

### Exemples de petit déjeuner :

Le moins cher	60g de baguette	2cc de beurre 1er prix	125 ml de lait 1er prix	80g de banane	1 café 1er prix
0,78 €	0,45 €	0,03	0,11 €	0,15 €	0,04 €

un "moyen"	60g de pain complet	2cc de beurre cher	100g de fr. blanc cher	130 g d'orange	1 thé cher
1,69 €	0,87 €	0,08	0,22 €	0,27 €	0,26 €

Le plus cher	60g de pain complet	2 carr. de choc. cher	1 yaourt cher	200g de frambois.	1 café dosette
9,93 €	0,87 €	0,22	0,93 €	7,62 €	0,30 €

### Exemples de repas de midi :

Le moins cher	100g de batavia	200g de carottes	150g de semoule 1er prix	2 œufs	4g de gros sel	1g de poivre 1er prix	1g d' épice 1er prix	2 c à s de vinaigre 1er prix	10g d'herbes 1er prix	20g d' ail 1er prix		2cc d' huile 1er prix	125 ml de lait 1er prix	80g de banane	eau du robinet	1 café 1er prix
1,70 €	0,19 €	0,20 €	0,09 €	0,44 €	0,002 €	0,05 €	0,06 €	0,07 €	0,03 €	0,24 €		0,03	0,11 €	0,15 €	0,00 €	0,04 €

Un repas "moyen"	100g de cresson	200g de champ. de Paris	150g de pâtes compl.	1 escal. de poulet de 120g	4g de sel de Guérande	1g de poivre 1er prix	1g d' épice cher	2 c à s de vinaigre 1er prix	50g d' oignon 1er prix	50 g d' échalote 1er prix	10g d' herbe en sachet		2cc d' huile d'olive	100g de fr. blanc cher	150g de kiwi	eau du robinet	1 café cher
6,95 €	1,03 €	1,40 €	0,24 €	1,77 €	0,03 €	0,05 €	0,14 €	0,07 €	0,06 €	0,20 €	0,60 €		0,14	0,22 €	0,84 €	0,00 €	0,16 €

Le plus cher	100g de tomate cerise	200g de champ. chinois	220g de petits pois frais	150g de filet de bar	4g de fleur de sel	1g de poivre cher	1g d' épice cher	2 c à s de balsamique	50g d' oignons chers	20g d' ail cher	10g d' herbe en sachet	50g d' échalote chère	50g d'olive	1 yaourt cher	200g de framboises	1 café en dosettes	1 bouteille de 33cl d'eau
28,30 €	2,72 €	5,44 €	1,46 €	5,28 €	0,11 €	0,15 €	0,14 €	0,47 €	0,45 €	0,47 €	0,60 €	0,97 €	0,76	0,93 €	7,62 €	0,30 €	0,44 €

### Exemples de repas du soir :

Le moins cher	100g de batavia	200g de carottes	150g de semoule 1er prix	4g de gros sel	1g de poivre 1er prix	1g d' épice 1er prix	2 c à s de vinaigre 1er prix	10g d'herbes 1er prix	20g d' ail 1er prix			2cc d' huile 1er prix	125 ml de lait 1er prix	80g de banane	eau du robinet	1 café 1er prix
1,26 €	0,19 €	0,20 €	0,09 €	0,002 €	0,05 €	0,06 €	0,07 €	0,03 €	0,24 €			0,03	0,11 €	0,15 €	0,00 €	0,04 €

Un repas "moyen"	100g de cresson	200g de champ. de Paris	150g de pâtes compl.	4g de sel de Guérande	1g de poivre 1er prix	1g d' épice cher	2 c à s de vinaigre 1er prix	50g d' oignon 1er prix	50 g d' échalote 1er prix	10g d' herbe en sachet		2cc d' huile d'olive	100g de fr. blanc cher	150g de kiwi	eau du robinet	1 café cher
5,18 €	1,03 €	1,40 €	0,24 €	0,03 €	0,05 €	0,14 €	0,07 €	0,06 €	0,20 €	0,60 €		0,14	0,22 €	0,84 €	0,00 €	0,16 €

Le plus cher	100g de tomate cerise	200g de champ. chinois	220g de petits pois frais	4g de fleur de sel	1g de poivre cher	1g d' épice cher	2 c à s de balsamique	50g d' oignons chers	20g d' ail cher	10g d' herbe en sachet	50g d' échalote chère	50g d'olive	1 yaourt cher	200g de framboises	1 café en dosettes	1 bouteille de 33cl d'eau
23,02 €	2,72 €	5,44 €	1,46 €	0,11 €	0,15 €	0,14 €	0,47 €	0,45 €	0,47 €	0,60 €	0,97 €	0,76	0,93 €	7,62 €	0,30 €	0,44 €

POUR CALCULER LE PRIX D'UN REPAS EQUILIBRE :

100g de batavia	100g de concom.	100g de laitue	100g d'endive	100g de tomate	100g de better.	100g de f. de chêne	100g de cresson	100g de mesclun	1 avocat	100g d'asperge	100g de mâche	100g de roquette	100g de laitue en sachet	100g de tomate cerise			
0,19 €	0,26 €	0,27 €	0,33 €	0,34 €	0,37 €	0,45 €	1,03 €	1,71 €	1,78 €	1,79 €	1,87 €	1,88 €	1,97 €	2,72 €			
200g de carottes	200g de chou	200g d'épinard	200g de courget.	200g de potiron	200g de poireau	200g d'auberg.	200g de poivron	200g de fenouil	200g de blette	200g de navet	200g de chou fleur	200g de brocoli	200g de champ. de Paris	un artichaut	200g de h. verts	200g de champ. chinois	
0,20 €	0,23 €	0,39 €	0,43 €	0,46 €	0,49 €	0,60 €	0,62 €	0,65 €	0,76 €	0,86 €	0,89 €	0,92 €	1,40 €	1,58 €	1,88 €	5,44 €	
150g de semoule 1er prix	150g de pâtes 1er prix	150g de riz 1er prix	150g de p. de t. 1er prix	150g de boulgour	150g de pâtes compl.	150g de blé	150g de riz basmati	150g de quinoa	60g de baguette	150g de semoule compl.	60g de pain complet	150g de ratte	220g de petits pois				
0,09 €	0,11 €	0,13 €	0,18 €	0,19 €	0,24 €	0,29 €	0,29 €	0,33 €	0,45 €	0,49 €	0,87 €	1,05 €	1,46 €				
1 cuisse de poulet de 120g	80g de haché de jambon	100g de roti de porc	100g de bourguignon	120g de haché de dinde	1 côte de porc de 100g	100g de veau haché	100g de sauté d'agneau	1 steak haché de 100g	80g de jambon à griller	1 escal. de dinde de 120g	1 escal. de poulet de 120g	100g de gigot d'agneau	120g d'aig. de canard	120g de mag. de canard	120g de filet de canard	100g de noix de veau	100g de tournedos
0,63 €	0,70 €	0,92 €	0,99 €	1,14 €	1,34 €	1,48 €	1,56 €	1,64 €	1,72 €	1,75 €	1,77 €	1,97 €	2,14 €	2,36 €	2,59 €	2,89 €	4,97 €
2 œufs	100g de crevettes 1er prix	100g de filet de saumon	100g de maque-reau	150g de merlan 1er prix	100g de pavé de saumon	100g d'esc. de saumon	150g de filet de cabillard	150g de filet de lieu	150g de filet de carrelet	100g de queue d'écrevisse	150g de filet de dorade	100g de crevettes chères	150g de merlan cher	150g de filet de grenadier	150g de filet de rouget	150g de filet de bar	
0,44 €	1,00 €	2,06 €	2,18 €	2,82 €	2,84 €	3,12 €	3,18 €	3,27 €	3,69 €	3,84 €	3,90 €	4,05 €	4,08 €	4,83 €	5,25 €	5,28 €	
4g de gros sel	4g de fleur de sel	1g de poivre 1er prix	1g de poivre cher	1g d'épice 1er prix	1g d'épice cher	2 c à s de vinaigre 1er prix	2 c à s de balsa-mique	10g d'herbes 1er prix	50g d'oignon 1er prix	50 g d'échalote 1er prix	20g d'ail 1er prix	50g d'oignons chers	20g d'ail cher	10g d'herbe en sachet	50g d'échalote chère		
0,002 €	0,11 €	0,05 €	0,15 €	0,06 €	0,14 €	0,07 €	0,47 €	0,03 €	0,06 €	0,20 €	0,24 €	0,45 €	0,47 €	0,60 €	0,97 €		
2cc d'huile 1er prix	2cc de crème entière	2cc de beurre 1er prix	2cc de beurre cher	2cc de mayonnaise	8cc de cr. All. 1er prix	20g de fr.sec 1er prix	2cc d'huile d'olive	2 carr. de choc. 1er prix	2 carr. de choc. cher	20g d'amande	20g de fr.sec cher	2cc d'huile colza bio	50g d'olive				
0,03	0,03	0,03	0,08	0,08	0,10	0,108 €	0,14	0,15	0,22	0,46	0,600 €	0,70	0,76				
125 ml de lait 1er prix	1 yaourt 1er prix	60g de petit suisse	100g de fr. blanc 1er prix	100g de fr. blanc cher	125ml de lait cher	1 yaourt cher											
0,11 €	0,13 €	0,13 €	0,18 €	0,22 €	0,23 €	0,93 €											
80g de banane	150g de pomelos	130 g d'orange	100g de poire	130g de pommes	80g de raisin	100g de prune	80g de figue	150g de clément.	150g de kiwi	200g de fraises	150g de groseilles	150g de myrtilles	130g de mûres	200g de frambois.			
0,15 €	0,18 €	0,27 €	0,29 €	0,33 €	0,34 €	0,44 €	0,56 €	0,77 €	0,84 €	3,00 €	4,85 €	5,71 €	6,95 €	7,62 €			
eau du robinet	1 thé 1er prix	1 café 1er prix	1 tisane 1er prix	1 café cher	1 tisane chère	1Perrier citron	1 thé cher	1 café dosette	1 bout. d'eau								
0,00 €	0,04 €	0,04 €	0,05 €	0,16 €	0,24 €	0,26 €	0,26 €	0,30 €	0,44 €								

Prix au 15 octobre 2009 dans un super marché en ligne (ooshop de carrefour pour ne pas le citer...). On peut trouver moins cher ou encore plus cher en cherchant bien !