

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	4,93	34,50	149,50
1-3 ans	1435	58	5,26	36,79	159,42
Garçon/Homme					
4-8	1930	84	6,85	47,97	207,87
9-13	2615	112	8,85	61,94	268,41
14-18	3265	135	10,37	72,59	314,56
19-30	2835	123	9,75	68,23	295,66
31-50	2695	114	9,27	64,90	281,23
51-70	2495	110	8,99	62,95	272,78
>70	2345	103	8,64	60,46	261,99
Fille/Femme					
4-8	1805	80	6,56	45,89	198,86
9-13	2285	100	8,28	57,98	251,25
14-18	2335	104	8,60	60,19	260,82
19-30	2300	101	8,48	59,34	257,14
31-50	2200	98	8,30	58,13	251,90
51-70	2030	94	8,12	56,85	246,35
>70	1930	88	7,79	54,56	236,43
Enceinte					
<18	2785	118	9,89	69,25	300,08
19-30	2620	113	9,62	67,37	291,94
31-50	2490	111	9,52	66,64	288,77
Allaitant					
<18	2655	113	9,66	67,64	293,11
19-30	2620	113	9,62	67,37	291,94
31-50	2530	112	9,54	66,80	289,47

Le coût minimum d'un régime nutritif est de **9,06 \$ 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 2020

ALIMENTS	PRIX (\$)	FORMAT	PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$)	ALIMENTS	PRIX (\$)	FORMAT	PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$)
Lait frais				Autres légumes			4,88 / 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	3,29	1 unité	
Viande			11,61 / kg	Épinards	2,99	170 g	
Bœuf haché mi-maigre	13,21	1 kg		Brocoli	3,99	1 unité	
Bœuf intérieur de ronde	20,92	1 kg		Laitue, iceberg	3,69	1 unité	
Bœuf en cubes (à ragoût)	17,61	1 kg		Navet	3,28	1 kg	
Côtelettes de longe de porc	12,99	1 kg		Chou vert	2,84	1 kg	
Jambon fumé désossé	11,00	1 kg		Tomates	8,80	1 kg	
Cuisses de poulet avec dos	5,93	1 kg		Tomates, en conserve	1,50	796 ml	
Saucisses fumées	3,99	450 g		Jus de tomates	1,19	540 ml	
Saucisson de Bologne	5,92	500 g		Pâte de tomates	0,75	156 ml	
Foie de porc	4,94	1 kg	4,94 / kg	Pois verts	1,67	540 ml	
Poisson			17,62 / kg	Maïs en grains	1,67	540 ml	
Filets de sole surgelés	15,18	900 g		Macédoine surgelée	5,05	1 kg	
Thon pâle émietté	1,50	170 g		Pain			4,64 / kg
Saumon rose en conserve	3,49	213 g		Pain de blé entier	2,99	675 g	
Œuf, catégorie A, gros	3,69	1 douzaine	0,31 / unité	Pain hot dog ou hamburger	2,99	12 unités	
Fromage			12,37 / kg	Céréales à déjeuner			5,30 / kg
Fromage fondu en tranches	4,99	500 g		Shredded Wheat	4,79	550 g	
Cheddar doux	4,19	300 g		Flocons de son	3,99	450 g	
Mozzarella	4,19	300 g		Gruau rapide	2,99	1 kg	
Beurre d'arachides	3,99	500 g	7,99 / kg	Autres produits céréaliers			2,45 / kg
Graine de lin	4,42	1 kg	4,42 / kg	Riz à grains longs	3,49	900 g	
Légumineuses			5,55 / kg	Macaroni / spaghetti	1,79	900 g	
Fèves au lard, sauce tomate	1,29	398 ml		Farine tout usage	4,29	2,5 kg	
Haricots rouges	1,29	540 ml		Farine de blé entier	1,84	1 kg	
Pois chiches	1,29	540 ml		Beurre/Margarine			7,46 / kg
Lentilles	1,46	400 g		Beurre	4,49	454 g	
Haricots blancs secs	1,51	454 g		Margarine	2,29	454 g	
Haricots rouges secs	1,66	454 g		Autres matières grasses			4,50 / kg
Pois jaunes cassés	1,35	454 g		Mayonnaise (65 % huile)	1,90	445 ml	
Agrumes			2,77 / kg	Huile végétale (canola)	3,89	946 ml	
Oranges	3,86	1 kg		Sucre			1,42 / kg
Jus d'orange congelé	2,53	341 ml		Sucre blanc granulé	1,79	2 kg	
Autres fruits			3,50 / kg	Sucre brun	2,99	1 kg	
Pommes	3,50	1 kg		Sucreries			6,54 / kg
Bananes	1,74	1 kg		Confiture de fraises	3,29	500 ml	
Raisins	8,80	1 kg		Miel	5,99	500 g	
Poires	4,83	1 kg		Mélasses	2,19	300g	
Cantaloup	2,22	1 kg					
Salade de fruits	3,49	796 ml					
Raisins secs	3,19	375 g					
Pomme de terre	5,99	4,54 kg	1,32 / kg				

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

Allocations hebdomadaires : 1,90 \$ par adulte
1,01 \$ par enfant

Aliments pour nourrissons

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