

# Guide des achats

**#MTC** Transformation 

Résultats physiques . Plus de confiance . Gagner des prix

Equipe MTC 21 Jours

# Produits laitiers

## Yaourts solides



**Migros**  
Yaourt nature



**Siggi's**  
Yaourt nature



**Coop**  
Yaourt nature



**Coop**  
Yaourt nature



**Coop**  
Yaourt nature



**Migros**  
Yaourt nature



**Nestlé**  
Yaourt nature



**Nestlé**  
Yaourt nature



**Migros**  
Yaourt nature

# Produits laitiers

## Yaourts solides



**Nestlé**  
Arôme léger



**Migros**  
Yaourt nature



**Migros**  
Yaourt nature kefir



**Oh!**  
Yaourt grec allégé



**Activia**  
Yaourt nature



**Coop**  
Naturel sans lactose

# Produits laitiers

## Yaourts liquides



**Coop**  
Yaourt Kefir



**Benecol**  
Yaourt allégé 0% de sucre



**Actimel**  
Yaourt allégé 0% de  
matières grasses



**Energy milk**  
Yaourt  
protéiné



**Milbona - Lidl**  
Yoghourt skyr liquide



**Oh! high protein**  
Yaourt aromatisé  
allégé

# Produits laitiers

## Yaourts protéinés



**Milsani - Aldi**  
Skyr



**Milsani - Aldi**  
High Protein Ioghurt



**Coop**  
Skyr



**Coop**  
Skyr saveurs



**Pastoret**  
Riche en protéines



**Emmi**  
Pudding protéiné



**Fage**  
Total 0%



**Isey**  
Skyr natura



**Ehrmann**  
Skyr Natur

# Produits laitiers

## Yaourts protéinés



**Isey**  
Skyr



**oh! whey**  
High Protein Ioghurt



**Migros**  
Quark  
maigre



**You Skyr**  
Skyr natura



**Oh! High protein**  
Diverses saveurs



**Isey**  
Skyr saveurs

# Produits laitiers

## Puddings protéinés



**Emmi**  
Pudding protéiné



**YoPRO Danone**  
Protein pudding



**Ehrmann**  
Caramel pudding



**YoPRO Danone**  
Protein mousse



**Chiefs**  
Protein pudding  
Diverses saveurs



**Milsani - Aldi**  
Protein pudding



**Milbona - Lidl**  
Protein pudding

# Produits laitiers

## Yaourts végétaux



**Alpro**



**AlNatura**  
logurte de soja



**AlNatura**  
logurte de amêndoa



**AlNatura**  
logurte de caju



# Produits laitiers

## Yaourts végétaux



**Vemondo - Lidl**  
Soja classique



**Provamel**



**DreamJoya**  
Amande



**Andros**  
Naturel coco



**Coop**  
Jocos Naturel et  
Coco

# Boissons végétales



**Alpro**

Boisson amande/avoine et  
amande/soja



**ALNATURA**

Boisson aux  
amandes



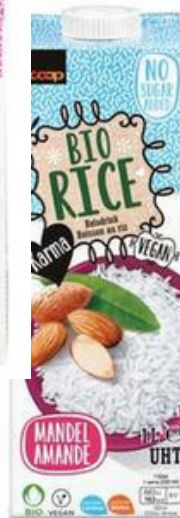
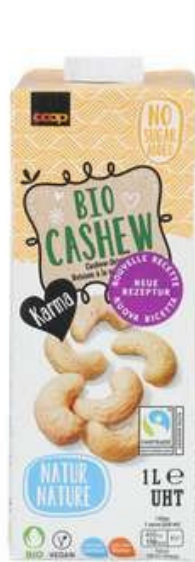
**Milbona - Lidl**

Boisson au  
soja



**ALNATURA**

Boisson au  
soja



**Coop**

Boisson à base de noix  
de cajou, d'amandes et  
de riz biologique



**V-love**

Boisson au  
soja

# Céréales



**Alpen**  
Sans sucre ajouté



**Weetabix**  
Original



**YOU**  
Hazelnut hemp



**YOU**  
Apple pecan



**Migros**  
Muesli



**Coop**  
Flocon d`  
avoine



**Coop**  
Muesli



**Coop**  
Puffs de  
avoine



**Coop**  
Flocons 5  
céréales

# Céréales



**Kellogg's**  
All-Bran Natural



**Coop**  
Quinoa Pops



**Coop**  
Flocons de  
Millet



**Coop**  
Pops d'amarante



**Familia - Coop**  
High protein low sugar



**Quaker**  
Oat Muesli



**Familia - Coop**  
High protein low sugar

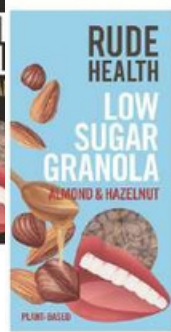
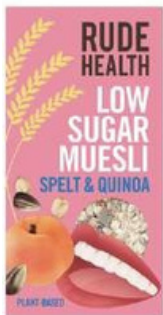


**Coop**  
Corn flakes sans sucre



**Coop**  
Flocons  
d'épeautre

# Céréales



**Rude Health**

**Kellogg's**  
All-bran prebiotic

**Alnatura**  
Corn flakes



**Familia**  
Nature crunch



**Crownfield - Lidl**  
Granola 0% sucre



**Kellogg's**  
Granola sans sucre

# Fromages



**Babybel**



**Coop**  
Quark maigre



**Coop**  
Fromage quark



**Coop Naturaplan**  
Quark maigre



**Coop**  
Fromage léger  
flamand



**President**  
Triangles light



**Milbona - Lidl**  
Fromage frais  
fouetté



**Lovino - Lidl**  
Mini Mozzarella light



**Lovino - Lidl**  
Mozzarella light

# Fromages



**Vache qui rit**  
Triangle light



**Milram**  
Quark



**Philadelphia light**



**Milbona - Lidl**  
Fromage blanc  
battu



**Coop**  
Mozzarella



**Coop**  
Cottage



**Vache qui rit light**

# Toasts



**YOU**  
Protein cracker



**Le pain des fleurs**  
Triangles quinoa



**Le pain des fleurs**



**Finn crisp**



**Tortillas de riz et de maïs**



# Pain



**Jean Pierre**  
Pain de seigle  
complet



**Mestemacher**  
Pain Fitness



**The Rustik Bakery**



**YOU**  
Seeds & Grains



**Demeter**  
Pain aux  
céréales



**Panrico**  
Variétés présentées

# Pain



**Migros**  
Pain  
d'épeautre



**YOU**  
Protein Brot



**GutBio - Aldi**



**Alnatura**  
Pain  
Integral



**Migros Bio**



**YOU**

# Conserves



**Coop**  
Filets de maquereau



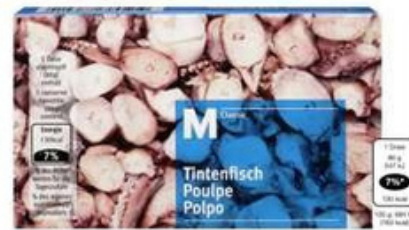
**Coop**  
Sardines



**Coop**  
Thon



**Migros**  
Poitrine de poulet



**Migros**  
Poulpe



**Migros**  
Filet de saumon



**Migros**  
Filets de cabillaud



**Migros**  
Maquereau



**Migros**  
Filet de thon

# Confitures



## Extra fit & Well

Doce



## St. Dalfour

Confiture sans  
sucre

# Légumes S.O.S



Divers hypermarchés  
Mélange pour salade et  
légumes surgelés

# Autres



100% beurre de  
cacahuète



Coop  
Cacao allégé



Stévia

**#MTC** *transformation*

Résultats physiques . Plus de confiance . Gagner des prix