

Budget Bewust

**BESPAAR EN GA
VERSPILLING TEGEN**

BODY SUPPORT



Bekijk wat je al in huis hebt

- Op de boodschappenlijst van Body Support staan ook kruiden zoals peper, zout en gedroogde basilicum. Grote kans dat je deze al standaard in het keukenkastje hebt staan. Ook producten zoals halvarine, olijfolie en ontbijtgranen zijn producten die in veel huishoudens standaard op voorraad staan.
- Struin de vriezer eens goed af. Vaak heb je meer in huis dan je in de gaten hebt. Schrijf op wat je allemaal zou kunnen verwerken in jouw voedingslijst en maak naar aanleiding daarvan wijzigingen. Wijzig bijvoorbeeld de runderhamburger die dinsdag op het menu staat bijvoorbeeld naar de kipfilet die je nog in de vriezer hebt liggen.

TIP: Print de boodschappenlijst uit en streep af wat je al in huis hebt. Zo houd je de boodschappenlijst lekker compact en overzichtelijk. Je kunt ook meteen notities maken van wat je juist nog extra in huis moet halen (bijv. voor de rest van het gezin). Op die manier heb je een complete boodschappenlijst.



Bekijk de aanbiedingen

Door slim de aanbiedingen te bekijken, kun je flink geld besparen. Focus vooral op aanbiedingen in fruit, groenten, zuivel, brood, aardappelen, rijst, pasta, vis en vlees(vervangers). Deze producten heb je veel nodig. Noteer de aanbiedingen waar je gebruik van wilt maken, en maak vervolgens op basis hiervan wijzigingen in jouw Body Support menu.

TIP: koop geen onnodige aanbiedingen. Soms kan iets een fantastische aanbieding lijken. De valkuil hierbij is echter dat je iets gaat kopen omdat het nou eenmaal in de aanbieding is. Als je dit product vervolgens niet gebruikt en het zelfs over de datum laat gaan, eindigt dit uiteindelijk enkel in verspilling. Let ook op producten die zijn afgeprijsd door de korte houdbaarheidsdatum. Als je het dezelfde dag gaat gebruiken kun je hier je voordeel mee doen, maar anders kun je deze producten beter laten liggen.



Maak wijzigingen

Zodra je de aanbiedingen hebt bekeken en weet wat je nog in huis hebt, is het raadzaam om wijzigingen te gaan maken in de voedingslijst (vervang kwark bijv. voor skyr als deze in de aanbieding is, en de bloemkool voor broccoli). In de vervangopties worden ook direct de juiste porties weergegeven. Het kan ook voorkomen dat er iets in de voedingslijst staat wat je niet zo lekker vindt, ook dan kun je heel gemakkelijk een ander recept uitzoeken.



Bezoek een boerderijwinkel of de markt

Op de markt en boerderijwinkels kun je over het algemeen voor een goedkopere prijs groenten en fruit inkopen. Als je laat op de dag naar de markt gaat, zijn de prijzen vaak nog lager.

Bij boerderijwinkels is er geen sprake van 'tussenhandel', dat pakt extra gunstig uit voor jouw portemonnee! Bovendien is het tegelijkertijd een leuk uitstapje.



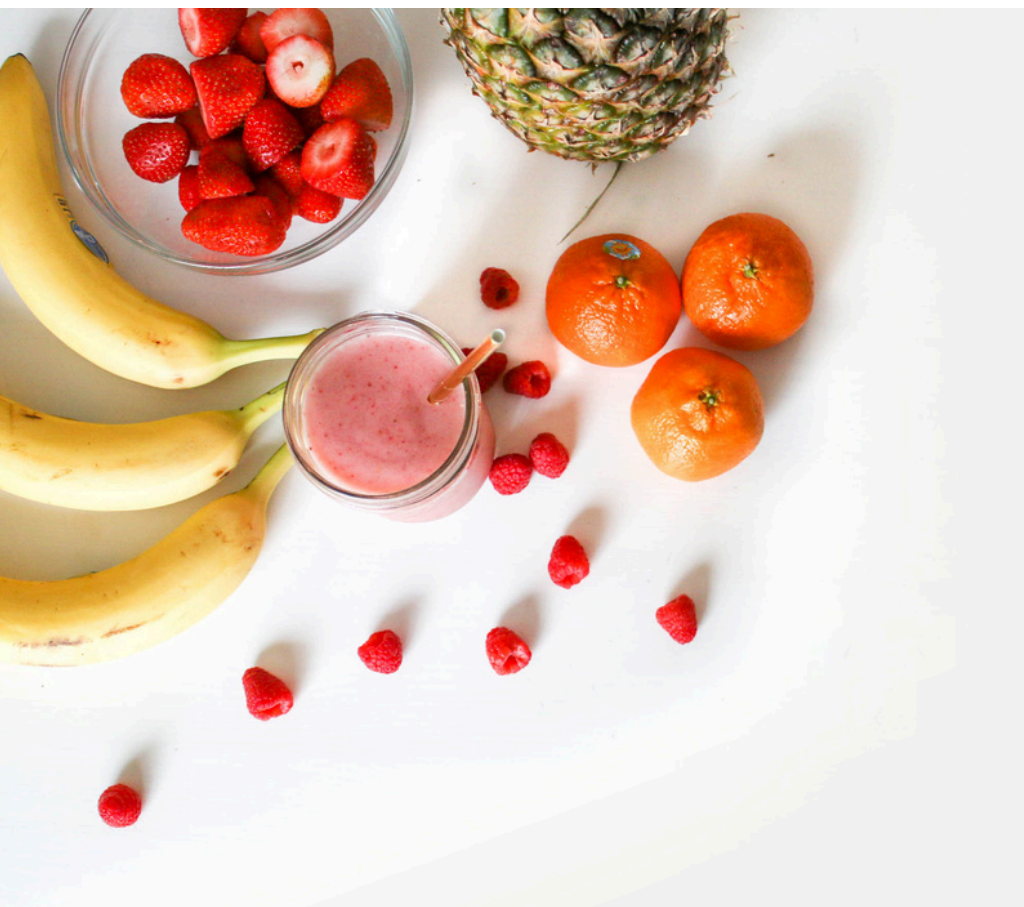
Ga naar de goedkopere supermarkt

Voor dezelfde boodschappen kun je bij de een of de andere supermarkt een heel ander bedrag kwijt zijn. Het is slim om je hier een beetje in te verdiepen. Kijk dan vooral waar de producten vaak in de aanbieding zijn die je het meest en het vaakst nodig hebt. Denk aan groente, fruit, zuivel, aardappelen en brood.



Kies voor huismerken

Vergelijk prijzen. Er kan een groot prijsverschil zitten tussen een huismerk en een A-merk en A-merken zijn zeker niet altijd beter. Vaak staan de goedkopere merken onderaan in de schappen, kijk dus vooral goed naar beneden als je boodschappen gaat doen.



7

Maak gebruik van diepvriesproducten

Diepvriesfruit- en groenten bevatten net zoveel vitaminen en mineralen als vers fruit, omdat ze na het oogsten direct ingevroren worden. Een prima alternatief dus, die ook nog eens een stuk goedkoper is dan de verse variant. Bovendien kun je een mooi afgemete hoeveelheid uit de vriezer halen. Op deze manier voorkom je verspilling.



Vries producten en restjes in

Vooral als je gebruik maakt van aanbiedingen en/of hele stukken groenten, heb je vaak meer in huis dan je nodig hebt. Maak een dubbele portie en vries het restje in. Dit bespaart weer voor een andere week. Je kunt het restje ook de volgende dag als lunch nemen, eens wat anders dan die volkorenboterham met vleesbeleg. Je kunt ook twee keer hetzelfde als avondeten nemen.

TIPS:

- Heb je een blik kokosmelk van 250 ml gekocht, maar heb je maar 50 ml nodig? Ook dergelijke producten kun je gemakkelijk invriezen, gebruik bijv. een ijsblokjesvorm. Per 'ijsblokje' kun je de vorm met 20 ml kokosmelk vullen. Ook kookroom leent zich hier goed voor.
- Investeer in goede bewaarbakjes!



Gebruik seizoensproducten

Body Support houdt al rekening met seizoensgroenten en -fruit, maar je kunt hier zelf wellicht nog een schepje bovenop doen. Buiten het feit dat het een duurzame keuze is om voor seizoensproducten te gaan, zijn seizoensproducten vaak lekkerder, verser, goedkoper én bevatten ze een betere voedingswaarde!



Gebruik hele groenten

Het is vaak voordeliger om hele groenten in te kopen in plaats van voorgesneden groenten. Bovendien blijft het langer houdbaar. De kans is hierbij wel aanwezig dat je groenten over hebt, zie de volgende pagina voor tips wat je kunt doen met overgebleven groenten.

TIP: In sommige gevallen kan het juist gunstig zijn om een zakje voorgesneden groenten te kopen. Helemaal als deze in de aanbieding zijn. Zo hoef je geen losse paprika, én courgette én een bakje champignons te kopen.



Wat kan ik allemaal doen met groenten die ik over heb?

- Gebruik overgebleven groenten de volgende dag weer als rauwkost. Heb je groenten die 'rauw' niet lekker zijn? Grill of bak deze even aan en breng op smaak met peper en zout. Koud smaakt dit ook prima, of je warmt het even op in de magnetron.
- Verwerk in een ander gerecht. Ter vervanging van andere groenten of gewoon als extra. Groenten eet je nooit te veel.
- Maak een groentesoep van de groenten die je over hebt.
- Verwerk de groenten in een omelet.
- Beleg je brood met groenten. Maak een 'taartje' van je boterham. **TIP:** Rooster je boterham en beleg met plakjes tomaat, komkommer en eventuele andere (evt. gegrilde/geroosterde) groenten. Breng zoveel mogelijk kleur op je boterham!

Wil je extra tips om verspilling tegen te gaan en te besparen op je boodschappen? Vraag je Body Support coach om hulp!

