



Fromage blanc, skyr, yaourt grec

Lequel choisir pour un pot
de 125 g ?

On a comparé **9 produits courants** pour un pot
de **125 g**, le poids réel d'un yaourt. Et on vous dit
lequel choisir selon ce que vous cherchez.



Introduction

Si je vous dis « skyr », vous pensez « mode marketing » ou « vraiment intéressant » ?

Le rayon frais n'a jamais été aussi fourni : yaourt, fromage blanc, petit-suisse, skyr, yaourt à la grecque, et leurs versions **0 %**. Tous faits avec du lait, tous vendus dans des pots qui se ressemblent, et pourtant très différents : du simple au triple en protéines, du simple au quadruple en calories.

On a comparé **9** produits courants pour un pot de **125 g**, le poids réel d'un yaourt. Et on vous dit lequel choisir selon ce que vous cherchez.



01 – Pourquoi sont-ils si différents ?

Trois paramètres expliquent tout le tableau.

Le lait de départ, entier, demi-écrémé ou écrémé : c'est ce qui fixe le gras et une bonne partie des calories.

La façon de faire cailler le lait : pour le yaourt, on ajoute seulement des ferments, et ce sont eux qui font épaissir le lait. Pour le fromage blanc, le petit-suisse et le skyr, on ajoute en plus de la présure, l'enzyme qui sert à faire les fromages : techniquement, ce sont des fromages frais. Et l'égouttage : plus on retire de petit-lait, plus le produit est dense et concentré en protéines. Le skyr est le plus égoutté de tous, il faut **4 à 5 litres** de lait pour en faire **1 kg**. C'est ce qui explique ses protéines... et son prix.



01 – Pourquoi sont-ils si différents ?

Le mot « yaourt » est protégé, pas les autres.

Un yaourt doit contenir deux ferments vivants précis, et rien d'autre que du lait et ces ferments.

Le skyr, lui, est une « spécialité laitière » : rien n'interdit d'y ajouter des épaississants ou des protéines de lait en poudre. Certaines marques le font, d'autres non. Un coup d'œil à la liste d'ingrédients suffit : lait écrémé, ferments, et c'est tout.



02 – Le comparatif, pour un pot de 125 g

Pour 125 g	Kcal	Protéines	Lipides	Sucres	Calcium
 Yaourt à la grecque	129	3,7 g	10,2 g	3,9 g	145 mg
 Yaourt aux fruits sucré	111	4 g	3 g	14,5 g	150 mg
 Petit-suisse 4 %	110	11,9 g	4,9 g	3,9 g	130 mg
 Fromage blanc 3 %	95	8,9 g	4 g	4,8 g	165 mg
 Yaourt nature	78	4,8 g	2,9 g	7 g	170 mg
 Skyr	72	13 g	0,3 g	5 g	150 mg
 Petit-suisse 0 %	71	12,1 g	0 g	5,3 g	160 mg
 Fromage blanc 0 %	61	9 g	0 g	4,1 g	190 mg
 Yaourt 0 %	49	5,1 g	0 g	5,8 g	190 mg

Valeurs Ciquál 2025 ; skyr : moyenne des étiquettes. Les 0 % sont faits au lait écrémé, la texture est moins crémeuse et ils calent un peu moins.



Le yaourt nature.

Le plus riche en ferments vivants, plusieurs milliards par pot. Arrivés dans l'intestin, ils ne s'installent pas, mais le temps de leur passage ils travaillent : ils digèrent une partie du lactose et ils renforcent le microbiote en apportant des bactéries qui produisent de l'acide lactique et laissent moins de place aux bactéries indésirables. Comme ils ne restent que quelques jours, c'est la régularité qui compte : un yaourt par jour vaut mieux que trois le dimanche. Peu de protéines, mais une bonne source de calcium, et le moins cher du rayon.

Le fromage blanc.

Le polyvalent : deux fois plus de protéines que le yaourt, du calcium, un prix doux. À 3 %, il est légèrement crémeux et cale bien ; à 0 %, il perd en onctuosité.

Le petit-suisse.

Le scoop du rayon. Presque autant de protéines que le skyr, pour deux fois moins cher. En version 0 %, c'est tout simplement le meilleur rapport protéines-prix-calories du tableau.



Le skyr.

Le champion des protéines, avec 13 g par pot et quasiment zéro gras. Il contient les mêmes ferments qu'un yaourt, ni plus ni moins. Son vrai défaut, c'est le prix : 2 à 3 fois celui du fromage blanc.

Le yaourt à la grecque.

Attention au nom. En France, la plupart des « yaourts à la grecque » ne sont pas égouttés mais enrichis en crème : 10 g de gras par pot, et moins de protéines qu'un yaourt nature. Le vrai yaourt grec, égoutté, existe aussi, mais il faut lire l'étiquette. Dans les deux cas, c'est un produit plaisir.

Le yaourt aux fruits sucré.

Le piège : 14,5 g de sucres par pot, soit près de 3 morceaux, pour un apport en protéines de yaourt. Un yaourt nature et un vrai fruit font le même travail, en mieux.



03 – Trois idées reçues

« Le 0 % fait maigrir. »

Il économise **30 à 40 kcal** par pot, c'est réel mais modeste. Le revers : moins de gras, c'est moins de satiété, et souvent un deuxième pot ou une cuillère de confiture pour compenser. Le 3 % est un très bon compromis.

« Le skyr, c'est du marketing. »

Non, c'est un vrai produit : plus de protéines, moins de gras, c'est mesurable. Ce qui relève du marketing, c'est le prix, et l'idée qu'il serait meilleur pour la digestion que les autres, ce que rien ne montre. Le petit-suisse **0 %** fait presque pareil pour moitié moins cher.

« Le yaourt grec, c'est léger. »

C'est l'inverse : c'est le plus calorique du tableau, à égalité avec le petit-suisse entier. Léger en bouche, pas en calories.



04 – Lequel choisir selon ce que vous cherchez ?

- ✓ **Pour caler jusqu'au repas suivant :** skyr ou petit-suisse **0 %**. Avec **12 à 13 g** de protéines, ce sont les collations les plus rassasiantes du rayon, pour **70 kcal**.
- ✓ **Pour le budget :** le fromage blanc. Même profil qu'un skyr allégé en protéines, pour le prix d'un yaourt.
- ✓ **Pour la digestion et le microbiote :** le yaourt nature, pour ses ferments vivants, un pot par jour. Et le seul dont l'appellation garantit ce qu'il y a dedans.
- ✓ **Pour le calcium :** tous se valent, entre **130 et 190 mg** par pot, soit **15 à 20 %** des besoins de la journée. Les 0 % en contiennent même un peu plus.



04 – Lequel choisir selon ce que vous cherchez ?

- ✓ **Pour les enfants :** le petit-suisse entier, crémeux, riche en protéines et en calcium, et bien plus intéressant qu'un dessert lacté sucré.
- ✓ **Pour le plaisir :** le yaourt à la grecque, ou le fromage blanc à **7 %**. Pas tous les jours, mais sans culpabilité.

À retenir : un ou deux par jour, nature, en variant : le yaourt pour ses ferments, le fromage blanc ou le petit-suisse pour leurs protéines, le yaourt à la grecque pour le plaisir.

Sources : Ciquai 2025 (ANSES) · Décret n° 88-1203 relatif aux laits fermentés et au yaourt · EFSA (allégation ferments du yaourt et lactose, 2010) · ANSES (repères 2017)