

Budgettips om goedkoper boodschappen te doen!



Het nieuwe schooljaar is weer begonnen en dat betekent dat er waarschijnlijk ook weer meer boodschappen gehaald moeten worden. Hieronder een aantal budgettips om op een gezonde manier geld te besparen op de boodschappen.

1 Boodschappenlijstje

Doe je boodschappen met een boodschappenlijstje? Slim, want dan koop je minder snel iets wat je niet nodig hebt. Een handige volgorde voor het boodschappen doen is: Kijk eerst in je voorraadmast, koelkast en vriezer wat je nog in huis hebt. Maak op basis daarvan een menu voor een aantal dagen. Schrijf vervolgens op wat je nodig hebt en noteer ook de hoeveelheden.

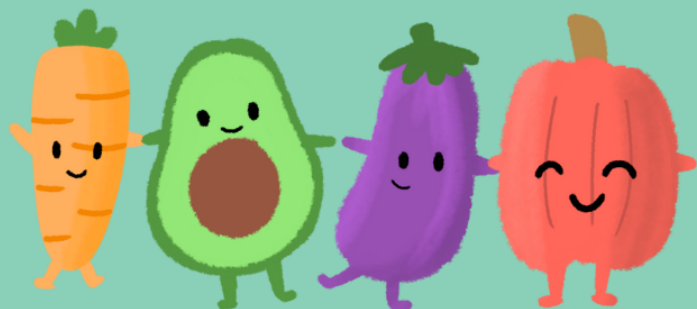
Wist je dat... Mensen die altijd een boodschappenlijstje maken, gooien jaarlijks tot wel 9 kilo minder voedsel weg. Dat scheelt voor je portemonnee.

2 Bezoek de markt

Je kunt geld besparen door naar de markt te gaan. Verse producten zoals groente en fruit zijn hier vaak iets goedkoper. Zeker aan het einde van de dag. Koop niet meer dan je nodig hebt, zodat je aan het einde van de week geen eten hoeft weg te gooien.

3 Vervang vlees

Vlees is vrij duur. Kies daarom vaker voor peulvruchten zoals bruine of witte bonen, kikkererwten en linzen. Peulvruchten zijn veel goedkoper en een gezond en duurzaam alternatief voor vlees. Ook eieren en ongezouten pinda's zijn voordelige, goede vleesvervangers.



4 Hele groenten

Een hele bloemkool, een bos wortelen, een netje uien of een zak aardappelen is goedkoper dan een zak voorgesneden groente of een zak aardappelschijfjes. Dat komt omdat er meer inzit en je er vaak meerdere keren van kunt eten. Bovendien blijft een hele kool of krop sla langer goed dan een zak voorgesneden groenten. Je hoeft dan minder snel iets weg te gooien. Tip: kies voor seizoensgroenten en -fruit.

5 Diepvries groenten

Sommige groenten zijn goedkoper uit de diepvries. Doperwtjes uit de vriezer bijvoorbeeld zijn stukken goedkoper dan verse. En ze zijn net zo gezond. Ook groenten uit pot of blik zijn vaak goedkoper dan verse groenten. Maar hieraan is vaak zout en/of suiker toegevoegd. Neem deze producten daarom niet te vaak. Ook vis en vlees zijn vaak goedkoper uit de diepvries. Kies onbewerkte varianten; die zijn beter voor je gezondheid.

6 Onderste schappen

Kijk in de winkel vooral in de onderste schappen. Hier staan de minder bekende, vaak goedkopere merken. Ze smaken meestal net zo goed. Als je prijzen vergelijkt, is het ook slim om naar de hoeveelheden te kijken. In sommige potten groenten of bonen of blikjes vis zit meer dan in andere. Bij veel producten staat op het schap een prijs per kilo vermeld, dat maakt vergelijken makkelijk.

7 Let op aanbiedingen

Supermarkten prijzen producten vaak af als de houdbaarheidsdatum nadert. Kijk bij gekoelde producten zoals vis, vlees of groente of ze in je weekplanning passen, want deze producten bederven sneller. Aanbiedingen van merkproducten zijn vaak nog steeds duurder dan het product van het huismerk. Maak alleen gebruik van aanbiedingen als je de producten echt nodig hebt.