



GELD BESPAREN - ETEN INVRIEZEN

1. Koop diepvriesgroente en diepvriesfruit

Groenten en fruit uit de diepvries is vaak veel goedkoper dan verse (voorgesneden) groenten en fruit. En dit is net zo gezond!

2. Vries kliekjes in

Het is goedkoper om grotere porties te koken. De kliekjes die je over hebt kun je invriezen. Zo zet je een gezonde maaltijd op tafel na een drukke dag. Daarnaast ga je voedselverspilling tegen.

3. Fruit (over)rijp? Vries in!

Heb je te veel fruit over? Vries (over)rijp fruit in. Dit kun je gebruiken om een smoothie te maken. Of een ander gezond ontbijtje, zoals havermout.

