

ALIMENTATION SAIN ET EXERCICE PHYSIQUE

	Femme	Femme avec enfant*	Couple avec 2 enfants**
Boissons	14,0	16,0	43,5
Féculents	43,1	64,2	175,8
Fruits	28,1	45,1	109,2
Légumes	26,0	39,1	100,5
Produits laitiers	30,7	51,1	125,2
Viande, poisson et oeuf	42,3	73,2	164,1
Matières grasses	16,4	27,6	61,1
Non-indispensables	5,4	9,0	27,0
Total alimentation**	217,6	341,5	842,1
Equipment de cuisine	14,9	15,1	19,0
Exercice physique	6,9	11,1	23,7
Total	239,5	367,8	884,7

*enseignement maternel, **enseignement primaire et enseignement secondaire

***+10% de compensation

Copyright Centre d'expertise pour le budget et le bien-être financier de Thomas More | Alimentation saine et (EUR/mois) Q1 2025 | BRU