

ALIMENTATION SAINES ET L'EXERCICE PHYSIQUE



Femme



Femme avec enfant*



Couple avec 2 enfants**

Boissons	4,6	4,6	12,4
Produits céréaliers	32,4	51,8	167,5
Fruits	28,7	43,1	122,3
Légumes	20,0	29,7	77,4
Produits laitiers	28,9	44,9	109,8
Viande, poisson et œuf	30,9	51,1	122,0
Graisse	4,5	7,6	19,8
Reposez-vous	5,2	7,5	23,7
Nutrition totale***	163,9	255,6	683,9
Équipement de cuisine	14,9	15,0	17,6
Activité physique	9,3	16,5	33,0
Total	188,1	287,1	734,5

*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 l'exercice physique (EUR/mois) Mai 2022 | BXL