



GELD BESPAREN - DE SUPERMARKT

1. Voorbereiding: maak een boodschappenlijstje

Het lijkt simpel en dat is ook zo. Een goede voorbereiding is het halve werk. Het scheelt bovendien veel tijd en geld. Wat ga ik wanneer deze week doen? Wanneer heb ik tijd om te koken? En wat heb ik daarvoor nodig?

2. Voorbereiding: wat is waar in de aanbieding?

Aanbiedingen in de supermarkt kunnen veel geld besparen. Koop daarom producten die in de aanbieding zijn. Dit kan ook een inspiratie zijn om een gerecht te koken.

3. Gebruik alleen de buitenste wandelpaden

Wist je dat de (gezonde) basisproducten in de buitenste wandelpaden van de supermarkt zich bevinden? Door deze route te lopen, kom je niet in de verleiding om ongezonde producten te kopen.

4. Kijk onderaan de schappen

De goedkopere (huis)merken liggen onderaan in het supermarktschap. Kijk dus hier voor de goedkoopste variant.

