

PRODUITS	QUANTITÉ	PRIX GS (EN €)	PRIX MSB (EN €)	PRIX MARCHÉ & PSB (EN €)	OÙ ACHETER ?
CÉRÉALES					
Pâtes complètes	500 g	0,99	1,15	1,97	MSB
Riz complet	500 g	3,79	2,45	2,97	MSB
Riz blanc	500 g	2,55	1,9	2,97	MSB
Pain au levain	1 kg	3,5	8	6,5	MARCHÉ
Farine T110	1 kg	2,1	2,79	3	MSB
LÉGUMINEUSES					
Lentilles vertes	500 g	2,09	2,72	3,47	MSB
Beans en boîte	400 g	4,09	3,9	4,45	MSB
SOUS-TOTAL C & L		19,11	22,91	25,33	
Comparaison avec prix GS			+18%	+31%	
LÉGUMES & FRUITS					
Avocats	5 pièces	7,95	8,45	8,75	MSB
Carottes sable vrac	1 kg	2,11	2,9	2,3	MARCHÉ
Pommes de terre	2,5 kg	3,39	6,95	4	MARCHÉ
Chou Frisé	Pièce	2,11	3,25	2	MARCHÉ
Butternutt	2 kg	3,18	6,5	4,4	MARCHÉ
Poireaux	1 kg	1,29	2,5	2,4	MARCHÉ
Pommes	2 kg	3,6	7,6	4,6	MARCHÉ
Bananes	2 mains	1,98	2,31	2,9	MSB
Citron verts	500 g	2,49	2,94	2,45	MARCHÉ
SOUS TOTAL F & L		28,1	43,4	33,8	
Comparaison avec prix GS			+54,45%	+28,4%	
PROTÉINES					
Poulet	250 g	13,08	13,08	9,22	MARCHÉ
Dinde	250 g	7,94	7,75	6	MARCHÉ
Jambon sans nitrites	700g	10,78	10,8	10,1	MARCHÉ
Tofu soyeux	800 g	6,1	5,98	5,44	MARCHÉ
Oeuf	18 unités	8,75	8,82	7	MARCHÉ
Mimolette	2 x 1/4.	11,9	8,3	11,98	MSB
Sardines	2 boîtes	4,98	7,6	8	MSB
Beurre fermier	250 g	2,99	3,15	3,4	MSB
Soupe de poisson	1 kg	5,5	5,7	4,5	MARCHÉ
SOUS-TOTAL PROTÉINES		72,02	71,18	65,64	
Comparaison avec prix GS			-1,17%	-8,86%	
PRODUITS SUCRÉS					
Yaourt	2 x 500 g	6,7	5,04	4,3	MARCHÉ
Céréales petit dej riz souff	375 g	3,39	3,7	4,48	MSB
Chocolat noir	2 tablettes	5,98	3,72	8,8	MSB
Compote de pomme	1 pot 580 g	1,74	4,74	4,9	MSB
Confiture	1 pot 230 g	4,09	4,7	5	MSB
SOUS-TOTAL SUCRÉ		21,9	21,9	27,48	
Comparaison avec prix GS			0%	+25,48%	
AUTRES					
Café	250 g	4,95	4,4	5,1	MSB
Lait	2 L	3,16	2,8	2,4	MARCHÉ
Huile d'olive	50 cl	5,59	11	8,97	MARCHÉ
SOUS-TOTAL AUTRES		13,7	18,2	16,47	
Comparaison avec prix GS			+32,85	+20,22	
TOTAL GÉNÉRAL		176,73	199,49	196,2	
Comparaison avec prix GS			+12,88%	+11,02%	-1,70%