



Vos courses bio en ligne

Guide LA FOURCHE



Gains d'argent ✓ de temps ✓ d'énergie ✓



La Fourche

La Fourche est un magasin bio en ligne qui fonctionne par système d'adhésion annuelle grâce à laquelle vous aurez accès à des produits à prix réduits. Le code promo La Fourche: CUISINENATURELLE vous offre 20€ de réduction sur votre adhésion annuelle soit 39,90€ au lieu de 59,90€.

Sommaire

- Fonctionnement
- Quelques chiffres clés
- Avantages de l'adhésion
- Co-crédation des produits de la marque La Fourche
- Livraison
- Démarche écologique
- Pourquoi j'ai choisi La Fourche
- Mes recommandations et mes indispensables
- Offre à ne pas manquer du 21 janvier au 3 février 2026



Fonctionnement

C'est quoi La Fourche ?

La Fourche fonctionne grâce à une communauté d'adhérents/tes. Chaque adhérent/e paye une adhésion annuelle afin d'accéder aux prix adhérents et se faire livrer ses commandes de produits bio partout en France, en Belgique et au Luxembourg.

Comment adhérer ?

- Ajouter le code promo CUISINENATURELLE au moment de créer l'adhésion pour bénéficier de 20€ de réduction,
- Profitez de 1 mois d'essai gratuit (*annulable sans frais à tout moment*).

Le bio enfin accessible à toutes et tous



Quelques chiffres clés

- + 200 marques françaises
- + 4800 produits
- + 500 produits La Fourche co-crésés avec les adhérents
- 150 000 adhérents.tes
- Environ 400 € d'économies par an par foyer
- 21 kg de carton économisé par an et par adhérent.e
- 150 emballages plastiques économisés par an et par adhérent.e
- 2.750.500 produits déstockés sauvés de la poubelle depuis 2018
- + 200.000 abonnés sur Instagram
- + 5.200 membres du canal Instagram "La Tribu"



Avantages de l'adhésion

Pourquoi choisir d'adhérer ?

- **Gain d'argent:** prix moins cher qu'en magasin bio (*jusqu'à 50% moins cher*)
- **Gain de temps:** passer commande en ligne sans vous déplacer en magasin
- **Gain d'énergie:** livraison à domicile sur le créneau de votre choix ou en livraison standard dans des sacs en kraft consignés
- Choix parmi plus de **4800 produits**
- Nombreux choix de produits **vegan, sans lactose, sans gluten**
- **Cosmétique, produits d'hygiène** de qualité à prix raisonnable
- Choix de produits de première nécessité en **gros conditionnements et en vrac** : céréales (riz, quinoa...), pâtes, farines, légumineuses (lentilles, pois chiches...)
- **Onglet anti-gaspi:** permet de découvrir des produits encore moins chers
- Produit de **marque La Fourche** co-crées avec les adhérents/tes en fonction des demandes, besoins et attentes.



Co-création de produits

Produits La Fourche

Les produits La Fourche sont élaborés avec l'aide de la communauté grâce à des questionnaires envoyés pour répondre au mieux aux besoins et attentes des adhérents/tes. En 2025, 77 produits La Fourche ont été co-créés et mis en ligne sur le site. A ce jour 440 produits La Fourche sont proposés à la vente.

VIVE LA VITAMINE !

Pendant la neige et le froid, quoi de mieux que de la vitamine D3 pour tenir le coup ?

Et bien, je t'annonce que **nous venons de sortir nos propres compléments alimentaires La Fourche !** ☀

Ce nouveau produit a été **co-créé** avec nos adhérents : **607 personnes ont répondu à notre questionnaire** pour nous aider à le concevoir. C'est une vraie fierté de lancer des produits qui répondent directement à vos besoins.



Livraison

Livraison de vos courses bio

- Livraison partout en France métropolitaine, y compris en Corse et zones difficiles d'accès + Belgique et Luxembourg.
- Colis livré entre 3 à 5 jours ouvrés (suivi par mail).
- Livraison offerte à partir de 69€ d'achats ou 129€ si la commande comprend des produits frais.
- Livraison à domicile: soit sur créneau (éligibles selon communes) ou bien standard
- Livraison en point relais (gratuite au-dessus de 69€ d'achats)
- Livraison des produits frais (éligible aux communes dans le 33, 59, 62, 69, 75, 77, 79, 91, 92, 93, 94, 95)

La livraison à domicile sur créneau se fait en véhicules roulant au biogaz ou électriques et avec un allègement du poids grâce aux sacs en kraft qui remplacent les cartons et emballages. Chacune des commandes livrées à domicile en sacs en kraft permet d'économiser 3 kg de carton en moyenne. Cela paraît contre-intuitif, et pourtant, faire ses courses en ligne pollue en moyenne 2,8 fois moins qu'en magasin.



Démarche écologique

Chacune des commandes livrées à domicile dans des sacs en kraft permet d'économiser 3 kg de carton en moyenne.

Chaque produit vendu en vrac permet d'économiser un emballage plastique.

Les produits en grands formats contribuent également à économiser des emballages.

Dès février 2026, un minimum de 50 € par commande sera instauré afin de diminuer l'impact carbone.

Depuis 2018, 32.250.000 d'emballages plastiques et 1.800.000 kilos de cartons ont été économisés.

2.750.500 produits déstockés qui s'apprêtaient à être jetés ont été sauvés (onglet Anti-Gaspi).

Les sacs en papier kraft et les bocaux sont consignés et à rendre au livreur lors de la prochaine livraison.

Tous les transports par avion sont bannis pour les produits qui viennent de loin.

Les imprimés des emballages de la marque La Fourche sont à base d'éco-encrage, une démarche qui réduit la quantité d'encre utilisée à l'impression des emballages.

L'onglet Anti-Gaspi: produits dont la date de durabilité minimale approche ou encore quand les fournisseurs ont des surstocks.



Pourquoi j'ai choisi La Fourche ?

Bonjour, Caroline 🍷

Mes économies **608,62 €**

- **Gain d'argent:** + 600 € d'économisés sur 14 commandes soit en moyenne 42 € par commande. L'adhésion est donc très vite rentabilisée, en 1 à 2 commande(s) ! A l'heure où les produits bio sont de plus en plus chers, La Fourche est pour moi une excellente alternative et/ou complémentarité aux magasins bio.
- Nombreux choix de **produits vegan, sans lactose, sans gluten** qui s'adaptent à mes choix et obligations alimentaires
- Cosmétique, produits d'hygiène à prix raisonnable
- **Gain d'énergie:** j'ai des douleurs articulaires et musculaires qui m'empêchent de porter du poids. La livraison à domicile sur créneau est donc une parfaite solution.
- **Gain de temps:** je n'apprécie pas la foule, les lumières artificielles, je manque parfois d'organisation. J'ai mes produits préférés ajoutés dans des listes sur La Fourche pour plus de rapidité lors de mes commandes.
- **Moins de charge mentale:** commander sur La Fourche c'est simple, rapide et économique !



Mes recommandations

Saviez-vous que sur La Fourche, on peut faire des listes de nos produits favoris !

C'est plus facile pour ajouter nos produits favoris dans le panier.

Aujourd'hui, je vous partage mes indispensables.



Chicorée cacao



Huile d'olive Italie



Haricots verts



Purée de cacahuètes



Olives vertes dénoyautées



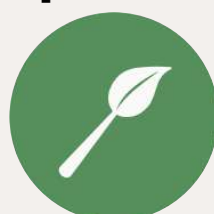
Riz basmati ½ complet



Liquide vaisselle



Moussaka vegan



Ne ratez pas une super offre éphémère



Offre du 17 juin au 1er juillet 2026

à destination des nouveaux adhérents



- 20€ sur l'adhésion
avec le code

cuisinenaturelle

+

**1 huile d'olive d'Italie
d'une valeur de 15€**

comme point de départ
de votre première commande

Comment profiter de l'offre ?

1 Au moment de créer l'adhésion, ajoutez le **code CUISINENATURELLE** pour bénéficier de **20€ de réduction**

2 Vous recevrez un mail de bienvenue pour **ajouter l'huile d'olive d'Italie dans le panier**

3 Vous pourrez **compléter votre panier** avec vos besoins du moment

4 Validez votre **commande**, testez La Fouche pendant **30 jours** et **validez votre adhésion annuelle** si le service vous a plu !



Bonne découverte !



N'oubliez pas ↓

Au moment de
créer l'adhésion, ajoutez le
code **CUISINENATURELLE**
pour bénéficier de
20€ de réduction

cuisinenaturelle.com

