

SUBSTITUTS AU YOGHOURT (PRODUIT LAITIER DE RÉFÉRENCE 🔄)

MARQUE	NOM	DISTRIBUTEUR	POIDS (G)	PRIX	PRIX AU KG	PROTÉINES (G/100G)	NUTRI-SCORE	INGRÉDIENTS INDUSTRIELS (30%)	DIFFÉRENCE DE PRIX AVEC LA RÉFÉRENCE (20%)	TAUX D'ACIDES GRAS SATURÉS (20%)	TAUX DE SEL (20%)	TAUX DE SUCRE (10%)	ADDITIFS DÉCONSEILLÉS (FACTEUR LIMITANT)	NOTE SUR 10
V-LOVE	Plant-Based Soja Classic	Migros	150	0.75	5.-	3,7	A	9	9,3	9,9	9,7	10	10	9,5
SOJASUN	Nature Bifidus	Coop, Migros	600	3.75	6.25	4,6	A	9	9,1	9,9	9,2	10	10	9,3
🔄 SILIVRI	Yoghourt Nature	Coop	180	1.25	6.94	4,1	B	10	9	9,6	9	7,2	10	9,2
VEMONDO	Bio Kokos Natur	Lidl	400	1.99	4.98	0,7	C	9	9,3	8,2	8,5	9,6	10	8,8
ALPRO	Natur Ohne Zucker	Coop	400	2.75	6.88	4	A	5	9	9,9	8,1	10	10	7,9
ALNATURA	Kokos Natur	Migros	400	3.55	8.88	0,7	C	7	4,5	8,2	8,5	9,6	10	7,3
V-LOVE	Plant-Based Classic Coconut	Migros	150	1.25	8.33	1	C	5	5	7,2	9,3	9,7	10	6,8
ANDROS	Gourmand et Végétal	Migros	400	3.50	8.75	0	C	5	4,6	8,3	9,1	9,8	2,5	2,5
OATLY	Oatgurt Nature	Coop	400	3.65	9.13	2,3	B	3	4,2	9,7	9,5	9,1	1	1

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet.

Notes: 1 à 2,9 = mauvais, 3 à 4,9 = insuffisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon

SUBSTITUTS À LA CRÈME (PRODUIT LAITIER DE RÉFÉRENCE ☆)

MARQUE	NOM	DISTRIBUTEUR	POIDS (G)	PRIX	PRIX AU KG	PROTÉINES (G/100G)	NUTRI-SCORE	INGRÉDIENTS INDUSTRIELS (30%)	DIFFÉRENCE DE PRIX AVEC LA RÉFÉRENCE (20%)	TAUX D'ACIDES GRAS SATURÉS (20%)	TAUX DE SEL (20%)	TAUX DE SUCRE (10%)	ADDITIFS DÉCONSEILLÉS (FACTEUR LIMITANT)	NOTE SUR 10
VALFLORA	Crème entière UHT	Migros	500	3.45	6.90	2,4	D	10	9	4,9	9,1	7,9	10	8,4
EMMI	Beleaf crème fraîche alternative nature	Migros	175	1.80	10.29	1,9	C	9	3,1	9	9,8	10	10	8,1
VEMONDO	Bio Soya Culinary Cream	Lidl	200	0.89	4.45	2	B	5	9,4	9,7	8,3	9,1	10	7,9
NEW ROOTS	La Fraîche	Coop	180	3.50	19.44	0,01	C	9	1,9	7,1	10	10	10	7,5
ALPRO	Cooking	Coop	250	1.95	7.80	2	B	3	6,4	9,7	8,7	9,4	10	6,8
SOJASUN	Cuisine végétale	Coop	200	2.40	12.-	3	B	5	2,8	9,4	9	8,8	10	6,6
OATLY	The Original Hafer Cuisine	Migros	250	1.95	7.80	0,9	C	7	6,4	9,4	8,9	7,4	2,5	2,5
V-LOVE	Plant-based Cuisine	Migros	500	2.90	5.80	0,8	D	1,3	9,2	6,4	8,5	8,1	1	1

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet.

Notes: 1 à 2,9 = mauvais, 3 à 4,9 = insuffisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon

SUBSTITUTS AU BEURRE (PRODUIT LAITIER DE RÉFÉRENCE ☆)

MARQUE	NOM	DISTRIBUTEUR	POIDS (G)	PRIX	PRIX AU KG	PROTÉINES (G/100G)	NUTRI-SCORE	INGRÉDIENTS INDUSTRIELS (30%)	DIFFÉRENCE DE PRIX AVEC LA RÉFÉRENCE (20%)	TAUX D'ACIDES GRAS SATURÉS (20%)	TAUX DE SEL (20%)	TAUX DE SUCRE (10%)	ADDITIFS DÉCONSEILLÉS (FACTEUR LIMITANT)	NOTE SUR 10
FLORALP	Beurre de choix	Migros	200	3.50	17.50	0,5	E	10	9	2,7	10	10	10	8,3
FLORA	100% plant based	Coop	250	2.90	11.60	0	D	5	9,3	2,7	10	9,8	10	6,9
V-LOVE	Plant-based Margarine	Migros	200	3.20	16.-	0	C	2,8	9,1	6,6	8,3	10	10	6,6
KARMA	The vegan	Coop	250	4.50	18.-	0	E	5	8,4	3,7	7,7	10	10	6,5
V-LOVE	Plant-based Vegan Bloc	Migros	500	6.55	13.10	0	D	3	9,3	3,1	8,3	10	10	6
NATURLI'	Organic Block	Coop	200	4.10	20.50	0	E	9	5,6	3,1	2,8	10	10	6

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet.

Notes: 1 à 2,9 = mauvais, 3 à 4,9 = insuffisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon

SUBSTITUTS AU FROMAGE FRAIS (PRODUITS LAITIERS DE RÉFÉRENCE ☆)

MARQUE	NOM	DISTRIBUTEUR	POIDS (G)	PRIX	PRIX AU KG	PROTÉINES (G/100G)	NUTRI-SCORE	INGRÉDIENTS INDUSTRIELS (30%)	DIFFÉRENCE DE PRIX AVEC LA RÉFÉRENCE (20%)	TAUX D'ACIDES GRAS SATURÉS (20%)	TAUX DE SEL (20%)	TAUX DE SUCRE (10%)	ADDITIFS DÉCONSEILLÉS (FACTEUR LIMITANT)	NOTE SUR 10
ALNATURA	Crèmes aux herbes vegan	Migros	150	2.90	19.33	2,6	D	9	9,1	4,3	3,4	9,5	10	7
☆ TARTARE	L'Original Ail & Fines Herbes	Migros	150	3.25	21.67	6,5	D	9	9	4,7	2,9	8,7	10	6,9
☆ PHILADELPHIA	Original	Migros	330	4.10	12.42	5,4	D	7	9	6,2	4,3	6,9	10	6,7
SIMPLY V	Frish & Streichzart Natur	Coop	150	3.90	26.-	4,8	D	7	2,5	6,4	6,5	9,6	10	6,1
JUST VEG!	Vegan Spread Plain	Aldi	150	1.75	11.67	0	D	5	9,1	5,4	3,5	9,8	10	6,1
ZÜGER	Cottage Drops	Migros	200	2.45	12.25	6,5	A	2	9	9,7	2,8	9,7	10	5,9
PHILADELPHIA	Végétal	Migros	145	3.85	26.55	3,3	D	7	2,5	5,6	4,2	9,4	10	5,5
TARTARE	100% Végétal au lait d'amande Ail & Fines Herbes	Migros	140	3.95	28.21	4,6	C	3	4,3	9,7	3	9,5	10	5,2
OATLY	Gurke & Knoblauch	Migros	150	3.50	23.33	3	D	2,5	7,5	8,2	2,7	7,8	10	5,2

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet.

Notes: 1 à 2,9 = mauvais, 3 à 4,9 = insuffisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon

SUBSTITUTS AUX SPÉCIALITÉS FROMAGÈRES (PRODUITS LAITIERS DE RÉFÉRENCE ☆)

MARQUE	NOM	DISTRIBUTEUR	POIDS (G)	PRIX	PRIX AU KG	PROTÉINES (G/100G)	NUTRI-SCORE	INGRÉDIENTS INDUSTRIELS (30%)	DIFFÉRENCE DE PRIX AVEC LA RÉFÉRENCE (20%)	TAUX D'ACIDES GRAS SATURÉS (20%)	TAUX DE SEL (20%)	TAUX DE SUCRE (10%)	ADDITIFS DÉCONSEILLÉS (FACTEUR LIMITANT)	NOTE SUR 10
☆ DE PACÉ	Camembert Le Rustique	Migros	250	5.75	23.-	21	E	10	9	6,2	2,5	10	10	7,5
☆ BABYBEL	Original (mini)	Migros	264	5.75	21.78	22	E	10	9	5,9	2,2	10	10	7,4
NEW ROOTS	Soft White	Coop	120	7.95	66.25	13	D	10	1,9	8,8	2,7	9,5	10	6,6
V-LOVE	The Softy	Migros	100	6.20	62.-	13	D	9	2	9	2,7	10	10	6,4
MONDARELLA	Soft Blanc	Coop	125	5.95	47.60	2,6	D	2,8	2,5	8	2,1	9,6	10	4,3
BABYBEL	Végétal	Migros	100	3.95	39.50	0	E	2,8	2,7	5,8	2,1	10	10	4

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet.

Notes: 1 à 2,9 = mauvais, 3 à 4,9 = insuffisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon

SUBSTITUTS AUX FROMAGES AFFINÉS ET À PÂTES DURE (PRODUITS LAITIERS DE RÉFÉRENCE ⚡)

MARQUE	NOM	DISTRIBUTEUR	POIDS (G)	PRIX	PRIX AU KG	PROTÉINES (G/100G)	NUTRI-SCORE	INGRÉDIENTS INDUSTRIELS (30%)	DIFFÉRENCE DE PRIX AVEC LA RÉFÉRENCE (20%)	TAUX D'ACIDES GRAS SATURÉS (20%)	TAUX DE SEL (20%)	TAUX DE SUCRE (10%)	ADDITIFS DÉCONSEILLÉS (FACTEUR LIMITANT)	NOTE SUR 10
⚡ CATHEDRAL CITY	English Cheddar Mature	Coop	200	4.85	24.25	25,4	E	10	9	4,8	2,2	10	10	7,2
⚡ SALAKIS	Nature (brebis)	Migros	200	4.40	22.-	15,7	E	10	9	5,8	1,3	9,6	10	7,2
VEG PLAISIR	Poivre	Migros	100	2.90	29.-	2	D	5	5,1	10	1,6	10	10	5,8
VEMONDO	Vegan Greek Style Block	Lidl	150	2.99	19.93	0,4	E	5	9,1	4,3	1,6	10	10	5,5
VAIRY	Vegan Slices Classic	Lidl	150	1.99	13.27	0,3	E	2,5	9	5,3	2	9,9	10	5
CATHEDRAL CITY	Plant based Mature Cheddar flavour	Migros, Coop	150	3.95	26.33	0	E	2,5	7,3	4,4	1,8	9,7	10	4,4
SIMPLY V	Hirte	Migros	150	3.95	26.33	5	E	2,5	5,1	6,2	2	9,5	10	4,4
V-LOVE	The Classic (avec lupins)	Migros	180	6.-	33.33	1	E	3	3,8	5,4	2,2	9,8	10	4,2
JUST VEG!	Veganer Genuss in Scheiben	Aldi	150	2.95	19.67	0	E	2,5	9	4,9	1,9	9,8	2,5	2,5
SIMPLY V	Würzig	Coop	150	3.55	23.67	0	E	2,8	9	5,8	1,5	9,8	2,5	2,5
JUST VEG!	Pflanzlicher Genuss im Stück	Aldi	175	3.35	19.14	0	E	2,5	9,2	4,9	1,9	9,8	2,5	2,5

Prix indicatifs basés sur les références fournies en magasin et sur internet.

Notes: 1 à 2,9 = mauvais, 3 à 4,9 = insuffisant, 5 à 6,9 = moyen, 7 à 8,9 = bon, 9 à 10 = très bon