

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

PRIX REPÈRES PAR PÉRIODE	Octobre 2023	JANVIER 2024	
<b>COÛT PAR PERSONNE PAR JOUR</b>	<b>9,78 \$</b>	<b>10,16 \$</b>	
CATÉGORIE	Prix moyen/kg	Prix moyen/kg	
<b>LÉGUMES</b>	<b>4,16 \$</b>	<b>5,12 \$</b>	↗
Légumes frais	3,74 \$	5,07 \$	↗
Légumes surgelés ou en conserve	5,09 \$	5,21 \$	↗
<b>FÉCULENTS</b>	<b>1,54 \$</b>	<b>1,54 \$</b>	=
<b>FRUITS</b>	<b>5,84 \$</b>	<b>5,69 \$</b>	↘
Fruits frais	4,12 \$	4,05 \$	↘
Fruits surgelés ou en conserve	7,55 \$	7,33 \$	↘
<b>SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES</b>	<b>6,25 \$</b>	<b>6,68 \$</b>	↗
Légumineuses	4,12 \$	4,56 \$	↗
Noix et autres protéines végétales	9,09 \$	9,51 \$	↗
<b>SOURCES DE PROTÉINES ANIMALES</b>	<b>13,05 \$</b>	<b>13,17 \$</b>	↗
Poissons	15,13 \$	15,13 \$	=
Oeufs (Prix moyen/unité)	0,32 \$	0,32 \$	=
Viandes	13,92 \$	14,18 \$	↗
<b>PRODUITS LAITIERS ET BOISSONS VÉGÉTALES</b>	<b>6,61 \$</b>	<b>6,61 \$</b>	=
<b>PRODUITS CÉRÉALIERS</b>	<b>6,17 \$</b>	<b>5,37 \$</b>	↘
Produits céréaliers de base	2,90 \$	2,90 \$	=
Produits céréaliers raffinés	10,26 \$	8,46 \$	↘
<b>MATIÈRES GRASSES</b>	<b>7,75 \$</b>	<b>7,75 \$</b>	=
<b>SUCRES</b>	<b>6,72 \$</b>	<b>6,97 \$</b>	↗
<b>PRÉPARATION COMMERCIALE POUR NOURRISSON (PCN)</b>	<b>33,32 \$</b>	<b>36,46 \$</b>	↗
<b>CÉRÉALES POUR BÉBÉ</b>	<b>24,19 \$</b>	<b>23,30 \$</b>	↘

