



## GELD BESPAREN - EET VOEDZAAM



### 1. Kies voor gezond en voedzaam

Het is verleidelijk om snelle (ongezonde) producten in huis te halen. Bijvoorbeeld kant- en klare producten. Deze producten lijken ook vaak goedkoper. Maar wist je dat deze producten minder vullen? Je hebt dus ook weer sneller trek. Kies daarom voor gezond en voedzaam.

### 2. Maak een boodschappenlijstje

Maak voordat je naar de supermarkt gaat een boodschappenlijstje. Zo voorkom je dat je onnodig geld uitgeeft.

### 3. Maak grotere porties

Het is vaak goedkoper om grotere porties te koken. Deze extra porties kun je invriezen. Geen zin om te koken? Kijk in de vriezer en verwarm je eerder gemaakte maaltijd. Snel, gezond en simpel!

### 4. Vervang frisdranken en sappen

Frisdranken en verse vruchtensappen, zoals jus d'orange bevatten veel suikers. Deze suikers zijn ongezond. Ook zorgen ze ervoor dat je vaker en meer trek hebt. Je kan deze ongezonde producten vervangen door:

- water (met een smaakje)
- thee & koffie zonder suiker en melk
- light producten (af en toe)