용량	열량 및 3대 영양소			
검은콩두유	1	담백한 바닐라 아이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	열량 116kcal(6%)*			
					탄수화물 9g (3%)**	단백질 6g (11%)**	지방 7g (13%)**	
	2	매일두유 검은콩	매일유업(주)	190ml	열량 107kcal(5%)			
					탄수화물 7g (2%)	단백질 9g (16%)	지방 5g (9%)	
	3	삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	열량 150kcal(8%)			
				탄수화물 16g (5%)	단백질 7g (13%)	지방 7g (13%)		
아몬드·오트음료	4	연세두유 국산콩 두유 검은콩	연세대학교 연세유업	190ml	열량 90kcal(5%)			
					탄수화물 10g (3%)	단백질 5g(9%)	지방 4g (7%)	
	5	황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩	(주)이룸	190ml	열량 108kcal(5%)			
				탄수화물 10g (3%)	단백질 4g(7%)	지방 6g (11%)		
아몬드·오트음료	6	그린덴마크 아몬드	(주)동원F&B	190ml	열량 49kcal(2%)			
					탄수화물 5g(2%)	단백질 1g (2%)	지방 3g (6%)	
	7	아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	열량 53kcal(3%)			
					탄수화물 7g(2%)	단백질 1g (2%)	지방 2g (4%)	
	8	아몬드 브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	열량 49kcal(2%)			
					탄수화물 7g(2%)	단백질 1g (2%)	지방 2g (4%)	
9	오트몬드	롯데칠성음료(주)	190ml	열량 35kcal(2%)				
				탄수화물 4g(1%)	단백질 2g (2%)	지방 2g (4%)		
10	어메이징 오트 오리지널	매일유업(주)	190ml	열량 102kcal(5%)				
				탄수화물 20g (6%)	단백질 2g (4%)	지방 3g (6%)		
11	오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	250ml	열량 126kcal(6%)				
				탄수화물 22g (7%)	단백질 3g (5%)	지방 4g (7%)		
※ 참고 (우유)					열량 122kcal(6%)	탄수화물 9g(3%)	단백질 6g(11%)	지방 7g(13%)

* 19세~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량 2,000kcal 대비 비율(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)

** 1일 영양성분 기준치 대비 비율

※ 시판 중인 190ml 멸균우유 평균

□ 검은콩 두유, 우유와 단백질 및 지방 함량 비슷한 수준

- (열량) 검은콩 두유(90~150kcal)와 오트 음료(102~126kcal)의 열량은 우유(122kcal)와 비슷하고, 아몬드 함유 음료(35~53kcal)는 상대적으로 가장 낮은 수준임.
- (탄수화물) 오트 음료(20~22g)의 탄수화물 함량이 가장 높고, 검은콩 두유(7~16g)와 우유(9g)의 함량이 비슷하며, 아몬드 함유 음료(4~7g)는 상대적으로 낮은 수준임.
- (단백질) 검은콩 두유(4~9g)의 단백질 함량은 우유(6g)와 비슷하고, 오트 음료(2~3g)와 아몬드 함유 음료(1g)는 상대적으로 낮은 수준임.
- (지방) 검은콩 두유(4~7g)의 지방 함량은 우유(7g)와 비슷하고, 오트 음료(3~4g)와 아몬드 함유 음료(2~3g)는 상대적으로 낮은 수준임.
- 소비자 설문조사 결과*, 19%의 소비자는 유당불내증 및 알레르기 등의 이유로 식물성 음료를 마시는 것으로 조사됨. 시판 중인 우유(190ml)와 비교하면, 검은콩 두유의 단백질과 지방 함량이 우유와 비슷한 수준임.

* 최근 1년 이내 식물성 음료 섭취 및 구매 경험이 있는 소비자 1,500명을 대상으로 설문조사 실시(한국소비자원 2025.5)

<원재료별 영양성분 비교(1팩 기준)>

유형		열량	탄수화물	단백질	지방
검은콩 두유		90~150kcal	7~16g	4~9g	4~7g
오트 아몬드 음료	오트	102~126kcal	20~22g	2~3g	3~4g
	오트·아몬드 혼합	35kcal	4g	1g	2g
	아몬드	49~53kcal	5~7g	1g	2~3g
<참고> 우유		122kcal	9g	6g	7g

※ 시판 중인 190ml 멸균우유 평균

□ 당류 함량은 1일 영양성분 기준치의 1~12% 수준, 나트륨 함량은 5~8% 수준

○ (당류) 당류 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유(5개)가 4~10g, 아몬드·오트 음료(6개)는 1~12g으로 1일 영양성분 기준치의 1~12% 수준임.

- (검은콩^{두유}) ‘매일두유 검은콩’ (매일유업(주)) 제품이 4g(4%)으로 가장 낮고, ‘삼육 검은콩두유’ (삼육식품) 제품이 10g(10%)으로 가장 높음.

- (아몬드·오트^{음료}) ‘오트몬드’ (롯데칠성음료(주)) 제품이 1g(1%)으로 가장 낮고, ‘오틀리 오트 드링크’ (㈜빙그레) 제품이 12g(12%)으로 가장 높음.

- 대부분 제품(9개)에 설탕, 올리고당 및 감미료가 첨가됨.

* ‘오트몬드’(롯데칠성음료(주)) 제품(1g)의 경우, 감미료(아세설팜 칼륨, 수크랄로스)만 첨가해 당류 함량이 가장 낮았음.

<당류 시험결과(1팩 기준)>

유형	구분	제품명	판매원	1팩 용량	당류	첨가 당류 및 감미료*
검은콩 두유	1	담백한 베지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	6g(6%)**	설탕
	2	매일두유 검은콩	매일유업(주)	190ml	4g(4%)	-
	3	삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	10g(10%)	설탕, 기타과당, 말토올리고당
	4	연세두유 국산콩 두유 검은콩	연세대학교 연세유업	190ml	6g(6%)	설탕, 올리고당, 팔라티노스
	5	황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩	(주)이룸	190ml	7g(7%)	갈색설탕
아몬드 · 오트 음료	6	그린덴마크 아몬드	(주)동원F&B	190ml	2g(2%)	설탕, 수크랄로스(감미료)
	7	아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	5g(5%)	기타과당, 설탕, 사양벌꿀(국산)
	8	아몬드 브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	5g(5%)	설탕
	9	오트몬드	롯데칠성 음료(주)	190ml	1g(1%)	감미료(아세설팜칼륨, 수크랄로스)
	10	어메이징 오트 오리지널	매일유업(주)	190ml	2g(2%)	프락토올리고당
	11	오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	250ml	12g(12%)	-
※ 참고 (우유)					9g(9%)	-

* 제품에 표시된 원재료 중 단맛 성분이며, 각종 농축액은 제외함.

** 1일 영양성분 기준치 대비 비율

※ 시판 중인 190ml 멸균우유 평균

- (나트륨) 나트륨 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유(5개)가 118~162mg, 아몬드·오트 음료(6개)는 103~159mg으로 1일 영양성분 기준치의 5~8% 수준임.
- (검은콩^{두유}) ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’ (㈜정식품) 제품이 118mg(6%)으로 가장 낮고, ‘황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩’ (㈜이룸) 제품이 162mg(8%)으로 가장 높음.
- (아몬드·오트^{음료}) ‘어메이징 오트 오리지널’ (매일유업(주)) 제품이 103mg(5%)으로 가장 낮고, ‘오트몬드’ (롯데칠성음료(주)) 제품이 159mg(8%)으로 가장 높음.

<나트륨 시험결과(1팩 기준)>

유형	구분	제품명	판매원	1팩 용량	나트륨
검은콩 두유	1	담백한 베지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	118mg(6%)*
	2	매일두유 검은콩	매일유업(주)	190ml	140mg(7%)
	3	삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	146mg(7%)
	4	연세두유 국산콩 두유 검은콩	연세대학교 연세유업	190ml	121mg(6%)
	5	황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩	(주)이룸	190ml	162mg(8%)
아몬드 · 오트 음료	6	그린덴마크 아몬드	(주)동원F&B	190ml	123mg(6%)
	7	아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	151mg(8%)
	8	아몬드 브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	118mg(6%)
	9	오트몬드	롯데칠성음료(주)	190ml	159mg(8%)
	10	어메이징 오트 오리지널	매일유업(주)	190ml	103mg(5%)
	11	오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	250ml	112mg(6%)

* 1일 영양성분 기준치 대비 비율

□ 일부 제품 칼슘 및 비타민류 강화해, 표시확인 필요

- (식이섬유) 식이섬유 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유(5개)가 2~3g(1일 영양성분 기준치의 8~12%)이며, 아몬드·오트 음료(6개)는 0~4g(0~16%)임.
- ‘어메이징 오트 오리지널’ (매일유업(주)) 제품의 식이섬유 함량이 4g으로 가장 높음.
- (칼슘) 칼슘 함량(1팩 기준)은 검은콩 두유(5개)가 21~153mg(1일 영양성분 기준치의 3~22%)이며, 아몬드·오트 음료(6개)는 128~307mg(18~44%)임.
- ‘오틀리 오트 드링크’ (주빙그레) 제품의 칼슘 함량이 307mg(44%)으로 가장 높고, ‘황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩’ (주이름) 제품이 21mg(3%)으로 가장 낮음.
- 원재료 자체의 칼슘 함량은 높지 않으며, 9개 제품은 칼슘 성분을 첨가함.

※ 참고 : 원재료 100g당 칼슘 함량 귀리 61mg 대두 127mg 아몬드 337mg (식품영양성분 데이터베이스, 식약처)

<제품별 식이섬유 및 칼슘 시험결과(1팩 기준)>

유형	구분	제품명	판매원	1팩 용량	식이섬유	칼슘	원재료 (칼슘) 표시
검은콩 두유	1	담백한 베지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	3g(12%)*	153mg(22%)	혼합제제 (탄산칼슘)
	2	매일두유 검은콩	매일유업(주)	190ml	3g(12%)	33mg(5%)	-
	3	삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	3g(12%)	42mg(6%)	탄산칼슘
	4	연세두유 국산콩 두유 검은콩	연세대학교 연세유업	190ml	2g(8%)	123mg(18%)	해조분말
	5	황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩	(주)이름	190ml	2g(8%)	21mg(3%)	-
아몬드 · 오트 음료	6	그린덴마크 아몬드	(주)동원F&B	190ml	1g(4%)	268mg(38%)	탄산칼슘
	7	아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	0g(0%)	237mg(34%)	영양강화제
	8	아몬드 브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	1g(4%)	243mg(35%)	영양강화제
	9	오트몬드	롯데칠성 음료(주)	190ml	2g(8%)	128mg(18%)	혼합제제 (탄산칼슘)
	10	어메이징 오트 오리지널	매일유업(주)	190ml	4g(16%)	236mg(34%)	영양강화제
	11	오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	250ml	2g(8%)	307mg(44%)	탄산칼슘, 제삼인산칼슘
※ 참고 (우유)					-	190mg(27%)	

* 1일 영양성분 기준치 대비 비율
 ※ 시판 중인 190ml 멸균우유 평균

- (무기질) 아연, 마그네슘, 인, 철 등을 첨가한 3개 제품은 1일 영양성분 기준치의 4~20% 수준의 무기질을 함유함.
 - (아연) ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’ (㈜정식품) 제품이 1.6mg(19%), ‘오트몬드’ (롯데칠성음료㈜) 제품이 1.7mg(20%) 함유함.
 - (마그네슘) ‘아몬드 브리즈 오리지널’ (매일유업㈜) 제품이 14mg(4%) 함유함.
 - (인, 철) ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’ (㈜정식품) 제품이 인 101mg(14%), 철 1mg(8%) 함유함.

- (비타민류) 비타민 D, E, A, C, B군 등 비타민류를 첨가한 7개 제품은 1일 영양성분 기준치의 8~112% 수준의 비타민을 함유함.
 - (비타민D) 비타민D를 함유한 4개* 제품 중 ‘오트리 오트 드링크’ (㈜빙그레) 제품이 1.7 μ g(17%)으로 가장 낮고, ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’ (㈜정식품) 제품이 3.8 μ g(38%)으로 가장 높음.
 - * 담백한 베지밀 에이 검은콩 두유(㈜정식품), 삼육 검은콩두유(삼육식품), 그린덴마크 아몬드(㈜동원F&B), 오트리 오트 드링크(㈜빙그레)
 - (비타민E) 비타민E를 함유한 3개* 제품 중 ‘오트몬드’ (롯데칠성음료㈜) 제품이 7.6mg(69%)으로 가장 낮고, ‘아몬드데이 오리지널’ (남양유업㈜) 제품이 12.3mg(112%)으로 가장 높음.
 - * 아몬드데이 오리지널(남양유업㈜), 아몬드 브리즈오리지널(매일유업㈜), 오트몬드(롯데칠성음료㈜)
 - (비타민A · C · B군) 4개* 제품이 비타민A, C, B군 등을 1일 영양성분 기준치의 8~54% 수준으로 함유함.
 - * 담백한 베지밀 에이 검은콩 두유(㈜정식품), 아몬드 브리즈오리지널(매일유업㈜), 오트몬드(롯데칠성음료㈜), 오트리 오트 드링크(㈜빙그레)

- (기타) ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’ (㈜정식품) 제품이 불포화 지방산*인 리놀레산과 리놀렌산을 각각 3.2g(1일 영양성분 기준치 32%), 0.4g(31%) 함유함.
 - * 리놀레산은 오메가-6, 리놀렌산은 오메가-3 불포화 지방산으로 심혈관 질환 예방 등 건강에 도움을 줄 수 있음.

<무기질 및 비타민류 시험결과(1팩 기준)>

제품명	판매원	1팩 용량	무기질 등	비타민류
담백한 베지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	아연 1.6mg(19%) 인 101mg(14%) 철 1mg(8%) 리놀레산 3.2g(32%) 리놀렌산 0.4g(31%)	비타민D 3.8μg(38%) 비타민C 21mg(21%) 비타민B ₁ 0.1mg(8%) 비타민B ₂ 0.3mg(21%) 나이아신 2mg(13%) 비타민B ₆ 0.2mg(13%) 엽산 60.5μg(15%)
삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	-	비타민D 2.6μg(26%)
그린덴마크 아몬드	(주)동원F&B	190ml	-	비타민D 2.8μg(28%)
아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	-	비타민E 12.3mg(112%)
아몬드 브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	마그네슘 14mg(4%)	비타민E 9.4mg(85%) 비타민B ₆ 0.2mg(13%)
오트몬드	롯데칠성 음료(주)	190ml	아연 1.7mg(20%)	비타민E 7.6mg(69%) 비타민A 128.2μg(18%) 나이아신 4.1mg(27%) 판토텐산 2.7mg(54%) 비타민B ₆ 0.7mg(47%)
오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	250ml	-	비타민D 1.7μg(17%) 비타민B ₂ 0.5mg(36%) 비타민B ₁₂ 1.1μg(46%)

* 1일 영양성분 기준치 대비 비율

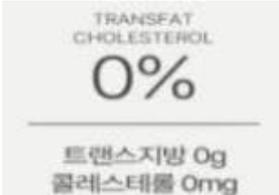
□ 전 제품, 표시 적합성 관련 기준을 충족

- (의무표시 영양성분) 시험대상 11개 제품의 표시 적합성을 확인한 결과, 전 제품이 관련 기준*에 적합함.

* 식품 등의 표시기준(식약처 고시 제2025-60호)

- (온라인몰 표시·광고) 온라인몰에 “0% 트랜스지방·콜레스테롤” 표시·광고를 한 ‘연세두유 국산콩 두유 검은콩’ (연세대학교 연세유업) 제품에 자율 개선을 권고함.

<개선이 필요한 온라인 표시·광고>

함유 성분 관련 표시·광고	표시·광고 기준
	<p>* 영양성분의 함량을 낮추거나 제거하는 제조·가공을 거치지 않은 원래의 식품 등에 해당 영양성분이 전혀 들어 있지 않은 경우, 그 영양성분에 대한 강조 표시를 할 수 없음. (식품 등의 부당한 표시 또는 광고의 내용 기준, 식약처, 2024)</p>

◆ 해당 업체(연세대학교 연세유업)는 우리원의 권고를 수용하여 온라인몰 광고 개선 완료함. (25.11.)

- (비건 표시·광고) VEGAN 또는 비건 문구를 표시·광고하고 있는 4개* 제품 모두 비건 인증을 획득한 제품으로 확인됨.

* 매일두유 검은콩·아몬드 브리즈 오리지널·어메이징 오토 오리지널(매일유업㈜), 연세두유 국산콩 두유 검은콩 (연세대학교 연세유업)

<비건 표시·광고 예>

비건(VEGAN) 마크	표시·광고 가이드라인
	<ul style="list-style-type: none"> * 식품 등의 제조·가공 등 모든 단계에서 동물성 원재료를 첨가 또는 사용하지 않고, 동물실험을 하지 않은 식품을 말함. * 국내·외 인증기관에서 비건 인증을 받고 해당 인증이 유효한 경우, 그 인증마크는 표시할 수 있음. <p>(식품의 비건(vegan) 표시·광고 가이드라인, 식약처, 2023)</p>

- (재활용 표시) 시험대상 11개 제품의 용기 재활용성을 확인한 결과, 10개 제품이 멀균팩(폴리에틸렌)으로 ‘재활용 어려움’으로 표시되어 있음.

※ 멀균팩은 알루미늄과 종이의 복합재질로 재활용 전문 설비가 필요하며, 일반 종기와 섞이면 재활용 공정에 방해가 되어 ‘재활용 어려움’으로 표시하고 있음.

- ‘삼육 검은콩두유’ (삼육식품) 제품은 파우치(폴리프로필렌) 포장 제품으로 비닐류로 분리배출 가능함.
- 소비자 설문조사 결과, 대부분의 소비자(69%)*는 멀균팩 등 빈 용기를 재활용으로 분리배출 한다고 답함.

* 최근 1년 이내 식물성 음료 섭취 및 구매 경험이 있는 소비자 1,500명을 대상 설문조사(한국소비자원 2025.5.)

- 멀균팩은 공공주택이나 지역 행정복지센터 전용수거함에 분리배출 하여야 재활용이 가능하므로 구매·섭취가이드를 통해 올바른 재활용 방법을 알리고자 함.

* 구매·섭취가이드(붙임 3) 참고

□ 전 제품, 안전성 관련 기준을 충족

- (미생물) 시험대상 제품의 위생·안전성 확인을 위해 세균수, 대장균군, 리스테리아 오염 여부를 시험한 결과, 모든 제품이 관련 기준*에 적합함.

- (중금속) 제조·가공 중 오염될 수 있는 중금속(납·카드뮴)을 시험한 결과, 모든 제품이 관련 기준*에 적합함.

* 식품의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-56호)

- (보존료) 식품첨가물의 안전한 사용 확인을 위해 보존료 4종*을 시험한 결과, 시험대상 모든 제품이 관련 기준**에 적합함.

* 안식향산, 소르빈산, 파라옥시안식향산에틸, 파라옥시안식향산 메틸

** 식품첨가물의 기준 및 규격(식약처 고시 제2025-15호)

- (빨대 총용출량) 제품에 제공되는 빨대의 안전성 확인을 위해 총용출량*을 시험한 결과 모든 제품이 관련 기준**에 적합함.

* 식품용 기구에서 식품으로 옮겨갈 수 있는 유해물질의 총량을 측정하는 시험

** 기구 및 용기·포장의 기준 및 규격(식약처 고시 제2024-29호)

□ 가격은 동일 유형 제품 간 최대 2.6배 차이나

- 1팩당 검은콩 두유 제품은 558원~1,050원, 아몬드·오트 음료 제품은 663원~1,717원 수준으로 동일 유형 제품 간 최대 2.6배 차이나.

- (검은콩^{두유}) ‘황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩’ ((주)이룸)이 558원으로 가장 저렴하고, ‘담백한 베지밀 에이 검은콩 두유’ ((주)정식품)이 1,050원으로 가장 비쌈.
- (아몬드·오트^{음료}) ‘그린덴마크 아몬드’ ((주)동원F&B) 제품과 ‘오트몬드’ (롯데칠성음료(주)) 제품이 663원으로 가장 저렴하고, ‘오틀리 오트 드링크’ ((주)빙그레) 제품이 1,717원으로 가장 비쌈.

<제품별 가격>

유형	구분	제품명	판매원	1팩 용량	가격	
					100ml	1팩
검은콩 두유	1	담백한 베지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	553원	1,050원
	2	매일두유 검은콩	매일유업(주)	190ml	415원	788원
	3	삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	389원	740원
	4	연세두유 국산콩 두유 검은콩	연세대학교 연세유업	190ml	327원	621원
	5	황성주 박사의 국산콩 두유 검은콩	(주)이룸	190ml	294원	558원
아몬드 · 오트 음료	6	그린덴마크 아몬드	(주)동원F&B	190ml	349원	663원
	7	아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	371원	704원
	8	아몬드 브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	415원	788원
	9	오트몬드	롯데칠성음료(주)	190ml	349원	663원
	10	어메이징 오트 오리지널	매일유업(주)	190ml	371원	704원
	11	오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	250ml	687원	1,717원

※ 판매원 확인 온라인몰 가격('25.10.)

◆ **구매 시 확인 사항**

1. 제품의 원재료에 개인별 알레르기 유발 성분이 없는지 확인하세요.

- ▶ 콩(대두, 검은콩), 아몬드(견과류 등) 등 식물성 음료의 원재료나 첨가재료에 대한 알레르기 반응이 있을 수 있으므로, 구매 전 확인하세요.

2. 제품의 외관을 확인하고 구매하세요.

- ▶ 용기 외부에 팽창, 손상 등 변형이 일어난 경우, 내용물의 변질 우려가 있으니, 구매 전 제품 외관을 확인해주세요.

3. 원재료별 함유 성분을 확인하세요.

- ▶ 원재료별 열량·탄수화물·지방·단백질 등 영양성분에 차이가 있어요.

※ 식물성 음료 종합결과표 참고			참고(우유)
열량	검은콩 = 114kcal > 아몬드(50kcal)	오트(114kcal)	122kcal
탄수화물	오트(21g) > 검은콩(10g) > 아몬드(6g)		9g
단백질	검은콩(6g) > 오트(3g) > 아몬드(1g)		6g
지방	검은콩(6g) > 오트(4g) > 아몬드(2g)		7g

⇒ 오트 음료는 탄수화물이 많아 식사 대용으로 섭취 시, 포만감을 느낄 수 있고, 아몬드는 열량이 낮아 간식으로 가볍게 섭취하기 좋아요. 검은콩 두유는 단백질이 세 종류 중 가장 높아요.

- ▶ 식물성 음료의 열량은 우유보다 적고, 단백질 함량은 우유와 비슷한 수준(검은콩 두유)예요. 우유 섭취에 불편함을 느끼는 소비자라면 대안이 될 수 있어요.
- ▶ 식물성 음료 일부 제품은 비타민류를 함유하고 있으니 섭취 전 영양성분 표시를 확인하세요.

◆ **섭취 시 주의사항**

1. 개봉 전, “충분히 흔들어주세요”

- ▶ 제품을 유통·보관하는 동안 층 분리나 침전물이 발생할 수 있어요. 부드러운 목넘김과 균일한 영양 섭취를 위해 마시기 전에 잘 흔들어주세요.

2. 개봉 후, “냉장 보관”

- ▶ 멸균 또는 살균된 제품이므로, 개봉 후에는 냉장 보관하거나 빠르게 섭취해주세요.

◆ **분리배출 시 주의사항**

- ▶ 멸균팩은 재활용이 어렵다고 표시되어 있으나, **멸균팩 전용수거함**에 분리배출 하면 재활용 가능해요!



⇒ 수거장소 : 공공주택 내 수거함, 행정복지센터, 이마트 에브리데이 지점(47개점)등

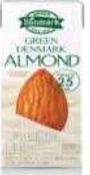
붙임 4

종합결과표

검은콩 두유		판매원	1팩 내용량	1팩 기준 함유 성분									안전성 ¹⁾	가격 ²⁾	
제품명				열량	탄수화물	단백질	지방	식이섬유	당류	나트륨	칼슘	비타민류			무기질 및 기타
	담백한 배지밀 에이 검은콩 두유	(주)정식품	190ml	116kcal (6%) ³⁾	9g (3%) ⁴⁾	6g (11%)	7g (13%)	3g (12%)	6g (6%)	118mg (6%)	153mg (22%)	비타민D 3.8μg(38%) 비타민C 21mg(21%) 비타민B ₁ 0.1mg(8%) 비타민B ₂ 0.3mg(21%) 나이아신 2mg(13%) 비타민B ₆ 0.2mg(13%) 엽산 60.5μg(15%) 아연 1.6mg(15%) 인 101mg(14%) 철 1mg(8%) 리놀레산 3.2g(32%) 리놀렌산 0.4g(31%)	적합	1,050원	
	매일두유 검은콩	매일유업(주)	190ml	107kcal (5%)	7g (2%)	9g (16%)	5g (9%)	3g (12%)	4g (4%)	140mg (7%)	33mg (5%)	- ⁵⁾	-	적합	788원
	삼육 검은콩두유	삼육식품	190ml	150kcal (8%)	16g (5%)	7g (13%)	7g (13%)	3g (12%)	10g (10%)	146mg (7%)	42mg (6%)	비타민D 2.6μg(26%)	-	적합	740원
	연세두유 국산콩 검은콩	연세대학교 연세유업	190ml	90kcal (5%)	10g (3%)	5g (9%)	4g (7%)	2g (8%)	6g (6%)	121mg (6%)	123mg (18%)	-	-	적합	621원
	황성주 박사의 국산콩 검은콩	(주)이룸	190ml	108kcal (5%)	10g (3%)	4g (7%)	6g (11%)	2g (8%)	7g (7%)	162mg (8%)	21mg (3%)	-	-	적합	558원

- 1) 중금속(납, 카드뮴), 미생물(세균수, 대장균군, 리스테리아), 금속성이물, 식품첨가물(보존료), 빨대 총용출량 시험
- 2) 판매원에 확인한 판매가격으로 구입 시기, 장소 등에 따라 달라질 수 있음.
- 3) 19세~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량 2,000kcal 대비 비율(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)
- 4) 1일 영양성분 기준치 대비 비율

5) - : 함유하지 않음.

아몬드·오트 음료		판매원	1팩 내용량	1팩 기준 함유 성분										안전성 ¹⁾	가격 ²⁾
제품명				열량	탄수화물	단백질	지방	식이섬유	당류	나트륨	칼슘	비타민류	무기질 및 기타		
	그린덴마크 아몬드	(주)동원 에프앤비	190ml	49kcal (2%) ³⁾	5g (2%) ⁴⁾	1g (2%)	3g (6%)	1g (4%)	2g (2%)	123mg (6%)	268mg (38%)	비타민D 2.8μg(28%)	- ⁵⁾	적합	663원
	아몬드데이 오리지널	남양유업(주)	190ml	53kcal (3%)	7g (2%)	1g (2%)	2g (4%)	0g (0%)	5g (5%)	151mg (8%)	237mg (34%)	비타민E 12.3mg(112%)	-	적합	704원
	아몬드브리즈 오리지널	매일유업(주)	190ml	49kcal (2%)	7g (2%)	1g (2%)	2g (4%)	1g (4%)	5g (5%)	118mg (6%)	243mg (35%)	비타민E 9.4mg(85%) 비타민B ₆ 0.2mg(13%)	마그네슘 14mg(4%)	적합	788원
	오트몬드	롯데칠성 음료(주)	190ml	35kcal (2%)	4g (1%)	1g (2%)	2g (4%)	2g (8%)	1g (1%)	159mg (8%)	128mg (18%)	비타민E 7.6mg(69%) 비타민A 128.2μg(18%) 나이아신 4.1mg(27%) 판토텐산 2.7mg(54%) 비타민B ₆ 0.7mg(47%)	아연 1.7mg(20%)	적합	663원
	어메이징오트 오리지널	매일유업(주)	190ml	102kcal (5%)	20g (6%)	2g (4%)	3g (6%)	4g (16%)	2g (2%)	103mg (5%)	236mg (34%)	-	-	적합	704원
	오틀리 오트 드링크	(주)빙그레	250ml	126kcal (6%)	22g (7%)	3g (5%)	4g (7%)	2g (8%)	12g (12%)	112mg (6%)	307mg (44%)	비타민D 1.7μg(17%) 비타민B ₂ 0.5mg(36%) 비타민B ₁₂ 1.1μg(46%)	-	적합	1,717원

- 1) 중금속(납, 카드뮴), 미생물(세균수, 대장균군, 리스테리아), 금속성이물, 식품첨가물(보존료), 빨대 총용출량 시험
- 2) 판매원에 확인한 판매가격으로 구입 시기, 장소 등에 따라 달라질 수 있음.
- 3) 19세~29세 여성 기준 하루 에너지 필요 추정량 2,000kcal 대비 비율(2025 한국인 영양소 섭취기준, 보건복지부)
- 4) 1일 영양성분 기준치 대비 비율

5) - : 함유하지 않음.