

# +OPTI COURSES



**Bon pour mon alimentation**

**Bon pour mon porte-monnaie**

## **Tous ces aliments ont une bonne qualité nutritionnelle**

Si vous les trouvez à un prix inférieur à celui indiqué, c'est un bon plan pour manger bien et pas cher.

Si vous les trouvez à un prix supérieur à celui indiqué, vous pouvez quand-même les acheter, car ils ont tous une bonne qualité nutritionnelle.



**Aubergine**

**3,06 €** le kg



**Avocat**

**0,86 €** la pièce



**Betterave**

**3,22 €** le kg

**LÉGUMES**

# LÉGUMES



**Bette ou blettes**

**3,11 €** le kg



**Brocoli**

**3,41 €** le kg



**Carotte**

**2,33 €** le kg





**Céleri**  
branche ou rave

**2,58 €** le kg



**Champignon**  
de Paris

**4,15 €** le kg



**Chou**  
vert, blanc, Bruxelles,  
rouge, fleur)

**3,26 €** le kg

**LÉGUMES**

## LÉGUMES



**Concombre**

**1,55 €** la pièce



**Courgette**

**3,03 €** le kg



**Endive**

**3,78 €** le kg



**Epinards**

**4,48 €** le kg



**Maïs en épis**

**0,68 €** la pièce



**Navet**

**3,03 €** le kg

**LÉGUMES**

## LÉGUMES



Oignon

3,41 € le kg



Poireau

2,66 € le kg



Poivron

3,22 € le kg



**Potiron**

**2,66 €** le kg



**Radis**

**1,25 €** la botte



**Salade**  
(laitue, scarole,  
mâche, frisée)

**1,34 €** la pièce

**LÉGUMES**



**Tomates**

**3,41 €** le kg



**Patate douce**

**3,31 €** le kg



**Pommes de terre**

**2,06 €** le kg



**Abricot**

**2,93 €** le kg



**Ananas**

**2,54 €** la pièce



**Banane**

**2,06 €** le kg

**FRUITS**

**Citron****2,93 €** le kg**Clémentine**  
ou mandarine**2,33 €** le kg**Fruits secs**  
(abricots, bananes, dattes,  
pruneaux, figues)**5,24 €** le kg





**Kiwi**

**0,34 €** la pièce



**Melon**

**2,28 €** la pièce

**FRUITS**



**Nectarine**  
ou pêches

**2,93 €** le kg



**Noix**

Bien que cher, une  
consommation modérée  
est favorable à la santé.



**Orange**

**1,72 €** le kg



**Pamplemousse**

**0,95 €** la pièce



**Pastèque**

**0,98 €** le kg



**Poire**

**2,77 €** le kg

**FRUITS**

## FRUITS



**Pomme**

**2,50 €** le kg



**Prune**

**2,93 €** le kg



**Raisin**

**3,09 €** le kg



**Anchois**

**10,79 €** le kg



**Dorade**  
ou daurade grise

**10,79 €** le kg



**Haddock**  
ou églefin fumé

**15,42 €** le kg

**POISSONS**

**POISSONS**



**Lieu, colin, merlu**

**10,79 €** le kg



**Maquereau**

**11,04 €** le kg



**Mulet**

**12,32 €** le kg



**Perche**

**14,09 €** le kg



**Roussette**  
ou saumonette

**13,87 €** le kg



**Sardine**

**9,25 €** le kg

**POISSONS**



**Saumon**

**22,00 €** le kg



**Seiche**

**12,32 €** le kg



**Thon**

**13,87 €** le kg





**Truite**  
arc-en-ciel

**14,45 €** le kg

**POISSONS**



**Abats**  
(volaille, bœuf, porc)

**8,17 €** le kg



**Blanc de poulet**

**12,44 €** le kg



**Cuisse de poulet**

**6,31 €** le kg



**Escalope de dinde** 12,44 € le kg

---



**Lapin** 10,09 € le kg

---



**Poulet** 6,49 € le kg

**VIANDES**



**Steak haché**  
5 % MG

**14,85 €** le kg



**Steak haché**  
10 % MG

**13,63 €** le kg



**Viande de bœuf**  
(rosbif, bifteck,  
pour brochette)

**11,60 €** le kg



**Viande de bœuf**  
(pour bourgignon,  
pot-au-feu, à braiser )

**9,34 €** le kg



**Viande de dinde**

**11,19 €** le kg



**Viande de porc**  
(filet maigre, rôti)

**10,58 €** le kg

**VIANDES**



**Viande de veau**  
(morceaux à braiser,  
escalope, rôti)

**15,53 €** le kg

---



**Boudin noir**

**9,76 €** le kg



**Jambon cuit**

**11,78 €** le kg



**Œufs**

**0,24 €** la pièce

**CHARCUTERIE, ŒUFS**



**Lait**

**1,33 €** le L.



**Lait aromatisé**

**2,17 €** le L.



**Lait fermenté  
à boire**

**2,43 €** le L.





**Fromage blanc**

**3,38 €** le kg



**Petit suisse**

**3,92 €** le kg



**Yaourt aromatisé**

**3,10 €** le kg

**LAITAGES**



**Yaourt aux fruits**

**3,34 €** le kg



**Yaourt nature**

**2,58 €** le kg



**Biscottes**  
ou pain grillé complet  
ou céréales

**3,90 €** le kg



**Pain complet**

**4,43 €** le kg



**Pain de seigle**  
pain aux céréales

**4,21 €** le kg



**Blé à cuire**

**3,44 €** le kg



**Gnocchis**  
de pomme de terre

**3,43 €** le kg



**Graine  
de couscous**

**2,94 €** le kg



**Pâtes**

**2,56 €** le kg



**Pâtes complètes**

**2,88 €** le kg



**Polenta**  
ou semoule de maïs

**2,96 €** le kg

**FÉCULENTS**

## FÉCULENTS



**Pommes de terre**  
en flocons (purée)

**3,24 €** le kg

---



**Riz**

**2,94 €** le kg

---



**Riz complet**

**3,19 €** le kg



**Haricots**  
rouges et blancs secs

**8,25 €** le kg



**Lentilles sèches**

**5,84 €** le kg

**LÉGUMES SECS**

## LÉGUMES SECS



**Pois cassés secs**      **4,27 €** le kg

---



**Pois chiches secs**      **5,99 €** le kg

---





**Carottes**

**2,79 €** le kg



**Céleris**  
branche ou rave

**2,97 €** le kg



**Champignons**  
de Paris

**2,97 €** le kg

**CONSERVE DE LÉGUMES**

CONSERVE DE LÉGUMES



**Choucroute**  
sans garniture

**3,23 €** le kg



**Haricots verts**

**2,97 €** le kg



**Macédoine**

**2,97 €** le kg



**Maïs**

**2,97 €** le kg



**Petits pois**  
avec ou sans carottes

**2,97 €** le kg



**Ratatouille**

**2,97 €** le kg

## CONSERVE DE TOMATES



**Concentré  
de tomates**

**3,69 €** le kg



**Sauce tomate**

**3,69 €** le kg



**Tomates**

**2,77 €** le kg



**Haricots**  
rouges ou blancs

**3,03 €** le kg



**Lentilles**

**2,60 €** le kg



**Pois chiches**

**2,41 €** le kg

## CONSERVE DE POISSONS



**Foie de morue**

**12,79 €** le kg



**Maquereau**

**10,68 €** le kg



**Sardine**

**10,82 €** le kg



**Thon**

**10,44 €** le kg



**Thon à la tomate**

**9,93 €** le kg

## SOUPES ET JUS



**Soupe déshydratée**    **10,16 €** le kg

---



**Soupe en brique**    **2,88 €** le L.

---



**Pur jus de fruits**    **2,09 €** le L.





**Huile mélangée**

**4,19 €** le L.



**Huile de colza**

**2,96 €** le L.

**MATIÈRES GRASSES**



**Huile de tournesol 3,12 € le L.**



**Huile d'olive**

Bien que cher, une consommation modérée est favorable à la santé.



**Flocons d'avoine**

**4,23 €** le kg



**Muesli**

**3,08 €** le kg



**Compote de fruits**

**3,37 €** le kg



**Salade de fruits**

**3,30 €** le kg



**Crème anglaise**

**3,52 €** le kg



**Crème dessert**  
(au chocolat, vanille,  
conserves ou rayon frais)

**4,46 €** le kg



**Gâteau  
de semoule**

**4,52 €** le kg



**Pain d'épices**

**4,54 €** le kg

**PRODUITS SUCRÉS**

## LÉGUMES SURGELÉS



**Brocolis**

**3,12 €** le kg



**Courgettes**

**3,12 €** le kg



**Epinards**

**3,12 €** le kg



**Haricots verts**

**2,19 €** le kg



**Pommes de terre**  
frites, rissolées, noisettes

**2,10 €** le kg



**Ratatouille**

**3,51 €** le kg

**LÉGUMES SURGELÉS**

**POISSONS SURGELÉS**



**Coktail  
de fruits de mer**

**12,77 €** le kg



**Lieu, colin, merlu**

**9,24 €** le kg



**Saumon**

**13,05 €** le kg





**Cuisse de poulet**

**6,31 €** le kg



**Steak haché**  
5 % MG

**14,54 €** le kg



**Steak haché**  
10 % MG

**11,76 €** le kg

**VIANDES SURGELÉES**

## VIANDES SURGELÉES



**Viande de dinde**

**11,19 €** le kg



**Viande de porc**  
(filet maigre, rôti)

**10,58 €** le kg



**Légumes frais**

**3,03 €** le kg



**Fruits frais**

**2,42 €** le kg

**GÉNÉRIQUES**



**Légumes**  
en conserve

**3,83 €** le kg

---



**Légumes surgelés** **3,12 €** le kg

---



**Poisson**

**13,62 €** le kg



**Viande**

**12,13 €** le kg

**GÉNÉRIQUES**



## Laitages

(yaourt, fromage blanc,  
petit suisse)

**2,67 €** le kg

Les aliments traditionnels de base sont  
généralement de bonne qualité nutritionnelle,  
vous connaissez sans doute les bons plans  
pour les acheter au meilleur prix.





**Pâtes, riz**

**3,13 €** le kg



**Légumes secs**

**5,33 €** le kg

**GÉNÉRIQUES**



**[www.opticourses.fr](http://www.opticourses.fr)**



Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4,0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAIGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

4<sup>e</sup> édition, actualisée en juin 2023

**V4**