

# 18 JANUARI

## GEZOND ETEN IS DUUR

Sommige mensen hebben het idee dat gezond eten duurder is. Er zijn inderdaad producten die duurder zijn, maar met de volgende tips valt het allemaal best wel mee.

## GOEDE VOORBEREIDING

Bedenk van tevoren wat je gaat eten. Maak een boodschappenlijstje en kijk thuis goed in de kasten wat je nog hebt staan. Plan alvast je menu voor de hele week. Misschien kun je sommige producten goedkoper inkopen, doordat je een grotere verpakking kunt kopen.

Boodschappen bestellen kan ook een goede optie zijn. Zo kom je niet in de verleiding om meer te gaan kopen.

Ga eens naar de markt, op de markt is een gulden een daalder waard. Zeker aan het eind van de dag zijn verse producten hier vaak een stuk goedkoper.

Let op bij aanbiedingen. Ze zijn vooral interessant als het al in de planning lag om te kopen. Laat je niet verleiden tot aanbiedingen die je niet nodig hebt.

## GEZONDE KEUZE, VOORDELIGE KEUZE

**Groente en fruit:** Kies voor seizoen producten van Hollandse bodem. Dit kan een hoop geld schelen. Soms kun je fruit en groente kiezen uit de vriezer. Kies voor ongesneden groente en fruit. Groente uit pot of blik is ook een optie, alleen hieraan is vaak zout en/of suiker toegevoegd kies dit dus niet te vaak.

**Brood:** Gewoon volkorenbrood is goedkoper dan brood met zaden en pitten. Vries brood dat je niet direct eet in en neem telkens een paar sneetje uit de vriezer.

**Aardappelen:** Schil zelf de aardappelen en kies voor een grotere verpakking. Bewaar ze op een koele, donkere plek.

**Vlees:** Vlees is relatief duur. Maar je hebt het niet iedere dag nodig. Vervang vlees regelmatig door ei, tofu of peulvruchten. Als je voor vlees kiest, kies dan onbewerkt vlees. Bewerkte vleesproducten zoals hamburgers, shoarma en schnitzel zijn wel goedkoper, maar bevatten vaak veel zout en vaak ook verzadigde vetten. Neem kleinere porties (eet maximaal 500 gram vlees, incl. vleeswaren)

**Vis:** 1 keer per week vis eten is goed voor de gezondheid. Verse vis is vrij duur. Vis uit de diepvries is een stuk goedkoper. Dit geldt ook voor vis uit blik. Kies dan de varianten in water, deze zijn vaak goedkoper.

**Noten:** Ongezouten noten smaken prima in de maaltijd of als tussendoortje. 1 handje per dag is voldoende voor je gezondheid (dan valt de prijs nog best mee). Doppinda's zijn goedkoper en een prima alternatief.

**Drinken:** Frisdrank, sappen en alcohol zijn vrij duur. Water uit de kraan is vele malen goedkoper, beter voor de dorst en gezonder. Thee en koffie zonder suiker zijn ook goede alternatieven.

## NOG MEER TIPS:

Probeer slim te koken dus weeg je pasta en rijst af, bereid voldoende groente voor iedereen, kook je groenten en aardappelen in een klein laagje water, bewaar kliekjes en eet ze later als bv lunch of door een andere maaltijd.

Bewaar je producten zoals staat aangegeven.

*Sandra* 