

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	Janvier 2026	AVRIL 2026	
COÛT PAR PERSONNE PAR JOUR	10,27 \$	10,57 \$	
CATÉGORIE		Prix moyen/kg	
<b>LÉGUMES</b>	<b>5,22 \$</b>	<b>5,67 \$</b>	↗
Légumes frais	5,14 \$	5,80 \$	↗
Légumes surgelés ou en conserve	5,37 \$	5,37 \$	=
<b>FÉCULENTS</b>	<b>1,54 \$</b>	<b>1,54 \$</b>	=
<b>FRUITS</b>	<b>5,67 \$</b>	<b>5,57 \$</b>	↘
Fruits frais	3,57 \$	3,57 \$	=
Fruits surgelés ou en conserve	7,77 \$	7,56 \$	↘
<b>SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES</b>	<b>6,56 \$</b>	<b>6,59 \$</b>	↗
Légumineuses	4,21 \$	4,26 \$	↗
Noix et autres protéines végétales	9,68 \$	9,68 \$	=
<b>SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES</b>	<b>15,53 \$</b>	<b>15,91 \$</b>	↗
Poissons	16,29 \$	16,89 \$	↗
Oeufs (Prix moyen/unité)	0,33 \$ (prix par unité)	0,33 \$ (prix par unité)	=
Viandes	16,70 \$	16,98 \$	↗
<b>PRODUITS LAITIERS ET BOISSONS VÉGÉTALES</b>	<b>6,98 \$</b>	<b>6,99 \$</b>	↗
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	<b>5,17 \$</b>	<b>5,33 \$</b>	↗
Produits céréaliers de base	2,36 \$	2,42 \$	↗
Produits céréaliers raffinés	8,69 \$	8,96 \$	↗
<b>MATIÈRES GRASSES</b>	<b>7,50 \$</b>	<b>7,63 \$</b>	↗
<b>SUCRES</b>	<b>6,45 \$</b>	<b>6,54 \$</b>	↗
<b>PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSON (PCN)</b>	<b>48,81 \$</b>	<b>45,87 \$</b>	↘
<b>CÉRÉALES POUR BÉBÉ</b>	<b>27,71 \$</b>	<b>27,71 \$</b>	=

