

BESPAARTIPS



Goedkoop boodschappen doen

- Doe boodschappen in verschillende winkels.
- Koop eens groente of fruit in een Turkse winkel.
- Aan het eind van de dag zijn producten zoals brood en vlees vaak afgeprijsd.
- Koop goedkopere merken zoals budget- of huismerken.

Bewust boodschappen doen

- Maak eerst de voorraad in de kast en diepvries op.
- Doe boodschappen met een boodschappenlijstje.
- Koop alleen wat je echt nodig hebt.
- Ga minder vaak boodschappen doen.
- Mensen met honger kopen onbewust meer.
- Koop ongesneden groenten.
- Diepvries-, pot- en blikgroenten zijn vaak goedkoper dan verse groenten.
- Vlees is de duurste kostenpost van het menu. Koop kleinere porties vlees.
- Kies vaker voor vegetarische alternatieven, zoals ei, peulvruchten, tahoe, tempeh en kant-en-klare vleesvervangers.
- Diepvriesvis is goedkoper dan verse vis.

Aanbiedingen

- Bekijk aanbiedingen in huis-aan-huis bladen.
- Koop geen te grote voorraden: wat royaal in huis ligt, gaat vaak ook sneller op!
- Controleer je kassabon. Zijn eventuele kortingen verrekend?

Bewaren

- Door pannen op tafel te zetten, scheppen mensen meer op.
- Bewaar restjes in de diepvries.
- Kook voor meerdere dagen tegelijk.
- Houd het deel dat je wilt bewaren wel apart.