

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 (\$)
<b>Enfant</b>					
6-11 mois	735	19	4,91	34,34	148,81
1-3 ans	1435	58	5,32	37,26	161,46
<b>Garçon/Homme</b>					
4-8	1930	84	6,97	48,76	211,29
9-13	2615	112	8,97	62,82	272,22
14-18	3265	135	10,55	73,83	319,93
19-30	2835	123	9,90	69,33	300,43
31-50	2695	114	9,43	65,98	285,91
51-70	2495	110	9,15	64,02	277,42
>70	2345	103	8,79	61,51	266,54
<b>Fille/Femme</b>					
4-8	1805	80	6,66	46,61	201,98
9-13	2285	100	8,42	58,94	255,41
14-18	2335	104	8,75	61,24	265,37
19-30	2300	101	8,62	60,33	261,43
31-50	2200	98	8,45	59,17	256,40
51-70	2030	94	8,27	57,87	250,77
>70	1930	88	7,91	55,36	239,89
<b>Enceinte</b>					
<18	2785	118	10,09	70,60	305,93
19-30	2620	113	9,81	68,70	297,70
31-50	2490	111	9,70	67,91	294,28
<b>Allaitant</b>					
<18	2655	113	9,86	69,01	299,04
19-30	2620	113	9,81	68,70	297,70
31-50	2530	112	9,73	68,10	295,10

Le coût minimum d'un régime nutritif est de **9,21\$ 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 2021

ALIMENTS	PRIX (\$)	FORMAT	PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$)	ALIMENTS	PRIX (\$)	FORMAT	PRIX DE REPÈRE DE LA CATÉGORIE (\$)
<b>Lait frais</b>				<b>Autres légumes</b>			<b>4,57 / kg</b>
Lait entier		4 litres	<b>1,79 / litre</b>	Carottes		2,27 kg	
Lait 2 %		4 litres	<b>1,72 / litre</b>	Oignons		908 g	
Lait 1 %		4 litres	<b>1,64 / litre</b>	Céleri		1 unité	
<b>Viande</b>			<b>11,90 / kg</b>	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	
<b>Foie de porc</b>		1 kg	<b>8,35 / kg</b>	Pois verts		540 ml	
<b>Poisson</b>			<b>18,80 / kg</b>	Maïs en grains		540 ml	
Filets de sole surgelés		900 g		Macédoine surgelée		1 kg	
Thon pâle émietté		170 g		<b>Pain</b>			<b>4,64 / kg</b>
Saumon rose en conserve		213 g		Pain de blé entier		675 g	
<b>Œuf, catégorie A, gros</b>		1 douzaine	<b>0,27 / unité</b>	Pain hot dog ou hamburger		12 unités	
<b>Fromage</b>			<b>14,40 / kg</b>	<b>Céréales à déjeuner</b>			<b>5,32 / kg</b>
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	
<b>Beurre d'arachides</b>		500 g	<b>6,98 / kg</b>	<b>Autres produits céréaliers</b>			<b>2,64 / kg</b>
<b>Graine de lin</b>		1 kg	<b>8,38 / kg</b>	Riz à grains longs		900 g	
<b>Légumineuses</b>			<b>5,76 / kg</b>	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		<b>Beurre/Margarine</b>			<b>8,05 / kg</b>
Lentilles		400 g		Beurre		454 g	
Haricots blancs secs		454 g		Margarine		454 g	
Haricots rouges secs		454 g		<b>Autres matières grasses</b>			<b>5,01 / kg</b>
Pois jaunes cassés		454 g		Mayonnaise (65 % huile)		445 ml	
<b>Agrumes</b>			<b>3,08 / kg</b>	Huile végétale (canola)		946 ml	
Oranges		1 kg		<b>Sucre</b>			<b>1,42 / kg</b>
Jus d'orange congelé		341 ml		Sucre blanc granulé		2 kg	
<b>Autres fruits</b>			<b>3,45 / kg</b>	Sucre brun		1 kg	
Pommes		1 kg		<b>Sucreries</b>			<b>6,86 / kg</b>
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					
<b>Pomme de terre</b>		4,54 kg	<b>1,32 / kg</b>				

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

Allocations hebdomadaires : 1,69\$ par adulte  
0,80\$ par enfant

**Aliments pour nourrissons**

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