

**LISTE DES PRIX DES ALIMENTS UTILISÉS SELON LES SPÉCIFICATIONS ET LE FORMAT - Janvier 2011**

ALIMENTS	PRIX	FORMAT	PRIX de la CATÉGORIE	ALIMENTS	PRIX	FORMAT	PRIX de la CATÉGORIE
<b>Lait frais</b>				<b>Pomme de terre</b>	3,99 \$	4,54 kg	<b>0,88 \$ / kg</b>
Lait entier	5,91 \$	4 litres	<b>1,48 \$ / litre</b>	<b>Autres légumes</b>			<b>3,53 \$ / kg</b>
Lait 2 %	5,65 \$	4 litres	<b>1,41 \$ / litre</b>	Carottes	3,99 \$	2,27 kg	
Lait 1 %	5,39 \$	4 litres	<b>1,35 \$ / litre</b>	Oignons	1,66 \$	908 g	
<b>Viande</b>			<b>8,56 \$ / kg</b>	Céleri	2,49 \$	1 unité	
Bœuf haché mi-maigre	11,00 \$	1 kg		Épinards	2,29 \$	170 g	
Bœuf intérieur de ronde	14,30 \$	1 kg		Brocoli	2,99 \$	454 g	
Bœuf en cubes (à ragoût)	9,60 \$	1 kg		Laitue, iceberg	1,99 \$	1 unité	
Côtelettes de longe de porc	10,12 \$	1 kg		Navet	1,52 \$	1 kg	
Jambon fumé désossé	8,41 \$	1 kg		Chou vert	2,18 \$	1 kg	
Cuisses de poulet avec dos	4,41 \$	1 kg		Tomates	5,49 \$	1 kg	
Saucisses fumées	2,69 \$	450 g		Tomates, en conserve	1,49 \$	796 ml	
Saucisson de Bologne	5,06 \$	500 g		Jus de tomates	0,99 \$	540 ml	
<b>Foie de porc</b>	5,00 \$	1 kg	<b>5,00 \$ / kg</b>	Pâte de tomates	0,69 \$	156 ml	
<b>Poisson</b>			<b>11,47 \$ / kg</b>	Pois verts	1,29 \$	540 ml	
Filets de sole surgelés	10,33 \$	900 g		Maïs en grains	1,29 \$	540 ml	
Thon pâle émietté	1,25 \$	170 g		Macédoine surgelée	1,50 \$	500 g	
Saumon rose en conserve	1,99 \$	213 g		<b>Pain</b>			<b>3,98 \$ / kg</b>
<b>Œuf, catégorie A, gros</b>	2,82 \$	1 douzaine	<b>0,24 \$ / unité</b>	Pain de blé entier	2,59 \$	675 g	
<b>Fromage</b>			<b>13,89 \$ / kg</b>	Pain hot dog ou hamburger	2,49 \$	12 unités	
Fromage fondu en tranches	4,89 \$	500 g		<b>Céréales à déjeuner</b>			<b>4,69 \$ / kg</b>
Cheddar doux	4,99 \$	300 g		<i>Shredded Wheat</i>	4,99 \$	620 g	
Mozzarella	4,99 \$	300 g		Flocons de son	3,06 \$	475 g	
<b>Beurre d'arachides</b>	2,59 \$	500 g	<b>5,18 \$ / kg</b>	Gruau rapide	2,99 \$	1 kg	
<b>Graine de lin</b>	3,52 \$	1 kg	<b>3,52 \$ / kg</b>	<b>Autres produits céréaliers</b>			<b>2,09 \$ / kg</b>
<b>Légumineuses</b>			<b>4,81 \$ / kg</b>	Riz à grains longs	1,99 \$	1 kg	
Fèves au lard, sauce tomate	1,48 \$	540 ml		Macaroni / spaghetti	1,99 \$	900 g	
Haricots rouges	1,19 \$	540 ml		Farine tout usage	4,29 \$	2,5 kg	
Pois chiches	1,19 \$	540 ml		Farine de blé entier	2,59 \$	1 kg	
Lentilles	1,29 \$	400 g		<b>Beurre/Margarine</b>			<b>7,80 \$ / kg</b>
Haricots blancs secs	1,21 \$	454 g		Beurre	4,59 \$	454 g	
Haricots rouges secs	1,51 \$	454 g		Margarine	2,49 \$	454 g	
Pois jaunes cassés	0,95 \$	454 g		<b>Autres matières grasses</b>			<b>4,31 \$ / kg</b>
<b>Agrumes</b>			<b>2,04 \$ / kg</b>	Mayonnaise (65 % huile)	2,39 \$	475 g	
Oranges	2,76 \$	1 kg		Huile végétale (canola)	3,49 \$	946 ml	
Jus d'orange congelé	1,99 \$	341 ml		<b>Sucre</b>			<b>1,95 \$ / kg</b>
<b>Autres fruits</b>			<b>3,05 \$ / kg</b>	Sucre blanc granulé	3,19 \$	2 kg	
Pommes	2,48 \$	1 kg		Sucre brun	2,99 \$	1 kg	
Bananes	1,74 \$	1 kg		<b>Sucreries</b>			<b>5,90 \$ / kg</b>
Raisins	8,80 \$	1 kg		Confiture de fraises	2,99 \$	500 ml	
Poires	4,37 \$	1 kg		Miel	5,59 \$	500 g	
Cantaloup	2,66 \$	1 kg		Mélasse	1,69 \$	300 g	
Salade de fruits	2,69 \$	796 ml		<b>Divers (thé, cacao, assaisonnement, etc.)</b>			
Raisins secs	2,99 \$	375 g		Adulte - allocation hebdomadaire			1,41 \$ / chacun
				Enfant - allocation hebdomadaire			0,79 \$ / chacun

## COÛT DU PANIER À PROVISIONS NUTRITIF - Janvier 2011

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	735	19	5,01 \$	35,09 \$	152,06 \$
1-3 ans	1432	58	4,27 \$	29,90 \$	129,57 \$
<b>Garçon/Homme</b>					
4-8	1927	84	5,50 \$	38,50 \$	166,83 \$
9-13	2612	111	7,05 \$	49,37 \$	213,94 \$
14-18	3527	135	8,30 \$	58,11 \$	251,81 \$
19-30	2826	123	7,74 \$	54,16 \$	234,69 \$
31-50	2686	113	7,33 \$	51,28 \$	222,21 \$
51-70	2488	110	7,10 \$	49,70 \$	215,37 \$
>70	2337	103	6,82 \$	47,72 \$	206,79 \$
<b>Fille/Femme</b>					
4-8	1801	79	5,24 \$	36,70 \$	159,03 \$
9-13	2281	100	6,61 \$	46,25 \$	200,42 \$
14-18	2330	104	6,86 \$	48,01 \$	208,04 \$
19-30	2293	100	6,69 \$	46,85 \$	203,02 \$
31-50	2194	98	6,54 \$	45,80 \$	198,47 \$
51-70	2025	94	6,50 \$	45,49 \$	197,12 \$
>70	1926	88	6,12 \$	42,83 \$	185,60 \$
<b>Enceinte</b>					
<18	2781	118	7,86 \$	55,03 \$	238,46 \$
19-30	2615	113	7,62 \$	53,35 \$	231,18 \$
31-50	2484	111	7,53 \$	52,68 \$	228,28 \$
<b>Allaitant</b>					
<18	2651	113	7,66 \$	53,63 \$	232,40 \$
19-30	2615	113	7,62 \$	53,35 \$	231,18 \$
31-50	2525	111	7,55 \$	52,84 \$	228,97 \$

Le coût minimum d'un régime nutritif est de **7,19 \$ 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