



## Bespaar- of budgettips voor je eten/drinken boodschappen

**Wil je besparen op de kosten van je boodschappen (voor eten en drinken).  
Doe dan je voordeel met onderstaande tips**

1. Pin een vast bedrag voor je wekelijkse boodschappen. Met dit bedrag doe je je boodschappen. Omdat je niet meer geld bij je hebt, geef je ook minder uit.
2. Check je voorraadkast, koelkast en diepvriezer. Maak een planning voor meerdere dagen per week wat je als warme maaltijd, ontbijt en lunch gaat eten en drinken.
3. Koop voor meerdere dagen in. Zo bespaar je geld en tijd. Dan hoef je niet elke dag naar de winkels, zo word je niet verleid om meer in huis te halen.
4. Maak op basis van je voorraad en je menuplanning het boodschappenlijstje, voordat je naar de supermarkt gaat. Zo weet je wat je wel en niet nodig hebt.
5. Maak gebruik van aanbiedingen. Koop alleen aanbiedingen als je zeker weet dat je dat product of voedingsmiddel in die hoeveelheid gebruikt. Dus geen voordeelaanbieding 3 zakken chips of 3 chocolarepen halen en 2 betalen (niet goed voor je lijf). Kies eerder voor shampoo, wasmiddel en toiletpapier die in de aanbieding zijn (beter voor je portemonnee).
6. Vergelijk de prijzen van producten bij diverse winkels, via folders of emails.
7. Ga naar de goedkoopste supermarkt en bezoek de lokale markt voor goedkopere producten, met name aan 't einde van de marktijd. Ook hiervoor geldt: koop niet te veel, want anders moet je later meer weggooien.
8. Kijk ook naar de onderste schappen in de winkel. Hier liggen de goedkopere huismerken die qua kwaliteit en smaak evengoed zijn als de duurdere, A-merken.
9. Doe geen boodschappen met een lege maag. De meeste mensen kopen bij een 'hongerig maaggevoel' meer producten die ze eigenlijk niet nodig hebben.
10. Maak kinderen duidelijk dat ze niets extra's krijgen als ze meegaan naar de winkel.
11. Drink vaker water en warme thee. Dan geef je minder geld uit aan andere (ongezonde) dranken. Dit bespaart je jaarlijks veel euro's.
12. Vervang vaker vlees(waren) voor ei, peulvruchten of noten. Dat is goedkoper en duurzamer voor het milieu (minder Co2 uitstoot). Peulvruchten, zoals witte/bruine bonen, kikkererwten en linzen zijn veel goedkoper en een gezond alternatief. Ook ei/omelet of ongezouten cashewnoten/ pindakaas, mozzarella en of geraspte kaas zijn goede eiwitvervangers.
13. Kies voor hele groente (bv hele bloemkool en bos worteltjes) en ongeschilde aardappels dan bijv. voorgesneden groentemix en aardappelschijfjes. Voorbewerkte groente en aardappeltjes zijn duurder en minder lang houdbaar.
14. Neem ook regelmatig houdbare producten, zoals houdbare melk, diepvriesgroente (bv doperwtjes) en groente uit pot/blik (bijv. rode kool). Of vis uit blik (bijv. tonijn op waterbasis) of vlees uit blik (bv ham of knakworstjes). Dit zijn ook geschikte alternatieven. Wissel wel af met verse producten, want in pot of blik (= bewerkt voedsel) zit vaak extra zout, suiker of andere toevoegingen.
15. Neem gebak en snacks alleen voor speciale gelegenheden. Regelmatig gebak, chocola, chips, zoutjes en (frituur)snacks eten is ook duur en ongezond. Bespaar hierop door extra fruit of ongezouten noten te kopen. Neem het andere 'lekkers' voor af en toe in het weekeinde of voor een verjaardag.