

Slim naar de supermarkt

9 tips om te besparen op je boodschappen

Lees verder >

Slim naar de supermarkt

Waar kun je op letten als je weinig geld kunt of wilt uitgeven aan je boodschappen? Hoe zorg je ervoor dat je toch voldoende gezonde voeding binnenkrijgt voor zo weinig mogelijk geld?

Bekijk onze bespaartips wanneer je goedkoop boodschappen wilt doen.



- 1. Ga niet elke dag naar de supermarkt.** Dan kom je dagelijks in de verleiding om aankopen te doen die je eigenlijk niet nodig hebt. Het is beter om voor een paar dagen vooruit te kopen.
- 2. Maak een boodschappenlijstje.** Ook dan koop je minder snel iets wat je niet nodig hebt. Kijk daarom thuis eerst in je kasten wat je nog hebt, maak een menu voor een aantal dagen en schrijf op wat je mist. Uit onderzoek blijkt dat mensen die altijd een boodschappenlijstje maken, jaarlijks tot wel 9 kilo voedsel minder weggooien. Ook dát scheelt in je portemonnee!
- 3. Kijk naar de B-merken** in de onderste schappen. Deze hebben vaak een saai jasje, maar smaken net zo goed. De meeste supermarkten hebben tegenwoordig ‘afgekeurd’ fruit en groenten in hun assortiment. Deze ogen misschien niet perfect, maar bevatten net zo veel vitamines.
- 4. Ga tegen sluitingstijd** naar de supermarkt. Dan worden de verse producten meestal afgeprijsd. Denk aan brood of de bekende soeppakketten. Als je het brood in de diepvries bewaart, kun je er nog dagen van eten. En ook soep is goed in de diepvries te bewaren (wel eerst de soep maken, niet het pakket invriezen 😊).



9 tips om te besparen op
je boodschappen

5. Een **krop sla of een bos wortelen** is relatief goedkoper dan een zak voorgesneden en gewassen sla of worteltjes. Bovendien is de hoeveelheid vaak groter, blijft het langer houdbaar en kun je er dus meerdere keren van eten.
6. Vind je verse groenten nog aan de dure kant, koop dan **groenten uit de diepvries**. Of uit pot of blik. Maar neem die laatste niet te vaak, want het vocht in de pot of blik bevat vaak veel zout en/of suiker. Natuurlijk kun je altijd kiezen voor de variant zonder toegevoegd zout en/of suiker.
7. Snacks, snoep, frisdrank en alcohol zijn ongezond en vaak behoorlijk duur. Wist je dat je honderden euro's kan besparen door **geen frisdrank** meer te drinken? En het is ook nog gezonder! Ook tussendoortjes als een appel, een boterham of handje ongezouten pinda's zijn vaak goedkoper dan snacks en snoep. En ze vullen beter!
8. Vlees is vaak duur. Wissel het daarom af met alternatieven zoals peulvruchten (bruine of witte bonen, kikkererwten en linzen). Deze zijn veel goedkoper en een gezond en duurzaam **alternatief voor vlees**. Je kunt in plaats van vlees ook een gebakken of gekookt eitje bij je maaltijd nemen.
9. Niet elke aanbieding is ook een **aanbieding voor je portemonnee**. Want als je het eigenlijk niet nodig hebt, kost het je toch geld. Maak dus alleen gebruik van aanbiedingen als ze echt nuttig zijn. Laat je vooral niet verleiden door aanbiedingen van ongezonde producten zoals chips, snoep en koekjes.



9 tips om te besparen op
je boodschappen