



Nom du patient :

Date :

Nom du professionnel :

Service :

## Guide à l'estimation de votre budget alimentaire

Pour vous aider à déterminer la part de votre budget que vous pouvez consacrer à l'alimentation, complétez le tableau proposé de la façon suivante :

### Case 1. Déterminez précisément les ressources mensuelles de votre foyer

#### Additionner :

→ Le montant mensuel des salaires , revenus de professions indépendantes, indemnités journalières, Assedics, rémunération stage, apprentissage, pensions (invalidité, rente accident du travail), retraite, autres du foyer (Monsieur, Madame, Enfants)

▲ *Attention ! Certains versements n'ont lieu que trimestriellement ou annuellement, pensez à les intégrer dans ce calcul en les mensualisant.*

→ Le montant mensuel des prestations familiales : allocations familiales ( AF), complément familial, prestation d'accueil du jeune enfant ( PAJE), allocation de soutien familial (ASF), allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), Revenu de solidarité active (RSA), Allocation Adulte Handicapé(AAH), allocation logement ( APL ou ALS), complément de libre choix du mode de garde..

R

### Case 2. Déterminez précisément les charges mensuelles de votre foyer

**Additionner** le coût mensuel de l'ensemble des dépenses afférentes à votre habitation, vos assurances, impôts, transports, éventuellement scolarité de vos enfants, frais de garde ...

C2

### Case 3. Déterminez le montant de vos crédits et/ ou dettes

**Additionner** les mensualités de vos prêts en cours et/ou dettes liées à un plan d'apurement

C3

### Case 4. Déterminez votre part de dépenses mensuelles possibles dit « reste à vivre »

**Budget mensuel restant après déduction des charges incompressibles, nommé "reste à vivre"** = Ressources mensuelles – Total général des charges (charges mensuelles + crédits et/ou dettes)

V

### Case 5. Déduisez du « reste à vivre » les dépenses non alimentaires

A partir de l'observation de vos dépenses mensuelles, évaluez le montant des dépenses mensuelles diverses, effectuées pour les achats de vêtements, chaussures, produits d'entretien, loisirs, sorties, pharmacie et soins non remboursés, vacances, divers, et établissez une moyenne pour 1 mois.

D

### Case 6. Déterminez votre part de budget consacré à l'alimentation

En déduisant du « reste à vivre » les dépenses mensuelles non alimentaires, vous obtenez la part de votre budget mensuel consacré à l'alimentation.

Ce montant est à diviser par le nombre de personnes qui compose le foyer : .....

soit, dans votre situation : ..... € / mois

soit .....€ / semaine par personne

A

C'est à partir de **ce montant**, que vous pourrez, si vous le souhaitez, engager un travail avec la diététicienne du service, sur le poste alimentation de votre budget , afin de vous aider à concilier au mieux les recommandations diététiques adaptées à votre maladie, et votre budget.

<b>1</b>	<b>Montant des ressources mensuelles</b>				
		Salaires, indemnités, retraites	=		
		Prestations familiales	=		
		Autres	=		
		<b>Total général des ressources mensuelles = R</b>	=	<b>→ R = €</b>	
<b>2</b>	<b>Montant des charges mensuelles</b>				
		<b>Nature des charges</b>	<b>Montant annuel</b>	<b>Montant mensuel</b>	
	<b>Habitation</b>	Loyer net + charges		=	
		Remboursement accession		=	
		Chauffage		=	
		EDF		=	
		Gaz		=	
		Eau et assainissement		=	
		Téléphone (fixe et portable)		=	
		Internet		=	
		Abonnements (TV divers)		=	
	<b>Assurances</b>	Complémentaire santé		=	
		Assurance logement et responsabilité civile		=	
		Assurance scolaire		=	
		Assurance vie		=	
		Assurances véhicules		=	
	<b>Impôts</b>	Sur revenu		=	
		Habitation		=	
		Foncier		=	
		Ordures ménagères		=	
		Autres		=	
	<b>Education</b>	Pension		=	
		Cantine		=	
		Frais scolaires (secteur privé)		=	
		Activités		=	
	<b>trajet</b>	Carburant		=	
		Abonnement		=	
	<b>Autres</b>	Pension alimentaire		=	
		Frais de garde		=	
		Divers		=	
		<b>Total général des charges mensuelles = C2</b>	=	<b>→ C2 = €</b>	
	<b>3</b>	<b>Montants des crédits et/ou dettes</b>			
			<b>Nature des crédits ou dettes</b>	<b>Date échéance</b>	<b>Montant mensuel</b>
		<b>Crédit</b>			=
					=
					=
		<b>Dettes</b>	Plan d'apurement amiable		=
			Plan d'apurement banque de France		=
			Autres		=
		<b>Total général des crédits et dettes mensuels = C3</b>	=	<b>→ C3 = €</b>	
	<b>4</b>	<b>Montant du "reste à vivre" mensuel</b>		$V = R - (C2 + C3)$	<b>→ V = €</b>
	<b>5</b>	<b>Montants des dépenses annexes mensuelles</b>			
Vêtements, chaussures,..... produits entretien .....			=		
Sorties, vacances, loisirs			=		
pharmacie, soins non remboursés Divers.....			=		
<b>Total général des dépenses annexes mensuelles = D</b>		=	<b>→ D = €</b>		
<b>6</b>	<b>Montant du budget alimentaire mensuel :</b>		$A = V - D$	<b>A = €</b>	