



## GELD BESPAREN - GROENTEN EN FRUIT

### 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. Koop seizoensproducten

Het is goedkoper om seizoensproducten te kopen. Voor een lijst met goedkope producten per seizoen scan je de QR code >

### 3. Ga naar de markt of koop buitenbeentjes

Op de markt zijn groenten & fruit vaak goedkoper. Helemaal op het einde van de dag. Geen markt in de buurt? Koop buitenbeentjes in de supermarkt. Dit zijn producten die minder mooi zijn, maar net zo gezond zijn!

### 4. 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 andere gezonde maaltijd, zoals havermout of bananenbrood.

