

**LISTE DES PRIX DES ALIMENTS UTILISÉS SELON LES SPÉCIFICATIONS ET LE FORMAT - Janvier 2010**

ALIMENTS	PRIX	FORMAT	PRIX de la CATÉGORIE	ALIMENTS	PRIX	FORMAT	PRIX de la CATÉGORIE
<b>Lait frais</b>				<b>Pommes de terre</b>	3,79 \$	4,54 kg	<b>0,83 \$ / kg</b>
Lait entier	5,85 \$	4 litres	1,46 \$ / litre	<b>Autres légumes</b>			<b>3,18 \$ / kg</b>
Lait 2 %	5,58 \$	4 litres	1,40 \$ / litre	Carottes	2,49 \$	2,27 kg	
Lait 1 %	5,31 \$	4 litres	1,33 \$ / litre	Oignons	1,49 \$	908 g	
<b>Viandes</b>			<b>7,56 \$ / kg</b>	Céleri	2,49 \$	1 unité	
Bœuf haché mi-maigre	8,36 \$	1 kg		Épinards	1,79 \$	170 g	
Bœuf intérieur de ronde	11,21 \$	1 kg		Brocoli	2,99 \$	454 g	
Bœuf en cubes (à ragoût)	9,79 \$	1 kg		Laitue, iceberg	1,99 \$	1 unité	
Côtelettes de longe de porc	10,34 \$	1 kg		Navet	2,18 \$	1 kg	
Jambon fumé désossé	6,00 \$	1 kg		Chou vert	1,18 \$	1 kg	
Cuisses de poulet avec dos	4,59 \$	1 kg		Tomates	4,39 \$	1 kg	
Saucisson de Bologne	4,21 \$	500 g		Tomates, en conserve	1,39 \$	796 ml	
<b>Foie de porc</b>	5,00 \$	1 kg	<b>5,00 \$ / kg</b>	Jus de tomates	1,09 \$	540 ml	
<b>Poissons</b>			<b>11,90 \$ / kg</b>	Pâte de tomates	0,69 \$	156 ml	
Filets de sole surgelés	11,23 \$	900 g		Pois verts	1,29 \$	540 ml	
Thon pâle émietté	1,19 \$	170 g		Maïs en grains	1,29 \$	540 ml	
Saumon rose en conserve	1,99 \$	213 g		Macédoine surgelée	1,60 \$	500 g	
<b>Œufs, catégorie A, gros</b>	2,75 \$	1 douzaine	<b>0,23 \$ / unité</b>	<b>Pain</b>			<b>3,73 \$ / kg</b>
<b>Fromage</b>			<b>13,81 \$ / kg</b>	Pain de blé entier	2,39 \$	675 g	
Fromage fondu en tranches	4,79 \$	500 g		Pain hot dog ou hamburger	2,49 \$	12 unités	
Cheddar doux	4,99 \$	300 g		<b>Céréales à déjeuner</b>			<b>4,71 \$ / kg</b>
Mozzarella	4,99 \$	300 g		<i>Shredded Wheat</i>	4,99 \$	620 g	
<b>Beurre d'arachides</b>	2,59 \$	500 g	<b>5,18 \$ / kg</b>	Flocons de son	3,36 \$	475 g	
<b>Graine de lin</b>	3,19 \$	1 kg	<b>3,19 \$ / kg</b>	Gruau rapide	2,81 \$	1 kg	
<b>Légumineuses</b>			<b>4,84 \$ / kg</b>	<b>Autres produits céréaliers</b>			<b>2,40 \$ / kg</b>
Fèves au lard, sauce tomate	1,48 \$	540 ml		Riz à grains longs	2,99 \$	1 kg	
Haricots rouges	1,19 \$	540 ml		Macaroni / spaghetti	1,99 \$	900 g	
Pois chiches	1,19 \$	540 ml		Farine tout usage	3,99 \$	2,5 kg	
Lentilles	1,29 \$	400 g		Farine de blé entier	2,59 \$	1 kg	
Haricots blancs secs	1,26 \$	454 g		<b>Beurre et Margarine</b>			<b>7,69 \$ / kg</b>
Haricots rouges secs	1,60 \$	454 g		Beurre	4,49 \$	454 g	
Pois jaunes cassés	0,90 \$	454 g		Margarine	2,49 \$	454 g	
<b>Agrumes</b>			<b>1,98 \$ / kg</b>	<b>Autres matières grasses</b>			<b>4,31 \$ / kg</b>
Oranges	2,76 \$	1 kg		Mayonnaise (65 % huile)	2,39 \$	475 g	
Jus d'orange congelé	1,79 \$	341 ml		Huile végétale (canola)	3,49 \$	946 ml	
<b>Autres fruits</b>			<b>3,06 \$ / kg</b>	<b>Sucre</b>			<b>1,64 \$ / kg</b>
Pommes	2,93 \$	1 kg		Sucre blanc granulé	2,59 \$	2 kg	
Bananes	1,74 \$	1 kg		Sucre brun	2,69 \$	1 kg	
Raisins	8,80 \$	1 kg		<b>Autres sucreries</b>			<b>6,31 \$ / kg</b>
Poires	3,73 \$	1 kg		Confiture de fraises	3,49 \$	500 ml	
Cantaloup	2,41 \$	1 kg		Miel	5,49 \$	500 g	
Salade de fruits	2,69 \$	796 ml		Mélasse	1,49 \$	300 g	
Raisins secs	2,49 \$	375 g		<b>Divers (thé, cacao, assaisonnement, etc.)</b>			
				Adulte - allocation hebdomadaire			1,38 \$ / chacun
				Enfant - allocation hebdomadaire			0,79 \$ / chacun

## COÛT DU PANIER À PROVISIONS NUTRITIF - Janvier 2010

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
<b>Enfant</b>					
6-11 mois	736	19	4,75 \$	33,28 \$	144,21 \$
1-3 ans	1435	59	4,16 \$	29,15 \$	126,33 \$
<b>Garçon/Homme</b>					
4-8	1931	84	5,32 \$	37,21 \$	161,24 \$
9-13	2616	112	6,80 \$	47,63 \$	206,40 \$
14-18	3269	136	8,04 \$	56,27 \$	243,84 \$
19-30	2751	122	7,44 \$	52,11 \$	225,79 \$
31-50	2529	110	6,97 \$	48,81 \$	211,51 \$
51-70	2331	106	6,75 \$	47,24 \$	204,70 \$
>70	2236	101	6,52 \$	45,62 \$	197,70 \$
<b>Fille/Femme</b>					
4-8	1804	80	5,07 \$	35,47 \$	153,69 \$
9-13	2285	100	6,39 \$	44,75 \$	193,93 \$
14-18	2335	104	6,62 \$	46,37 \$	200,96 \$
19-30	2185	97	6,39 \$	44,75 \$	193,90 \$
31-50	2029	93	6,20 \$	43,41 \$	188,11 \$
51-70	1918	91	6,07 \$	42,51 \$	184,21 \$
>70	1851	85	5,72 \$	40,02 \$	173,41 \$
<b>Enceinte</b>					
<18	2786	118	7,60 \$	53,19 \$	230,49 \$
19-30	2655	114	7,44 \$	52,11 \$	225,83 \$
31-50	2507	110	7,28 \$	50,96 \$	220,84 \$
<b>Allaitant</b>					
<18	2675	115	7,43 \$	52,04 \$	225,52 \$
19-30	2544	111	7,28 \$	50,97 \$	220,86 \$
31-50	2399	107	7,12 \$	49,85 \$	216,01 \$

Le coût minimum d'un régime nutritif est de 6,90 \$ 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.

Dispensaire diététique de Montréal  
2182, avenue Lincoln  
Montréal (Québec) H3H 1J3