PPNE

Rapport des prix moyens par catégories d'aliments

Juillet à octobre 2026

Alima
Centre de nutrition sociale périnatale

Un prix repère est un prix moyen pour une catégorie d'aliments auquel nous pouvons comparer les prix en épicerie afin de faire des choix économiquement éclairés. Vous pouvez les utiliser pour comparer les prix de certains aliments affichés en épiceries ou dans les circulaires.

PRIX REPÈRES PAR PÉRIODE	Juillet 2026	OCTOBRE 2026	
COÛT PAR PERSONNE PAR JOUR	**10,47 $**	**10,13 $**	
CATÉGORIE		Prix moyen/kg	
LÉGUMES	**5,27 $**	**4,42 $**	↘
Légumes frais	5,22 $	3,98 $	↘
Légumes surgelés ou en conserve	5,37 $	5,37 $	=
FÉCULENTS	**1,54 $**	**1,54 $**	=
FRUITS	**5,59 $**	**5,89 $**	↗
Fruits frais	3,62 $	3,67 $	↗
Fruits surgelés ou en conserve	7,56 $	8,11 $	↗
SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES	**6,49 $**	**6,70 $**	↗
Légumineuses	4,10 $	4,36 $	↗
Noix et autres protéines végétales	9,68 $	9,84 $	↗
SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES	**16,60 $**	**16,10 $**	↘
Poissons	17,62 $	16,44 $	↘
Oeufs (Prix moyen/unité)	0,33 $ (prix par unité)	0,33 $ (prix par unité)	=
Viandes	17,77 $	17,71 $	↘
PRODUITS LAITIERS ET BOISSONS VÉGÉTALES	**7,00 $**	**6,99 $**	↘
PRODUITS CÉRÉALIERS	**5,58 $**	**5,47 $**	↘
Produits céréaliers de base	2,77 $	2,77 $	=
Produits céréaliers raffinés	9,08 $	8,83 $	↘
MATIÈRES GRASSES	**7,48 $**	**8,03 $**	↗
SUCRES	**6,45 $**	**6,45 $**	=
PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSON (PCN)	**45,87 $**	**45,87 $**	=
CÉRÉALES POUR BÉBÉ	**27,48 $**	**27,48 $**	=

