

## RETROUVEZ CHAQUE SEMAINE DANS VOTRE « PANIER MALIN FRUITS ET LÉGUMES » LES INGRÉDIENTS D'UNE ALIMENTATION SAINTE À COÛT MAÎTRISÉ !

Avec l'arrivée des beaux jours et de l'été, une grande variété de fruits et légumes arrive sur nos étals. Grâce aux « paniers malins », retrouvez chaque semaine de nouvelles idées recettes avec des produits de saison, spécialement sélectionnés par les diététiciens d'Interfel. Tout au long de l'année, dites oui à une alimentation équilibrée, diversifiée et gourmande, optez pour des fruits et légumes frais, le tout à coût maîtrisé !



### Le "panier malin", c'est quoi ?

Chaque semaine, les diététiciens d'Interfel **élaborent des menus équilibrés et de saison**, dans le respect des préconisations du Programme National Nutrition Santé (PNNS) au moins 5 portions de fruits et légumes par jour. Les recettes proposées font la part belle aux fruits et légumes que les Français peuvent retrouver facilement dans leurs points de vente préférés : primeurs, marchés, enseignes de grande distribution...

Chaque vendredi, les menus de la semaine sont diffusés sur les comptes **Instagram** et **Facebook** des fruits et légumes frais. Et si l'un d'eux n'est pas à votre goût, pas d'inquiétude : le site internet [lesfruitsetlegumesfrais.com](http://lesfruitsetlegumesfrais.com) recense plus de 1 000 recettes ! De quoi permettre à chacun de trouver son bonheur et varier les plaisirs au quotidien.

### Le "panier malin" : de la créativité et des fruits et légumes frais à prix abordable !

Les quantités de fruits et légumes nécessaires pour chaque recette ont été **évaluées en amont par les diététiciens d'Interfel** afin d'aider les Français à maîtriser leurs dépenses et à lutter contre le gaspillage alimentaire.

Les consommateurs se voient ainsi proposer **une liste de courses hebdomadaire « clés en main »**, pensée pour une famille de 4 personnes à raison de 2 repas par jour, pour un budget moyen d'environ **1€ par personne et par jour dédié aux fruits et légumes frais !**

**Avec les paniers malins, optez pour une consommation durable et économique et une alimentation diversifiée et équilibrée !**

DANS MON PANIER			
10	TOMATES	1	POIVRON VERT
3	CONCOMBRES	600G	DE NECTARINES
3	CITRONS	12	ABRICOTS
13	COURGETTES	300G	DE NAVETS NOUVEAUX
100G	DE ROQUETTE		DE CERISES
1	SALADE VERTE	250G	
9	OIGNONS		
13	CAROTTES		
½	PASTÈQUE		
3	MELONS		
300G	DE TOMATES CERISES		

Panier semaine du 4 juillet 2022 : des fruits et légumes frais pour environ 1€ par personne et par jour



### ACHETEZ MALIN !

**Quelques conseils simples pour optimiser vos achats de fruits et légumes frais :**

- Comparez les prix et la qualité ;
- Variez les produits (plus de 80 variétés disponibles !) et les lieux d'achats ;
- Planifiez vos repas et évaluez les quantités nécessaires ;
- Achetez des fruits et légumes à différents stades de maturité pour les conserver plus longtemps.



#### 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](http://www.interfel.com) / [www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

**Contacts Presse - @CONNECTION**  
Anne-Marie Boyault – 06 15 85 73 73  
Julia Philippe Brutin – 06 03 63 06 03  
Victoire Chatel – 06 45 65 81 00  
[interfel@connection.fr](mailto:interfel@connection.fr)

**INTERFEL**  
Jeanne Laversin  
[j.laversin@interfel.com](mailto:j.laversin@interfel.com) / 06 15 85 73 73  
Victoire Genest  
[v.genest@interfel.com](mailto:v.genest@interfel.com) / 06 15 52 15 08