

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 | 6,03 | 42,22 | 182,95 |
| 1-3 ans | 1435 | 58 | 5,34 | 37,39 | 162,02 |
| Garçon/Homme | | | | | |
| 4-8 | 1930 | 84 | 6,95 | 48,67 | 210,90 |
| 9-13 | 2615 | 112 | 8,90 | 62,29 | 269,92 |
| 14-18 | 3265 | 135 | 10,45 | 73,17 | 317,07 |
| 19-30 | 2835 | 123 | 9,84 | 68,88 | 298,48 |
| 31-50 | 2695 | 114 | 9,36 | 65,55 | 284,05 |
| 51-70 | 2495 | 110 | 9,09 | 63,65 | 275,82 |
| >70 | 2345 | 103 | 8,73 | 61,14 | 264,94 |
| Fille/Femme | | | | | |
| 4-8 | 1805 | 80 | 6,65 | 46,56 | 201,76 |
| 9-13 | 2285 | 100 | 8,34 | 58,41 | 253,11 |
| 14-18 | 2335 | 104 | 8,67 | 60,68 | 262,95 |
| 19-30 | 2300 | 101 | 8,56 | 59,89 | 259,52 |
| 31-50 | 2200 | 98 | 8,39 | 58,74 | 254,54 |
| 51-70 | 2030 | 94 | 8,22 | 57,53 | 249,30 |
| >70 | 1930 | 88 | 7,86 | 55,01 | 238,38 |
| Enceinte | | | | | |
| <18 | 2785 | 118 | 9,97 | 69,79 | 302,42 |
| 19-30 | 2620 | 113 | 9,71 | 67,94 | 294,41 |
| 31-50 | 2490 | 111 | 9,60 | 67,19 | 291,16 |
| Allaitant | | | | | |
| <18 | 2655 | 113 | 9,75 | 68,22 | 295,62 |
| 19-30 | 2620 | 113 | 9,71 | 67,94 | 294,41 |
| 31-50 | 2530 | 112 | 9,62 | 67,36 | 291,89 |

Le coût minimum d'un régime nutritif est de **9,14 \$ 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 2020

| ALIMENTS | PRIX (\$) | FORMAT | PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$) | ALIMENTS | PRIX (\$) | FORMAT | PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$) |
|-------------------------------|-----------|------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------------|
| Lait frais | | | | Autres légumes | | | 4,38 / kg |
| Lait entier | | 4 litres | 1,74 / litre | Carottes | | 2,27 kg | |
| Lait 2 % | | 4 litres | 1,67 / litre | Oignons | | 908 g | |
| Lait 1 % | | 4 litres | 1,60 / litre | Céleri | | 1 unité | |
| Viande | | | 12,09 / kg | Épinards | | 170 g | |
| Bœuf haché mi-maigre | | 1 kg | | Brocoli | | 1 unité | |
| Bœuf intérieur de ronde | | 1 kg | | Laitue, iceberg | | 1 unité | |
| Bœuf en cubes (à ragoût) | | 1 kg | | Navet | | 1 kg | |
| Côtelettes de longe de porc | | 1 kg | | Chou vert | | 1 kg | |
| Jambon fumé désossé | | 1 kg | | Tomates | | 1 kg | |
| Cuisses de poulet avec dos | | 1 kg | | Tomates, en conserve | | 796 ml | |
| Saucisses fumées | | 450 g | | Jus de tomates | | 540 ml | |
| Saucisson de Bologne | | 500 g | | Pâte de tomates | | 156 ml | |
| Foie de porc | | 1 kg | 9,68 / kg | Pois verts | | 540 ml | |
| Poisson | | | 18,73 / kg | Maïs en grains | | 540 ml | |
| Filets de sole surgelés | | 900 g | | Macédoine surgelée | | 1 kg | |
| Thon pâle émietté | | 170 g | | Pain | | | 4,64 / kg |
| Saumon rose en conserve | | 213 g | | Pain de blé entier | | 675 g | |
| Œuf, catégorie A, gros | | 1 douzaine | 0,29 / unité | Pain hot dog ou hamburger | | 12 unités | |
| Fromage | | | 12,93 / kg | Céréales à déjeuner | | | 5,10 / kg |
| Fromage fondu en tranches | | 500 g | | Shredded Wheat | | 550 g | |
| Cheddar doux | | 300 g | | Flocons de son | | 450 g | |
| Mozzarella | | 300 g | | Gruau rapide | | 1 kg | |
| Beurre d'arachides | | 500 g | 7,18 / kg | Autres produits céréaliers | | | 2,54 / kg |
| Graine de lin | | 1 kg | 4,42 / kg | Riz à grains longs | | 900 g | |
| Légumineuses | | | 5,91 / kg | Macaroni / spaghetti | | 900 g | |
| Fèves au lard, sauce tomate | | 398 ml | | Farine tout usage | | 2,5 kg | |
| Haricots rouges | | 540 ml | | Farine de blé entier | | 1 kg | |
| Pois chiches | | 540 ml | | Beurre/Margarine | | | 7,69 / kg |
| Lentilles | | 400 g | | Beurre | | 454 g | |
| Haricots blancs secs | | 454 g | | Margarine | | 454 g | |
| Haricots rouges secs | | 454 g | | Autres matières grasses | | | 4,49 / kg |
| Pois jaunes cassés | | 454 g | | Mayonnaise (65 % huile) | | 445 ml | |
| Agrumes | | | 2,77 / kg | Huile végétale (canola) | | 946 ml | |
| Oranges | | 1 kg | | Sucre | | | 1,42 / kg |
| Jus d'orange congelé | | 341 ml | | Sucre blanc granulé | | 2 kg | |
| Autres fruits | | | 4,10 / kg | Sucre brun | | 1 kg | |
| Pommes | | 1 kg | | Sucrieries | | | 6,54 / kg |
| Bananes | | 1 kg | | Confiture de fraises | | 500 ml | |
| Raisins | | 1 kg | | Miel | | 500 g | |
| Poires | | 1 kg | | Mélasses | | 300g | |
| Cantaloup | | 1 kg | | | | | |
| Salade de fruits | | 796 ml | | | | | |
| Raisins secs | | 375 g | | | | | |
| Pomme de terre | | 4,54 kg | 1,32 / kg | | | | |

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

Allocations hebdomadaires : 1,99\$ par adulte
1,07\$ par enfant

Aliments pour nourrissons

Préparation en poudre : 33,02\$ / 730 g
Céréales : 4,49\$ / 227 g