

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 | 4,75 | 33,25 | 144,08 |
| 1-3 ans | 1435 | 58 | 4,95 | 34,68 | 150,28 |
| Garçon/Homme | | | | | |
| 4-8 | 1930 | 84 | 6,38 | 44,68 | 193,61 |
| 9-13 | 2615 | 112 | 8,13 | 56,90 | 246,57 |
| 14-18 | 3265 | 135 | 9,55 | 66,83 | 289,60 |
| 19-30 | 2835 | 123 | 9,01 | 63,08 | 273,35 |
| 31-50 | 2695 | 114 | 8,56 | 59,90 | 259,57 |
| 51-70 | 2495 | 110 | 8,31 | 58,19 | 252,16 |
| >70 | 2345 | 103 | 7,99 | 55,90 | 242,23 |
| Fille/Femme | | | | | |
| 4-8 | 1805 | 80 | 6,09 | 42,66 | 184,86 |
| 9-13 | 2285 | 100 | 7,62 | 53,32 | 231,05 |
| 14-18 | 2335 | 104 | 7,94 | 55,61 | 240,98 |
| 19-30 | 2300 | 101 | 7,82 | 54,77 | 237,34 |
| 31-50 | 2200 | 98 | 7,65 | 53,56 | 232,09 |
| 51-70 | 2030 | 94 | 7,49 | 52,43 | 227,20 |
| >70 | 1930 | 88 | 7,17 | 50,22 | 217,62 |
| Enceinte | | | | | |
| <18 | 2785 | 118 | 9,22 | 64,56 | 279,76 |
| 19-30 | 2620 | 113 | 8,97 | 62,78 | 272,05 |
| 31-50 | 2490 | 111 | 8,86 | 62,03 | 268,80 |
| Allaitant | | | | | |
| <18 | 2655 | 113 | 9,01 | 63,07 | 273,30 |
| 19-30 | 2620 | 113 | 8,97 | 62,78 | 272,05 |
| 31-50 | 2530 | 112 | 8,89 | 62,22 | 269,62 |

Le coût minimum d'un régime nutritif est de **8,34 \$ 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 – Janvier 2018

| CATÉGORIES D'ALIMENTS | PRIX (\$) | FORMAT | PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$) | ALIMENTS | PRIX (\$) | FORMAT | PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$) |
|-------------------------------|-----------|------------|-------------------------------------|--|--------------------|-----------|-------------------------------------|
| Lait frais | | | | Autres légumes | | | 4,11 / kg |
| Lait entier | 6,58 | 4 litres | 1,65 / litre | Carottes | 3,99 | 2,27 kg | |
| Lait 2 % | 6,33 | 4 litres | 1,58 / litre | Oignons | 1,79 | 908 g | |
| Lait 1 % | 6,06 | 4 litres | 1,52 / litre | Célerie | 3,29 | 1 unité | |
| | | | | Épinards | 2,48 | 170 g | |
| Viande | | | 11,37 / kg | Brocoli | 3,59 | 1 unité | |
| Bœuf haché mi-maigre | 13,59 | 1 kg | | Laitue, iceberg | 2,79 | 1 unité | |
| Bœuf intérieur de ronde | 19,82 | 1 kg | | Navet | 2,18 | 1 kg | |
| Bœuf en cubes (à ragoût) | 15,77 | 1 kg | | Chou vert | 1,96 | 1 kg | |
| Côtelettes de longe de porc | 12,76 | 1 kg | | Tomates | 7,21 | 1 kg | |
| Jambon fumé désossé | 10,99 | 1 kg | | Tomates, en conserve | 1,29 | 796 ml | |
| Cuisses de poulet avec dos | 6,15 | 1 kg | | Jus de tomates | 0,99 | 540 ml | |
| Saucisses fumées | 2,99 | 450 g | | Pâte de tomates | 0,69 | 156 ml | |
| Saucisson de Bologne | 4,99 | 500 g | | Pois verts | 1,49 | 540 ml | |
| | | | | Maïs en grains | 1,49 | 540 ml | |
| Foie de porc | 4,83 | 1 kg | 4,83 / kg | Macédoine surgelée | 3,99 | 1 kg | |
| | | | | Pain | | | 4,10 / kg |
| Poisson | | | 13,14 / kg | Pain de blé entier | 2,59 | 675 g | |
| Filets de sole surgelés | 10,91 | 900 g | | Pain hot dog ou hamburger | 2,89 | 12 unités | |
| Thon pâle émietté | 1,49 | 170 g | | | | | |
| Saumon rose en conserve | 2,49 | 213 g | | Céréales à déjeuner | | | 5,24 / kg |
| | | | | <i>Shredded Wheat</i> | 4,29 | 550 g | |
| Œuf, catégorie A, gros | 3,59 | 1 douzaine | 0,30 / unité | Flocons de son | 3,99 | 450 g | |
| | | | | Gruau rapide | 3,19 | 1 kg | |
| Fromage | | | 12,19 / kg | Autres produits céréaliers | | | 2,21 / kg |
| Fromage fondu en tranches | 4,77 | 500 g | | Riz à grains longs | 2,59 | 900 g | |
| Cheddar doux | 4,19 | 300 g | | Macaroni / spaghetti | 1,79 | 900 g | |
| Mozzarella | 4,19 | 300 g | | Farine tout usage | 3,99 | 2,5 kg | |
| | | | | Farine de blé entier | 2,69 | 1 kg | |
| Beurre d'arachides | 2,99 | 500 g | 5,99 / kg | Beurre/Margarine | | | 8,01 / kg |
| | | | | Beurre | 4,49 | 454 g | |
| Graine de lin | 4,20 | 1 kg | 4,20 / kg | Margarine | 2,79 | 454 g | |
| | | | | Autres matières grasses | | | 5,14 / kg |
| Légumineuses | | | 4,81 / kg | Mayonnaise (65 % huile) | 2,89 | 445 ml | |
| Fèves au lard, sauce tomate | 0,99 | 398 ml | | Huile végétale (canola) | 3,79 | 946 ml | |
| Haricots rouges | 1,19 | 540 ml | | | | | |
| Pois chiches | 1,19 | 540 ml | | Sucre | | | 2,06 / kg |
| Lentilles | 1,46 | 400 g | | Sucre blanc granulé | 3,49 | 2 kg | |
| Haricots blancs secs | 1,40 | 454 g | | Sucre brun | 2,99 | 1 kg | |
| Haricots rouges secs | 1,65 | 454 g | | | | | |
| Pois jaunes cassés | 0,90 | 454 g | | Sucreries | | | 6,26 / kg |
| | | | | Confiture de fraises | 3,19 | 500 ml | |
| Agrumes | | | 3,00 / kg | Miel | 5,99 | 500 g | |
| Oranges | 4,40 | 1 kg | | Mélasse | 1,68 | 300g | |
| Jus d'orange congelé | 2,39 | 341 ml | | | | | |
| | | | | Divers (condiments, thé, café, poudre à pâte, etc.) | | | |
| Autres fruits | | | 3,52 / kg | Allocations hebdomadaires : | 2,14 \$ par adulte | | |
| Pommes | 3,31 | 1 kg | | | 0,99 \$ par enfant | | |
| Bananes | 1,74 | 1 kg | | | | | |
| Raisins | 9,90 | 1 kg | | | | | |
| Poires | 5,05 | 1 kg | | | | | |
| Cantaloup | 2,66 | 1 kg | | | | | |
| Salade de fruits | 2,99 | 796 ml | | | | | |
| Raisins secs | 3,19 | 375 g | | | | | |
| | | | | Aliments pour nourrissons | | | |
| Pomme de terre | 4,99 | 4,54 kg | 1,10 / kg | Préparation en poudre : | 23,70 \$ / 730 g | | |
| | | | | Céréales : | 4,49 \$ / 227 g | | |