



COMMUNIQUÉ DE PRESSE *Picadeli*®

FÉVRIER 2026

RACLETTE LE SOIR, SALADE LE MIDI : LA VRAIE PHOTOGRAPHIE DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DES FRANÇAIS

Entre plaisir et compensation : c'est souvent comme ça que se construit l'équilibre alimentaire en France ! Un dîner généreux, convivial, assumé. Puis, le lendemain, un déjeuner plus léger, frais, histoire de compenser. Les Français ne mangent pas "mal", ils composent, en fonction de leur rythme, de leurs envies, et de la vraie vie. Chez [Picadeli](#), on parle d'un équilibre à la française. Réaliste, imparfait, mais durable.



« On observe tous les jours la même chose en magasin. Les gens ne cherchent pas à manger parfait, ils cherchent à manger juste. Un dîner plaisir le soir, puis le lendemain un déjeuner plus frais, plus végétal, qui permet de tenir l'après-midi. La salade joue ce rôle très concret. Elle rééquilibre, elle cale, elle s'adapte au budget. Notre travail consiste simplement à rendre ces arbitrages visibles et faciles à faire. »

David Bicheron, Directeur Général de Picadeli France

MANGER EN FONCTION DE LA JOURNÉE. DES ENVIES ET DU PLANNING

Le rapport [Vegocracy 2025](#), mené par Ipsos pour Picadeli, met des chiffres précis sur ces pratiques. Seuls **13 % des Français consomment quotidiennement les apports recommandés en fruits et légumes par l'OMS**, tandis que **88 % aspirent à une alimentation plus végétale**.

Dans les faits, les repas suivent une logique d'efficacité : **49 % des Français privilégient des repas rapides lors des journées chargées, et 34 % se tournent vers des plats plus riches pendant les périodes de fatigue ou de tension**. L'alimentation devient un outil d'adaptation au rythme de vie, à la charge mentale et aux besoins immédiats du corps.



LE DÉJEUNER. POINT D'ÉQUILIBRE SOUS CONTRAINTE BUDGÉTAIRE

Le budget structure fortement les choix alimentaires des français. En effet, **32 % réduisent leur consommation de fruits et légumes pour des raisons économiques**, tandis que **86 % déclarent en consommer davantage lorsque les prix deviennent plus accessibles**.

Dans ce contexte, le déjeuner joue un rôle central ! Il doit rassasier, soutenir l'effort de l'après-midi et rester compatible avec un budget précis, souvent serré.

C'est pour répondre à cette réalité très concrète que Picadeli a conçu l'outil **"Le bol rempli et budget-friendly"**, un [calculateur](#) qui permet de visualiser instantanément la composition d'un déjeuner selon un objectif clair : **satiété, protéines ou énergie**.

Avec **6 € et un objectif satiété**, une composition peut atteindre **335 g** pour **425 kcal**, offrant un volume visible et des apports compréhensibles au premier regard.

Ce type de repère transforme la salade en véritable outil de gestion du déjeuner... et permet de tenir jusqu'au moment où il faut brancher l'appareil à raclette ! Parce qu'un dîner généreux trouve son équilibre dans un déjeuner plus frais le lendemain... ou vice versa.

Fixez votre budget – on maximise votre salade.

6

Entrez le montant en euros. Basé sur le prix de 1,79€ pour 100 g.

Comment maximiser aujourd'hui?

LE PLUS RASSASANT POUR VOTRE ARGENT

LE PLUS DE PROTÉINES POUR VOTRE ARGENT

LE PLUS D'ÉNERGIE POUR VOTRE ARGENT

VOTRE SALADE OPTIMISÉE SATIÉTÉ:

FULL EFFECT
335g

ÉNERGIE	PROTÉINES	LIPIDES
425 kcal 1778 kJ	31.8g	15.9g

THAI BREAK Pad thai végété	134g
ROOTS, ROCK, EGG Oeufs Durs	101g
SPICES AND LOVE Dés de poulet	67g
WICKENDROLL Mél-Méto Crudités Wok	34g

À PROPOS DE PICADELI

Picadeli est une entreprise suédoise spécialisée dans la food tech santé, dédiée à révolutionner l'industrie du fast-food grâce à des offres à la fois nutritives et savoureuses. Fondée sur la conviction que le fast-food doit privilégier la santé, Picadeli se spécialise dans les salades en libre-service, avec pour mission de démocratiser l'accès à une alimentation saine. Son concept de bar à salades high-tech combine commodité et nutrition, offrant des options fraîches et délicieuses qui bousculent les stéréotypes du fast-food considéré comme malsain. Avec plus de 2 000 implantations en Europe et aux États-Unis, Picadeli s'est imposée comme un leader du marché du fast-food sain, avec des ventes annuelles de plus de 130 millions d'euros, soit près de 260 millions d'euros en valeur au détail, ce qui correspond à plus de 50 millions de salades vendues chaque année.



DOCUMENTS PRESSE

WWW.PICADELI.FR

