

ALIMENTATION SAIN ET EXERCICE PHYSIQUE

	Femme	Femme avec enfant*	Couple avec 2 enfants**
Boissons	5,1	5,1	13,6
Féculents	39,2	62,1	201,5
Fruits	30,8	46,4	131,7
Légumes	23,5	34,4	91,0
Produits laitiers	35,5	55,0	135,4
Viande, poisson et oeuf	35,2	61,6	138,7
Matières grasses	5,8	9,8	25,2
Non-indispensables	6,1	8,9	28,1
Total alimentation***	191,5	297,5	799,0
Équipement de cuisine	16,3	16,5	19,4
Exercice physique	9,7	17,5	35,1
Total	217,5	331,5	853,5

*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

exercice physique (EUR/mois) Q4 2023 | WAL