

# Goedkoper boodschappen doen

---

Hieronder mijn tips die ik toepas om goedkoper boodschappen te doen. Heb je nog meer tips/ideeën? Mail deze dan naar [jelevenoporde@ziggo.nl](mailto:jelevenoporde@ziggo.nl)

## Markt

1. Maak een apart **boodschappenlijstje** voor de markt van spullen die (bijna) op zijn en die je nodig hebt om komende week te kunnen koken: brood, fruit, kaas, groente, vlees.
2. Kijk in de **koelkast**: wat moet eerst nog op? leg dat vooraan.
3. Maak een **week menu**: wat wil je komende week gaan eten?
4. Kook met de **seizoenen** mee: aardbeien in januari zijn vreselijke duur. Info: <http://www.degezondeapotheker.nl/PDF/kalender.pdf> en
5. Kijk op internet voor goedkope recepten: en pas daar je boodschappen op aan: <https://www.leukerecepten.nl/blogs/budgetrecepten/> en <https://www.bijstandsgerechten.nl/week-gerechten-tot-e-5/>
6. Plan 2-3 keer in de week diepvries/**restjes** opeten in, zo voorkom je dat je te veel koopt/kookt en eten weg moet gooien
7. Neem gepast (weekbudget) **contant geld mee** of spreek met jezelf een maximaal te besteden bedrag af per week. Zo voorkom je dat je te veel geld uitgeeft. En daardoor op het einde van de maand geen geld meer hebt om eten te kunnen kopen.
8. Deel daarom je maandbudget voor eten door **5 weken**, dan kom je beter uit.
9. Ga naar de markt tegen sluitingstijd; dan krijg je vaak korting
10. Eet een gebakken lekkerbek wekelijks op de markt: goedkoop, gezond, je hebt thuis geen frituur nodig en je bent goedkoop even uit eten geweest!
11. Oude kaas en noten zijn op de markt stukken goedkoper dan in de supermarkt/winkel.
12. Koop eerst kaas en vlees/kip (duurste) en dan pas groente/aardappels (goedkoper) op de markt dan kom je beter uit.
13. Kijk of er een marktkraam is waar je groente/fruit in bakken van 1 euro kan kopen.

14. De Markt in Den Haag is vaak goedkoper dan de markt in Delft. Deze is er op maandag, woensdag, vrijdag en zaterdag van 8-16 uur. maak er gelijk een uitje van! <https://dehaagsemarkt.nl/> Je kunt er op de fiets in 30 minuten zijn vanuit Delft. Met het OV is hij ook goed bereikbaar.
15. Let op bij zachte groente en fruit: soms zijn die te rijp op de markt: dan kan je dat thuis snel weggooien omdat ze rot/te beurs geworden zijn. Zonde van je aankoop!

### **Boodschappen doen in de supermarkt**

1. Eet je koelkast/vriezer eerst leeg, voordat je boodschappen doet.
2. Neem altijd een boodschappenbriefje mee voor de super en koop niet meer dan dat erop staat.
3. Ga op een rustig tijdstip boodschappen doen; dan voel je je minder gehaast in de winkel dan op een drukke zaterdagmiddag
4. Ga geen boodschappen doen als je honger hebt: dan koop je al snel te veel eten.
5. Koop/ kook vanuit de aanbiedingen in de super bij groente/ fruit en vlees.
6. Koop geen gesneden groente in zakjes. Vaak stukken duurder dan hele groente die je thuis snijdt en korter houdbaar.
7. Weeg alle groente/fruit af in de super: Dan koop je niet te veel.
8. Ga uit van: max 100 gr vlees per persoon per avondmaaltijd, 200-300 gr groente, 120 gr aardappels, 60 gr rijst/pasta en 2 stuks fruit per dag
9. Beneden in het schap staan vaak de goedkoopste spullen: zak dus regelmatig door je knieën. Op ooghoogte staan vaak de duurste.
10. Goedkopere (huis) merken zijn vaak net zo goed als dure A merken.
11. Koop zo min mogelijk pakjesmaaltijden: deze zijn vaak duurder dan dat je losse kruiden en ingrediënten koopt.
12. Let wel op de houdbaarheidsdatum: vooraan staan de spullen die eerder over de datum zijn. Pak daarom bij kaas/melk /yoghurt bijvoorbeeld de achterste in het schap.
13. Verreken naar kilo prijzen (staan ook altijd op het schap/prijsticket vermeldt, let daarop!) Voorbeeld: een pak rijst van een kilo is 8 euro en een pakje rijst van 200 gr rijst is 3 euro. Je denkt: dat pakje is dan goedkoper, maar 200 gr voor 3 euro: dat is dan 15 euro per kilo. Dus

uiteindelijk ben je met gelijk een kilo rijst kopen, bijna 50% goedkoper uit dan 5 keer 200 gr kopen. Ook bij kaas/vlees prijzen zijn grote verschillen in de kleine en grote verpakkingen.

14. Heb je een vriezer: koop dan groter in, en vries in porties in. Een kilo gehakt in 10 plastic zakje in vriezen van 100 gram per persoon bijvoorbeeld. Dan kan je in je eentje 10 dagen van eten.
15. Kijk ook naar verschil in prijs tussen diepvries groente en verse groente. Zeker in de winter kan dat veel schelen.
16. Koop meer gedroogde peulvruchten: erwten, linzen, diverse bonen en week deze zelf thuis voor soepen en sauzen. Ook handig voor noodvoorraad (op het einde van de maand als het geld op is) Ze zijn gezonder, lekkerder en goedkoper dan in blik.

<https://www.mijnreceptenboek.nl/recepten/met/gedroogde+bonen/>

### Thuis tips

1. Schrijf bij thuiskomst gelijk op in je **houdhoud boekje** wat je uitgegeven hebt aan eten
2. **Ruim gelijk op**: verse groente achter in de koelkast, oude groente die eerst op moet vooraan in de koelkast en de rest in de (voorraad) kast.
3. Vries vlees/kip/brood gelijk in **porties** verdelen en in plastic zakjes doen: scheelt ruimte in de vriezer dan grotere kartonnen/plastic bakjes van een kilo.
4. Koop daarom een weegschaal (bij de Blokker) en zet deze op je aanrecht.
5. Let op met kopen op internet: niet alles is daar goedkoper. Maar heb je geen auto en moet je periodiek zware spullen kopen (kattenbakkorrels/katten/honden voer bijvoorbeeld) kijk dan:
  - a. of je plek thuis hebt in een kast/kelder om dit op te bergen
  - b. of je budget het toe laat (sparen) om deze uitgave periodiek in het groot te kunnen kopen en betalen, waardoor de kiloprijs goedkoper is.
  - c. vergelijk dat dus eerst: tussen je normale super/winkel en internet prijzen.
  - d. Is Internet bestellen goedkoper: doe dit en laat het thuis bezorgen. Vaak is bezorgen boven een bepaald bedrag gratis.

6. Doe boodschappen zo veel mogelijk op de fiets in plaats van met de auto. Scheelt benzinekosten.
7. Doe wekelijks boodschappen: eerst op de markt de basis en daarna in de super wat je niet op de markt kon kopen.
8. Voorkom impuls aankopen: koekje/snoep bij de kassa.
9. Koop “harde” groente zoals peen, ui, kool en prei en zachte groente zoals spinazie, tomaten door elkaar.
10. Maak eerst de zachte groente op en daarna de harde groente.

### **Meer websites over goedkoper boodschappen doen**

To good to go: <https://delft.milieudedefensie.nl/too-good-to-go-in-delft> IKEA DELFT doet nu ook mee! Aanmelden via: <https://share.toogoodtogo.com/>

6 handige app: <https://www.budgetella.nl/apps-besparen-boodschappen/>

### **Meer websites over gezond eten**

Duurzamer eten: <https://www.duurzamereten.nl/duurzaam/12-seizoensgroenten-voor-iedere-maand/>

Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

Goedkope recepten voor 1 persoon:

<https://gewoonwateenstudentjesavondseet.nl/2018/05/goedkope-recepten.html>

Jumbo budget recepten: <https://www.jumbo.com/inspiratie/blog/5x-budgetrecepten>