Coût du Panier à provisions nutritif et économique (PPNE) Juillet 2023



En juillet 2023, le coût minimal d'une épicerie équilibrée est de 9,68 \$ 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)*.

Le tableau ci-dessous présente le coût minimal pour combler les besoins nutritionnels de la population*, estimé à partir des relevés de prix en épicerie. Le PPNE est composé de 68 aliments de base, sélectionnés en fonction de leur faible coût et de leur valeur nutritive. Ce calcul considère les quantités d'aliments pour satisfaire les besoins nutritionnels de différents groupes d'âge, selon leur sexe et leur condition physiologique. Le coût du panier est majoré de 5 % afin de tenir compte des aliments divers (café, thé, herbes, épices, condiments, etc.).

0-0.5 F Aucune 0.56 \$ 3,94 \$ 17,12 \$ 205,48 \$ 0-0.5 M Aucune 0.56 \$ 3,94 \$ 17,12 \$ 205,48 \$ 0-0.5 M Aucune 0.56 \$ 3,94 \$ 17,12 \$ 205,48 \$ 0.51 \$ 5	ÂGE (EN ANNÉE)	SEXE	CONDITION	COÛT PAR JOUR	COÛT PAR SEMAINE	COÛT PAR MOIS	COÛT PAR AN
0.5-1 F Aucune 1.65 \$ 11,54 \$ 50,13 \$ 601,51 \$ 0.5-1 M Aucune 1.65 \$ 11,54 \$ 50,13 \$ 601,51 \$ 1.3 F Aucune 4,93 \$ 34,51 \$ 149,94 \$ 1799,31 \$ 1-3 M Aucune 4,93 \$ 34,51 \$ 149,94 \$ 1799,31 \$ 4-8 F Aucune 5,87 \$ 41,10 \$ 178,59 \$ 2143,08 \$ 4-8 M Aucune 6,37 \$ 44,62 \$ 193,90 \$ 2326,75 \$ 9-13 F Aucune 7,71 \$ 53,97 \$ 234,49 \$ 2813,94 \$ 9-13 M Aucune 9,16 \$ 62,49 \$ 271,52 \$ 3258,30 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3345,02 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3345,02 \$ 14-18 F Allaitante 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3295,79 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3295,79 \$ 19-30 F Aucune 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3821,49 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3202,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3202,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3202,39 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 315,55 \$ 3786,55 \$ 315,70 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$ 1400,00 \$	0-0,5	F	Aucune	0,56\$	3,94 \$	17,12 \$	205,48\$
0.5-1 M Aucune 1,65 \$ 11,54 \$ 50,13 \$ 601,51 \$ 1-3 F Aucune 4,93 \$ 34,51 \$ 149,94 \$ 1799,31 \$ 1-3 M Aucune 4,93 \$ 34,51 \$ 149,94 \$ 1799,31 \$ 1-3 M Aucune 5,87 \$ 41,10 \$ 178,59 \$ 2143,08 \$ 14-8 M Aucune 6,37 \$ 44,62 \$ 193,90 \$ 2326,75 \$ 19-13 F Aucune 8,93 \$ 62,49 \$ 271,52 \$ 3258,30 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3345,02 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3345,02 \$ 14-18 F Aucune 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3225,79 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3295,79 \$ 19-30 F Aucune 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3821,49 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3202,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3202,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3202,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3202,39 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ +70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 \$ 10,00 \$ 69,90 \$ 200,00	0-0,5	М	Aucune	0,56\$	3,94 \$	17,12 \$	205,48\$
1-3 F Aucune 4,93 \$ 34,51 \$ 149,94 \$ 1799,31 \$ 1-3 M Aucune 4,93 \$ 34,51 \$ 149,94 \$ 1799,31 \$ 1-3 M Aucune 5,87 \$ 41,10 \$ 178,59 \$ 2143,08 \$ 4-8 M Aucune 6,37 \$ 44,62 \$ 193,90 \$ 2326,75 \$ 9-13 F Aucune 7,71 \$ 53,97 \$ 234,49 \$ 2813,94 \$ 9-13 M Aucune 8,93 \$ 62,49 \$ 271,52 \$ 3258,30 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3345,02 \$ 14-18 F Enceinte 10,89 \$ 76,26 \$ 331,38 \$ 3976,58 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3345,02 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 346,84 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4320,32 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3821,49 \$ 19-30 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,42 \$ 266,87 \$ 3203,39 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 63,90 \$ 303,72 \$ 3644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3493,64 \$ 470 F Aucune 9,57 \$	0,5-1	F	Aucune	1,65 \$	11,54 \$	50,13 \$	601,51\$
1-3 M Aucune 4,93\$ 34,51\$ 149,94\$ 1799,31\$ 4-8 F Aucune 5,87\$ 41,10\$ 178,59\$ 2143,08\$ 4-8 M Aucune 6,37\$ 44,62\$ 193,90\$ 2326,75\$ 9-13 F Aucune 7,71\$ 55,97\$ 234,49\$ 2813,94\$ 9-13 M Aucune 8,93\$ 62,49\$ 271,52\$ 3258,30\$ 14-18 F Aucune 9,16\$ 64,15\$ 278,75\$ 3345,02\$ 14-18 F Enceinte 10,89\$ 76,26\$ 331,38\$ 3976,58\$ 14-18 F Allaitante 10,10\$ 70,70\$ 307,21\$ 3686,48\$ 14-18 M Aucune 11,84\$ 82,86\$ 360,03\$ 4320,32\$ 19-30 F Aucune 9,03\$ 63,31\$ 274,65\$ 329,79\$ 19-30 F Enceinte 10,47\$ 73,29\$ 318,46\$ 3821,49\$ 19-30 F Aucune 11,48\$ 80,37\$ 349,21\$ 4190,50\$ 31-50 F Aucune 8,77\$ 61,42\$ 266,87\$ 320,39\$ 31-50 F Enceinte 10,37\$ 72,62\$ 315,55\$ 3786,55\$ 31-50 F Allaitante 9,99\$ 69,90\$ 303,72\$ 3644,59\$ 31-50 F Aucune 8,77\$ 61,42\$ 266,87\$ 320,39\$ 31-50 F Allaitante 9,99\$ 69,90\$ 303,72\$ 3644,59\$ 31-50 M Aucune 10,41\$ 72,89\$ 316,72\$ 3800,62\$ 51-70 F Aucune 8,24\$ 57,67\$ 250,59\$ 3007,13\$ 51-70 M Aucune 9,57\$ 67,00\$ 291,14\$ 3493,64\$ 4470 F Aucune 9,57\$ 67,00\$ 291,14\$ 3493,64\$	0,5-1	М	Aucune	1,65 \$	11,54 \$	50,13 \$	601,51\$
4-8 F Aucune 5,87\$ 41,10\$ 178,59\$ 2143,08\$ 4-8 M Aucune 6,37\$ 44,62\$ 193,90\$ 2326,75\$ 9-13 F Aucune 7,71\$ 53,97\$ 234,49\$ 2813,94\$ 9-13 M Aucune 8,93\$ 62,49\$ 271,52\$ 3258,30\$ 14-18 F Aucune 9,16\$ 64,15\$ 278,75\$ 3345,02\$ 14-18 F Enceinte 10,89\$ 76,26\$ 331,38\$ 3976,58\$ 14-18 F Altaitante 10,10\$ 70,70\$ 307,21\$ 3686,48\$ 14-18 M Aucune 11,84\$ 82,86\$ 360,03\$ 4320,32\$ 19-30 F Aucune 9,03\$ 63,31\$ 274,65\$ 3295,79\$ 19-30 F Enceinte 10,47\$ 73,29\$ 318,46\$ 3821,49\$ 19-30 F Aucune 11,84\$ 80,37\$ 318,46\$ 3821,49\$ 19-30 F Altaitante 10,00\$ 69,99\$ 304,14\$ 3649,64\$ 19-30 M Aucune 11,48\$ 80,37\$ 349,21\$ 4190,50\$ 31-50 F Aucune 8,77\$ 61,42\$ 266,87\$ 320,39\$ 31-50 F Altaitante 9,99\$ 69,90\$ 303,72\$ 3644,59\$ 31-50 M Aucune 10,41\$ 72,89\$ 316,72\$ 3800,62\$ 51-70 F Aucune 8,24\$ 57,67\$ 250,59\$ 3007,13\$	1-3	F	Aucune	4,93 \$	34,51\$	149,94 \$	1 799,31 \$
9-13 F Aucune 7,71 \$ 53,97 \$ 234,49 \$ 2 813,94 \$ 9-13 M Aucune 8,93 \$ 62,49 \$ 271,52 \$ 3 258,30 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3 345,02 \$ 14-18 F Enceinte 10,89 \$ 76,26 \$ 331,38 \$ 3 976,58 \$ 14-18 F Allaitante 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3 686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4 320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 280,05 \$	1-3	М	Aucune	4,93 \$	34,51\$	149,94 \$	1 799,31 \$
9-13 F Aucune 7,71 \$ 53,97 \$ 234,49 \$ 2 813,94 \$ 9-13 M Aucune 8,93 \$ 62,49 \$ 271,52 \$ 3 258,30 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3 345,02 \$ 14-18 F Enceinte 10,89 \$ 76,26 \$ 331,38 \$ 3 976,58 \$ 14-18 F Allaitante 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3 686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4 320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 280,05 \$	4-8	F	Aucune	5,87\$	41,10 \$	178,59 \$	2 143,08 \$
9-13 F Aucune 7,71 \$ 53,97 \$ 234,49 \$ 2 813,94 \$ 9-13 M Aucune 8,93 \$ 62,49 \$ 271,52 \$ 3 258,30 \$ 14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3 345,02 \$ 14-18 F Enceinte 10,89 \$ 76,26 \$ 331,38 \$ 3 976,58 \$ 14-18 F Allaitante 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3 686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4 320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 280,05 \$	4-8	М	Aucune	6,37 \$	44,62\$	193,90 \$	2 326,75 \$
14-18 F Aucune 9,16 \$ 64,15 \$ 278,75 \$ 3 345,02 \$ 14-18 F Enceinte 10,89 \$ 76,26 \$ 331,38 \$ 3 976,58 \$ 14-18 F Allaitante 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3 686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4 320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 F Alucune 10,41 \$		F	Aucune	7,71 \$	53,97\$	234,49 \$	2 813,94 \$
14-18 F Enceinte 10,89 \$ 76,26 \$ 331,38 \$ 3 976,58 \$ 14-18 F Allaitante 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3 686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4 320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 F Alucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$	9-13	М	Aucune	8,93\$	62,49 \$	271,52 \$	3 258,30 \$
14-18 F Allaitante 10,10 \$ 70,70 \$ 307,21 \$ 3 686,48 \$ 14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4 320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 305,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$	14-18	F	Aucune	9,16 \$	64,15 \$	278,75 \$	3 345,02 \$
14-18 M Aucune 11,84 \$ 82,86 \$ 360,03 \$ 4 320,32 \$ 19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 F Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 7,70 \$ <	14-18	F	Enceinte	10,89 \$	76,26 \$	331,38 \$	3 976,58 \$
19-30 F Aucune 9,03 \$ 63,31 \$ 274,65 \$ 3 295,79 \$ 19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2809,05 \$	14-18	F	Allaitante	10,10 \$	70,70 \$	307,21\$	3 686,48 \$
19-30 F Enceinte 10,47 \$ 73,29 \$ 318,46 \$ 3 821,49 \$ 19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2 809,05 \$	14-18	М	Aucune	11,84 \$	82,86\$	360,03\$	4 320,32 \$
19-30 F Allaitante 10,00 \$ 69,99 \$ 304,14 \$ 3 649,64 \$ 19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2 809,05 \$	19-30	F	Aucune	9,03\$	63,31\$	274,65\$	3 295,79 \$
19-30 M Aucune 11,48 \$ 80,37 \$ 349,21 \$ 4 190,50 \$ 31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2809,05 \$	19-30	F	Enceinte	10,47 \$	73,29 \$	318,46\$	3 821,49 \$
31-50 F Aucune 8,77 \$ 61,42 \$ 266,87 \$ 3 202,39 \$ 31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2 809,05 \$	19-30	F	Allaitante	10,00 \$	69,99\$	304,14 \$	3 649,64 \$
31-50 F Enceinte 10,37 \$ 72,62 \$ 315,55 \$ 3 786,55 \$ 31-50 F Allaitante 9,99 \$ 69,90 \$ 303,72 \$ 3 644,59 \$ 31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2809,05 \$	19-30	М	Aucune	11,48 \$	80,37 \$	349,21\$	4 190,50 \$
31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2809,05 \$	31-50	F	Aucune	8,77 \$	61,42 \$	266,87\$	3 202,39 \$
31-50 M Aucune 10,41 \$ 72,89 \$ 316,72 \$ 3 800,62 \$ 51-70 F Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2809,05 \$	31-50	F	Enceinte	10,37 \$	72,62 \$	315,55 \$	3 786,55 \$
51-70 F Aucune 8,24 \$ 57,67 \$ 250,59 \$ 3 007,13 \$ 51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2 809,05 \$	u 01 00	F	Allaitante	9,99\$	69,90\$	303,72 \$	3 644,59 \$
51-70 M Aucune 9,57 \$ 67,00 \$ 291,14 \$ 3 493,64 \$ +70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2 809,05 \$	31-50	М	Aucune	10,41\$	72,89 \$	316,72 \$	3 800,62 \$
+70 F Aucune 7,70 \$ 53,87 \$ 234,09 \$ 2 809,05 \$	51-70	F	Aucune	8,24 \$	57,67\$	250,59 \$	3 007,13 \$
	51-70	М	Aucune	9,57\$	67,00\$	291,14 \$	3 493,64 \$
+70 M Aucune 9,06 \$ 63,43 \$ 275,63 \$ 3 307,56 \$	+70	F	Aucune	7,70 \$	53,87 \$	234,09 \$	2 809,05 \$
	+70	М	Aucune	9,06\$	63,43 \$	275,63\$	3 307,56 \$

Le PPNE satisfait les Apports nutritionnels de référence (ANREF) révisé en novembre 2010 et les recommandations en matière de saine alimentation du Guide alimentaire canadien de 2019. Les fourchettes des dépenses énergétiques ont été calculées à partir des formules des ANREF et assument un coefficient d'activité physique « sédentaire » pour les adultes, et «peu actif » pour les enfants et adolescent (de 4 à 18 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 %,

 $[\]rightarrow$ Pour une famille de trois, augmenter l'allocation régulière de 5 %

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