PPNE

Rapport des prix moyens par catégories d'aliments

Cycle complet 2024

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.

Alima
Centre de nutrition sociale périnatale

PRIX REPÈRES PAR PÉRIODE (2024)	JANVIER	AVRIL	JUILLET	**OCTOBRE**
COÛT PAR PERSONNE PAR JOUR	10,16 $	10,08 $	10,06 $	**10,00 $**
CATÉGORIE	**Prix moyen/kg**	**Prix moyen/kg**	**Prix moyen/kg**	**Prix moyen/kg**
LÉGUMES	**5,12 $**	**4,63 $**	**4,73 $**	**4,67 $**
Légumes frais	5,07 $	4,17 $	4,25 $	3,86 $
Légumes surgelés ou en conserve	5,21 $	5,64 $	5,77 $	6,46 $
FRUITS	**5,69 $**	**5,61 $**	**5,78 $**	**5,89 $**
Fruits frais	4,05 $	3,94 $	4,19 $	4,37 $
Fruits surgelés ou en conserve	7,33 $	7,29 $	7,37 $	7,40 $
FÉCULENTS	**1,54 $**	**1,54 $**	**1,54 $**	**1,54 $**
SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES	**6,68 $**	**6,97 $**	**6,43 $**	**6,30 $**
Légumineuses	4,56 $	4,60 $	4,44 $	4,44 $
Noix et autres protéines végétales	9,51 $	10,13 $	9,07 $	8,79 $
SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES	**13,17 $**	**14,02 $**	**13,78 $**	**14,03 $**
Poissons	15,13 $	16,52 $	15,86 $	16,13 $
Oeufs (Prix moyen/unité)	0,32 $	0,32 $	0,33 $	0,33 $
Viandes	14,18 $	14,76 $	14,81 $	15,09 $
PRODUITS LAITIERS ET BOISSONS VÉGÉTALES	**6,61 $**	**6,63 $**	**7,03 $**	**6,94 $**
PRODUITS CÉRÉALIERS	**5,37 $**	**6,21 $**	**5,77 $**	**5,68 $**
Produits céréaliers de base	2,90 $	3,04 $	2,72 $	2,56 $
Produits céréaliers raffinés	8,46 $	10,17 $	9,59 $	9,59 $
MATIÈRES GRASSES	**7,75 $**	**7,49 $**	**7,35 $**	**7,33 $**
SUCRES	**6,97 $**	**6,14 $**	**7,19 $**	**6,22 $**
PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSON (PCN)	**36,46 $**	**47,21 $**	**48,22 $**	**47,05 $**
CÉRÉALES POUR BÉBÉ	**23,30 $**	**24,19 $**	**27,71 $**	**27,71 $**