



Fromage blanc, skyr, yaourt

Quelles différences ?

Si je vous dis « Skyr », vous pensez à une « mode marketing » ou à « un aliment véritablement intéressant sur le plan nutritionnel » ?

Découvrez les différences, les avantages et les inconvénients de quelques produits laitiers courants.

Comparatif nutritionnel

Valeurs moyennes pour 125g (le poids courant d'un yaourt).

Produit	Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Fromage blanc	100	7g	4g	8g
Fromage blanc 0%	60	9g	0g	6g
Skyr	100	14g	0,6g	4g
Petit-Suisse	110	11g	5g	5g
Petit-Suisse 0%	70	12g	0,1g	5g
Yaourt nature	70	5g	1,2g	7g
Yaourt grec	170	8g	12,5g	5g

Le Fromage blanc

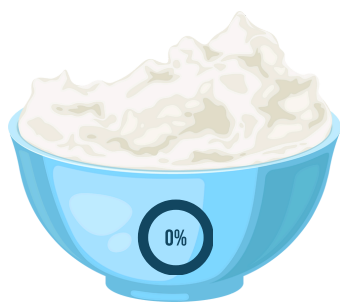


Le fromage blanc est un produit laitier frais obtenu par la coagulation du lait suivie d'un égouttage partiel. À 3,2% de matière grasse, il est légèrement crémeux.

- 👍 Bonne source de protéines – 7g/125g
- 👍 Bonne source de calcium – 300mg/125g
- 👍 Prix abordable
- 👎 Riche en lipides – 4g/125g

(Néanmoins, ce sont les lipides qui renferment la vitamine D qui permet l'absorption du calcium)

Le Fromage blanc 0%



Le fromage blanc 0% est fabriqué à base de lait écrémé. C'est pourquoi il est dépourvu de matière grasse et que sa texture est moins crémeuse.

- 👍 Faible en calories – 60Kcal/125g
- 👍 Bonne source de protéines – 9g/125g
- 👍 Prix abordable
- 👎 Peu rassasiant
- 👎 Apport modéré en sucre – 6g/125g

Le Skyr



Spécialité laitière islandaise fabriquée à partir de lait écrémé. Il est plus égoutté que le fromage blanc, c'est pourquoi il est si riche en protéines et faible en matières grasses.

- 👍 Très riche en protéines - 14g/125g
- 👍 Très faible en matière grasse - 0,6g/125g
- 👎 Pauvre en probiotiques
- 👎 Très cher compte tenu de sa popularité

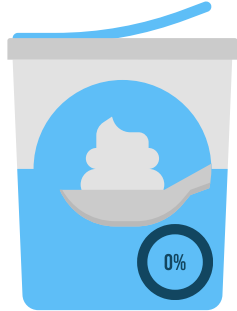
Le Petit-Suisse



Fromage frais originaire de France, fabriqué à partir de lait de vache entier ou partiellement écrémé et enrichi en crème. À 3,2% de matière grasse, il est assez crémeux.

- 👍 Très riche en protéines - 11g/125g
- 👍 Bonne source de calcium - 300mg/125g
- 👍 Moins cher que le Skyr malgré un bon apport protéique
- 👎 Riche en matière grasse - 5g/125g

Le Petit-Suisse 0%



Il est fabriqué à partir de lait écrémé, sans ajout de crème. Il est entièrement dépourvu de matière grasse et riche en protéines. Une excellente alternative au Skyr.

- 👍 Très riche en protéines - 12g/125g
- 👍 Très faible en matière grasse - 0,1g/125g
- 👍 Très peu calorique - 70Kcal/125g
- 👍 Abordable comparativement au Skyr
- 👎 Pauvre en probiotiques

Le Yaourt nature



Le yaourt nature est un produit laitier fermenté obtenu par la fermentation du lait grâce à des cultures spécifiques de bactéries lactiques.

- 👍 Riche en probiotiques - Santé digestive et immunitaire
- 👍 Bonne source de calcium - 220mg/125g
- 👍 Source de protéines - 5g/125g
- 👍 Apport léger en matière grasse - 1,2g/125g
- 👎 Apport important en glucides - 7g/125g

Le Yaourt grec



Le yaourt grec est un produit laitier fermenté égoutté pour enlever une grande partie de son lactosérum, ce qui lui donne une texture épaisse et crémeuse.

- 👍 Riche en protéines - 8g/125g
- 👍 Très savoureux
- 👍 Source de calcium - 150mg/125g
- 👍 Contient des probiotiques
- 👎 Très calorique - 170Kcal/125g
- 👎 Très gras et riche en glucides

Conclusion

Le yaourt nature reste incontournable pour les probiotiques qu'il renferme, essentiels à la santé digestive et au système immunitaire.

Le Skyr est très riche en protéines. Idéal pour la prise de masse musculaire et la gestion du poids.

Le Petit-Suisse, notamment dans sa version 0% est très riche en protéines et souvent bien moins cher que le skyr.

Le yaourt Grec et à consommer pour le plaisir.

Le fromage Blanc est polyvalent et faible en matières grasses, bon pour son apport en calcium et en protéines.

Vous l'avez compris, un mot d'ordre, la variété !