

JAMAISTROP ECONOME .FR

JAMAIS TROP ÉCONOME : BIEN MANGER N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI ACCESSIBLE !

La démarche Jamais Trop Économe, portée par l'Interprofession des fruits et légumes frais (Interfel), revient à la rentrée avec une plateforme repensée pour une expérience optimale !

Son ambition reste inchangée : accompagner les Français dans leur consommation de fruits et légumes frais au quotidien, tout en maîtrisant leur budget et en préservant l'équilibre alimentaire. [Jamaistropheconome.fr](https://jamaistropheconome.fr), une page web pratique et bien pensée au service d'une alimentation saine, accessible et économique.

DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ACCESSIBLES

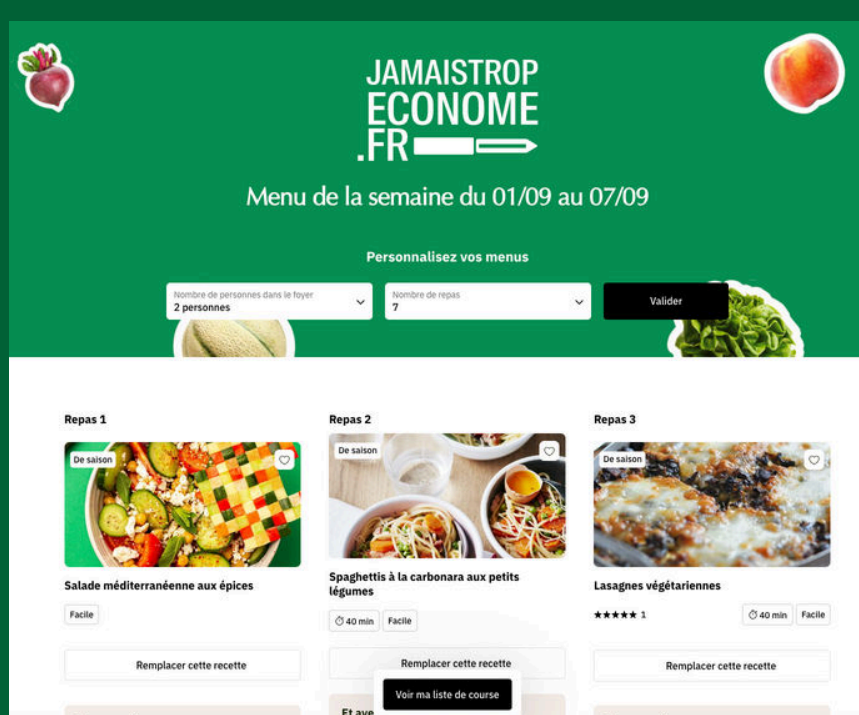
Face à la hausse du coût de la vie, les Français doivent faire des choix. Même si l'inflation tend à se stabiliser, la maîtrise des dépenses alimentaires demeure essentielle au quotidien. Après une inflation générale moyenne de **+2%** en 2024, la hausse des prix s'est encore ralentie en 2025, passant sous le seuil des **+1%** depuis le mois de février (données INSEE).

Avec un budget de **8 € à 10 € par semaine et par personne**, **Jamais Trop Économe** prouve qu'il est possible de consommer ses **5 portions de fruits et légumes frais par jour** tout en maîtrisant son budget.

CHAQUE SEMAINE, UN MENU CLÉ EN MAIN

Chaque semaine, les internautes peuvent retrouver sur la page web jamaistropheconome.fr et la page [Instagram](#) des Fruits et Légumes frais :

- des menus permettant de consommer **5 portions de fruits et légumes frais par jour**, avec un **budget moyen de 8 à 10 €** par personne et par semaine
- des menus **ajustables** selon la taille du foyer et le nombre de repas à prévoir
- des recettes **variées, simples et accessibles**, élaborées par des diététicien(ne)s
- une liste de courses **ajustable et facile à exporter**.



Elaborés par un réseau de diététicien(ne)s de l'Interprofession des fruits et légumes frais, les menus hebdomadaires respectent des critères de disponibilité, prix et diversité et reposent sur un minutieux travail d'ajustement chaque semaine. La sélection des produits s'appuie sur le [calendrier des fruits et légumes frais](#) et est ajustée en fonction du suivi du marché, en lien direct avec les professionnels de la filière, au plus près de la réalité du terrain. Les produits proposés sont donc accessibles en magasin, et les quantités calibrées pour maîtriser le budget.



JOHANNA BEDOARD,
DIÉTÉTICIENNE

“

« Chaque semaine, notre réseau de diététiciens élabore des menus variés et équilibrés, conformes aux recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé). Face à l'évolution des habitudes alimentaires, nous proposons un plat unique, complet et riche en fruits et légumes, accessible et rapide à préparer. Il peut être complété d'une entrée ou d'un dessert, mais constitue déjà une solution simple, saine et économique au quotidien. Notre ambition : rendre l'équilibre alimentaire accessible à tous, sans compromis sur la qualité, le plaisir ni le budget. »

”

PRÊTS À DEVENIR JAMAIS TROP ÉCONOMES ?

www.interfel.com/ / www.lesfruitsetlegumesfrais.com

[S'inscrire à la médiathèque](#)

À propos d'Interfel

Créée en 1976, Interfel rassemble l'ensemble des métiers de la filière fruits et légumes frais. Toutes les fonctions sont représentées : production, coopération, expédition, importation, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés et restauration collective). Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique. www.interfel.com/ / www.lesfruitsetlegumesfrais.com

Thomas Marko & Associés
interfel@tmarkoagency.com

Zoé Grcar – zoe.g@tmarkoagency.com
06 37 85 90 01

Margaux Le Foll – margaux.l@tmarkoagency.com
06 72 02 53 65

Interfel
Victoire Genest – v.genest@interfel.com
06 15 52 15 08

Elina Kadem – e.kadem@interfel.com
06 58 63 22 86