

Le tableau ci-dessous indique le coût minimum d'un régime nutritif basé sur la liste d'achats hebdomadaires préparée par le Dispensaire diététique de Montréal et majorée de 5 % pour tenir compte des pertes d'aliments inévitables. Cette liste d'aliments satisfait les Apports nutritionnels de référence (ANREF, 2004), assumant un mode d'activité physique caractéristique pour chaque groupe d'âge et de sexe.

SEXE / ÂGE	CALORIES	PROTÉINES (g)	COÛT QUOTIDIEN (\$)	COÛT HEBDOMADAIRE (\$)	COÛT MENSUEL (\$)
Enfant					
6-11 mois	735	19	4,85	33,97	147,20
1-3 ans	1435	58	5,09	35,62	154,35
Garçon/Homme					
4-8	1930	84	6,63	46,42	201,15
9-13	2615	112	8,49	59,40	257,40
14-18	3265	135	10,03	70,18	304,11
19-30	2835	123	9,39	65,75	284,92
31-50	2695	114	8,92	62,41	270,44
51-70	2495	110	8,62	60,34	261,47
>70	2345	103	8,27	57,87	250,77
Fille/Femme					
4-8	1805	80	6,34	44,36	192,23
9-13	2285	100	7,93	55,51	240,54
14-18	2335	104	8,24	57,70	250,03
19-30	2300	101	8,10	56,73	245,83
31-50	2200	98	7,93	55,53	240,63
51-70	2030	94	7,76	54,29	235,26
>70	1930	88	7,43	52,02	225,42
Enceinte					
<18	2785	118	9,57	66,97	290,20
19-30	2620	113	9,30	65,07	281,97
31-50	2490	111	9,19	64,30	278,63
Allaitant					
<18	2655	113	9,34	65,37	283,27
19-30	2620	113	9,30	65,07	281,97
31-50	2530	112	9,22	64,52	279,59

Le coût minimum d'un régime nutritif est de **8,70 par personne par jour** pour une famille de quatre : un homme (31-50 ans), une femme (31-50 ans), un garçon (14-18 ans) et une fille (9-13 ans)*.

* Ajustement selon la taille de l'unité familiale

- Pour une personne vivant seule, augmenter l'allocation régulière de 20 %
- Pour une famille de deux, augmenter l'allocation régulière de 10 %
- Pour une famille de trois, augmenter l'allocation régulière de 5 %

Source : *Family Food Budgeting, United States Department of Agriculture*. Révision : juillet 1979.

LISTE DES PRIX DES ALIMENTS UTILISÉS SELON LES SPÉCIFICATIONS ET LE FORMAT – Septembre 2019

ALIMENTS	PRIX (\$)	FORMAT	PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$)	ALIMENTS	PRIX (\$)	FORMAT	PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$)
Lait frais				Autres légumes			3,92 / kg
Lait entier	6,86	4 litres	1,72 / litre	Carottes	4,99	2,27 kg	
Lait 2 %	6,58	4 litres	1,65 / litre	Oignons	1,99	908 g	
Lait 1 %	6,29	4 litres	1,57 / litre	Céleri	1,79	1 unité	
				Épinards	2,97	170 g	
Viande			11,49 / kg	Brocoli	2,99	1 unité	
Bœuf haché mi-maigre	13,65	1 kg		Laitue, iceberg	1,99	1 unité	
Bœuf intérieur de ronde	22,02	1 kg		Navet	4,39	1 kg	
Bœuf en cubes (à ragoût)	16,51	1 kg		Chou vert	2,69	1 kg	
Côtelettes de longe de porc	11,00	1 kg		Tomates	2,84	1 kg	
Jambon fumé désossé	11,65	1 kg		Tomates, en conserve	1,33	796 ml	
Cuisses de poulet avec dos	5,93	1 kg		Jus de tomates	1,19	540 ml	
Saucisses fumées	3,49	450 g		Pâte de tomates	0,75	156 ml	
Saucisson de Bologne	5,18	500 g		Pois verts	1,66	540 ml	
				Maïs en grains	1,66	540 ml	
Foie de porc	5,49	1 kg	5,49 / kg	Macédoine surgelée	3,39	1 kg	
Poisson			17,43 / kg	Pain			4,61 / kg
Filets de sole surgelés	14,87	900 g		Pain de blé entier	2,99	675 g	
Thon pâle émietté	1,49	170 g		Pain hot dog ou hamburger	2,89	12 unités	
Saumon rose en conserve	3,49	213 g					
				Céréales à déjeuner			5,24 / kg
Œuf, catégorie A, gros	3,69	1 douzaine	0,31 / unité	<i>Shredded Wheat</i>	4,29	550 g	
				Flocons de son	3,99	450 g	
Fromage			12,97 / kg	Gruau rapide	3,19	1 kg	
Fromage fondu en tranches	4,99	500 g					
Cheddar doux	4,49	300 g		Autres produits céréaliers			2,28 / kg
Mozzarella	4,49	300 g		Riz à grains longs	2,99	900 g	
				Macaroni / spaghetti	1,79	900 g	
Beurre d'arachides	3,29	500 g	6,58 / kg	Farine tout usage	4,29	2,5 kg	
				Farine de blé entier	1,72	1 kg	
Graine de lin	4,42	1 kg	4,42 / kg				
				Beurre/Margarine			8,24 / kg
Légumineuses			5,36 / kg	Beurre	4,69	454 g	
Fèves au lard, sauce tomate	1,29	398 ml		Margarine	2,79	454 g	
Haricots rouges	1,29	540 ml					
Pois chiches	1,29	540 ml		Autres matières grasses			5,97 / kg
Lentilles	1,33	400 g		Mayonnaise (65 % huile)	3,93	445 ml	
Haricots blancs secs	1,31	454 g		Huile végétale (canola)	3,89	946 ml	
Haricots rouges secs	1,51	454 g					
Pois jaunes cassés	1,15	454 g		Sucre			1,42 / kg
				Sucre blanc granulé	1,79	2 kg	
Agrumes			3,04 / kg	Sucre brun	2,99	1 kg	
Oranges	4,40	1 kg					
Jus d'orange congelé	2,53	341 ml		Sucreries			6,54 / kg
				Confiture de fraises	3,49	500 ml	
Autres fruits			2,97 / kg	Miel	5,49	500 g	
Pommes	2,76	1 kg		Mélasse	2,19	300g	
Bananes	1,74	1 kg					
Raisins	7,69	1 kg					
Poires	3,33	1 kg					
Cantaloup	1,59	1 kg					
Salade de fruits	2,99	796 ml					
Raisins secs	3,19	375 g					
Pomme de terre	6,99	4,54 kg	1,54 / kg				

Divers (condiments, thé, café, poudre à pâte, etc.)

Allocations hebdomadaires : 1,91 \$ par adulte
1,04 \$ par enfant

Aliments pour nourrissons

Préparation en poudre : 24,47 \$ / 730 g
Céréales : 4,49 \$ / 227 g