

COSTE DE VIDA EN BULGARIA

Cifras reales — guárdela como referencia

El coste de vida en Bulgaria es aproximadamente un 30% inferior a la media de la UE. Bulgaria se unió oficialmente a la eurozona el 1 de enero de 2026, retirando el lev a un tipo fijo de 1 EUR = 1,95583 leva, y los precios en el país se han ido reajustando desde entonces. Estas son cifras reales y actuales para expatriados en Sofía, Plovdiv, Varna, Burgas y la costa.

1 Alquiler — la variable más importante

Sofía exige una prima real sobre el resto del país, pero incluso allí los alquileres quedan muy por debajo de las capitales de Europa occidental.

TIPO DE PROPIEDAD	SOFÍA CENTRO	PLOVDIV	VARNA	BURGAS	SUNNY BEACH
Estudio	€420–€550	€280–€380	€320–€430	€330–€420	€300–€400
Apartamento de 1 hab.	€600–€700	€320–€450	€380–€520	€400–€460	€350–€440
Apartamento de 2 hab.	€750–€1.150	€450–€650	€500–€750	€520–€680	€480–€620

2 Comida, supermercado y restaurantes

La oferta de restaurantes de Sofía y Plovdiv supera con creces lo que sugieren los precios.

€8–€18 Comida en restaurante	€1,50–€2,50 Café en cafetería	€35–€55 Compra semanal (1 persona)
---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------

3 Transporte y combustible

Entre los más baratos de la UE, un 10–15% por debajo de la media del bloque.

€0,80 Billete sencillo bus/metro	€25,50 Abono mensual transporte	€1,45–€1,55 Gasolina, por litro	€1,55–€1,65 Diésel, por litro
-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

4

Suministros e internet

Bulgaria tiene uno de los internets más rápidos y baratos de Europa — una ventaja real para teletrabajadores y negocios digitales.

SERVICIO	COSTE MENSUAL
Electricidad (apto. 1–2 hab.)	€40–€95
Calefacción central (meses de invierno)	€60–€160
Agua	€8–€16
Fibra de alta velocidad (1 Gbps)	€10–€18
Plan móvil (datos + llamadas)	€8–€20

5

Presupuestos mensuales de ejemplo

Un rango realista que cubre solo lo esencial, hasta un estilo de vida genuinamente cómodo.

PERFIL	ESENCIALES	CÓMODO
Persona sola, Sofía	€900–€1.200	€1.300–€1.800
Persona sola, Plovdiv	€700–€900	€1.000–€1.400
Pareja, Sofía	€1.400–€1.800	€2.000–€2.800
Familia de 4, ciudad regional	€1.800–€2.400	€2.600–€3.600

6

Bulgaria frente a Europa Occidental

Una comparación rápida para que el ahorro sea concreto, no solo un porcentaje.

CONCEPTO	SOFÍA	BERLÍN	LONDRES
Alquiler 1 hab. (centro)	€600	€1.400	€2.200
Comida en restaurante	€12	€16	€22
Abono mensual transporte	€25,50	€86	£180

7

En resumen

Bulgaria ofrece una calidad de vida que realmente compite con Europa Occidental — posiblemente la supera en clima, calidad de la comida y acceso a la naturaleza — a un 30–50% del precio. Para emprendedores con negocios ligeros y remotos, o familias que buscan la residencia en la UE sin un presupuesto anual de seis cifras, es una elección excepcionalmente racional.