

## ALIMENTATION Saine et EXERCICE Physique

|                         | Femme        | Femme avec enfant* | Couple avec 2 enfants** |
|-------------------------|--------------|--------------------|-------------------------|
| Boissons                | 14,0         | 16,0               | 43,5                    |
| Féculents               | 41,3         | 61,5               | 168,4                   |
| 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**    | 215,7        | 338,7              | 834,3                   |
| Equipment de cuisine    | 14,9         | 15,1               | 19,0                    |
| Exercice physique       | 7,9          | 13,1               | 28,2                    |
| <b>Total</b>            | <b>238,6</b> | <b>366,9</b>       | <b>881,5</b>            |

\*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 | WAL