dispensaire
diététique de Montréal

COÛT DU PANIER À PROVISIONS NUTRITIF – Janvier 2016

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	COÛT QUOTIDIEN	COÛT HEBDOMADAIRE	COÛT MENSUEL
Enfant					
6-11 mois	735	19	4,52 $	31,66 $	137,19 $
1-3 ans	1435	58	5,04 $	35,29 $	152,92 $
Garçon/Homme					
4-8	1930	84	6,62 $	46,31 $	200,68 $
9-13	2615	112	8,49 $	59,44 $	257,57 $
14-18	3265	135	10,02 $	70,13 $	303,90 $
19-30	2835	123	9,38 $	65,65 $	284,48 $
31-50	2695	114	8,93 $	62,54 $	271,01 $
51-70	2495	110	8,67 $	60,69 $	262,99 $
>70	2345	103	8,31 $	58,16 $	252,03 $
Fille/Femme					
4-8	1805	80	6,29 $	44,04 $	190,84 $
9-13	2285	100	7,89 $	55,22 $	239,29 $
14-18	2335	104	8,22 $	57,51 $	249,21 $
19-30	2300	101	8,12 $	56,86 $	246,39 $
31-50	2200	98	7,94 $	55,60 $	240,93 $
51-70	2030	94	7,76 $	54,35 $	235,52 $
>70	1930	88	7,43 $	52,01 $	225,38 $
Enceinte					
<18	2785	118	9,44 $	66,10 $	286,43 $
19-30	2620	113	9,17 $	64,16 $	278,03 $
31-50	2490	111	9,04 $	63,25 $	274,08 $
Allaitant					
<18	2655	113	9,21 $	64,46 $	279,33 $
19-30	2620	113	9,17 $	64,16 $	278,03 $
31-50	2530	112	9,07 $	63,48 $	275,08 $

Le coût minimum d'un régime nutritif est de **8,70 $ 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 2016

Prix de repère

ALIMENTS	PRIX	FORMAT	PRIX DE LA CATÉGORIE
Lait frais			
Lait entier	6,45 $	4 litres	**1,61 $ / litre**
Lait 2 %	6,21 $	4 litres	**1,55 $ / litre**
Lait 1 %	5,96 $	4 litres	**1,49 $ / litre**
Viande			**11,72 $ / kg**
Bœuf haché mi-maigre	14,99 $	1 kg	
Bœuf intérieur de ronde	18,37 $	1 kg	
Bœuf en cubes (à ragoût)	17,61 $	1 kg	
Côtelettes de longe de porc	12,98 $	1 kg	
Jambon fumé désossé	11,00 $	1 kg	
Cuisses de poulet avec dos	6,37 $	1 kg	
Saucisses fumées	3,79 $	450 g	
Saucisson de Bologne	4,44 $	500 g	
Foie de porc	4,70 $	1 kg	**4,70 $ / kg**
Poisson			**14,94 $ / kg**
Filets de sole surgelés	14,15 $	900 g	
Thon pâle émietté	1,49 $	170 g	
Saumon rose en conserve	2,49 $	213 g	
Œuf, catégorie A, gros	**3,39 $**	**1 douzaine**	0,28 $ / unité
Fromage			**12,37 $ / kg**
Fromage fondu en tranches	4,99 $	500 g	
Cheddar doux	4,19 $	300 g	
Mozzarella	4,19 $	300 g	
Beurre d'arachides	**4,99 $**	**500 g**	**9,98 $ / kg**
Graine de lin	3,36 $	907 g	**3,36 $ / kg**
Légumineuses			**5,10 $ / kg**
Fèves au lard, sauce tomate	1,19 $	398 ml	
Haricots rouges	1,29 $	540 ml	
Pois chiches	1,29 $	540 ml	
Lentilles	0,95 $	400 g	
Haricots blancs secs	1,31 $	454 g	
Haricots rouges secs	1,66 $	454 g	
Pois jaunes cassés	1,00 $	454 g	
Agrumes			**2,51 $ / kg**
Oranges	3,67 $	1 kg	
Jus d'orange congelé	2,03 $	341 ml	
Autres fruits			**3,54 $ / kg**
Pommes	3,31 $	1 kg	
Bananes	1,74 $	1 kg	
Raisins	7,68 $	1 kg	
Poires	5,48 $	1 kg	
Cantaloup	2,77 $	1 kg	
Salade de fruits	2,79 $	796 ml	
Raisins secs	3,99 $	375 g	
Pomme de terre	4,99 $	4,54 kg	**1,10 $ / kg**

ALIMENTS	PRIX	FORMAT	PRIX DE LA CATÉGORIE
Autres légumes			**4,30 $ / kg**
Carottes	4,99 $	2,27 kg	
Oignons	1,89 $	908 g	
Céleri	3,99 $	1 unité	
Épinards	1,86 $	170 g	
Brocoli	3,99 $	1 unité	
Laitue, iceberg	3,99 $	1 unité	
Navet	2,18 $	1 kg	
Chou vert	0,99 $	1 kg	
Tomates	7,69 $	1 kg	
Tomates, en conserve	1,49 $	796 ml	
Jus de tomates	1,29 $	540 ml	
Pâte de tomates	0,79 $	156 ml	
Pois verts	1,59 $	540 ml	
Maïs en grains	1,59 $	540 ml	
Macédoine surgelée	3,29 $	1 kg	
Pain			**4,61 $ / kg**
Pain de blé entier	**2,99 $**	**675 g**	
Pain hot dog ou	2,89 $	12 unités	
Céréales à déjeuner			**5,63 $ / kg**
Shredded Wheat	4,99 $	550 g	
Flocons de son	3,89 $	450 g	
Gruau rapide	3,49 $	1 kg	
Autres produits céréaliers			**2,90 $ / kg**
Riz à grains longs	3,99 $	900 g	
Macaroni / spaghetti	2,29 $	900 g	
Farine tout usage	4,29 $	2,5 kg	
Farine de blé entier	2,99 $	1 kg	
Beurre/Margarine			**8,24 $ / kg**
Beurre	4,79 $	454 g	
Margarine	2,69 $	454 g	
Autres matières grasses			**6,24 $ / kg**
Mayonnaise (65 % huile)	4,19 $	445 ml	
Huile végétale (canola)	3,99 $	946 ml	
Sucre			**2,02 $ / kg**
Sucre blanc granulé	3,39 $	2 kg	
Sucre brun	2,99 $	1 kg	
Sucreries			**7,44 $ / kg**
Confiture de fraises	4,29 $	500 mL	
Miel	5,99 $	500 g	
Mélasse	1,79 $	300g	
Aliments pour nourrisson			
Préparation, poudre	21,89 $	730 g	
Céréales	4,49 $	227 g	
Divers – Allocations hebdomadaires			
Condiments, thé, café, cacao, poudre à pâte, etc	2,07 $	par adulte	
	1,05 $	par enfant	