

# Comparaison: yogourt classique, grec, à la grecque

	Yogourt*	Yogourt grec*	Yogourt à la grecque*
Autres noms	Yogourt nature	–	Yogourt crémeux à la grecque, yogourt à la grecque, yogurt greek style
Consistance	proche du lait, plus liquide	plus ferme, proche du séré	plus crémeuse, un peu plus ferme
Protéines (100 g)	3,8–5 g	7–10 g	3–5 g
Matière grasse (100 g)	2–4 g	5–10 g	7–10 g
Glucides (100 g)	4–5,3 g	3 g	3,5–4,5 g
Disponible sans lactose	oui	non	oui

\*Les données se réfèrent aux variantes nature des trois produits.