

Tips boodschappen

- Zorg voor een vaste dag om je boodschappenlijst te maken en ook voor een vaste dag om je boodschappen te halen of te laten bezorgen.
- Houd rekening met jouw eigen/gezinsplanning van de week. Welke dagen ben je laat thuis? Zorg voor een makkelijke en gezonde maaltijd. Of maak voor 2 dagen eten zodat je dit nogmaals kunt eten wanneer je later thuis bent.
- Heb jij een vaste supermarkt of kom je bij meerdere supermarkten? Neem de folder(s) door met aanbiedingen. Houdbare producten kun je heel prima in voorraad inslaan (zorg wel voor een 'normale' voorraad, bijvoorbeeld 20 flessen wasmiddel is wel wat veel)
- Een aanbieding (zoals 1 + 1 gratis) van een A-merk is nog niet altijd voordeliger dan een eigen merk zonder aanbieding. Wees bewust of je dit A-merk echt belangrijk vindt of dat je ook een eigen merk kan uitproberen.
- Welke ingrediënten heb je nog in de koelkast, vriezer en voorraadkast? Wat kan je combineren met aanbiedingen uit de folder?
- Noteer gelijk op je boodschappenbriefje als er iets op is gemaakt.
- Denk ook vooruit; vier je binnenkort een verjaardag van jou of één van jouw gezinsleden? Houd de folder in de gaten met aanbiedingen. Is frisdrank in de aanbieding? Sla dit alvast in zodat je een paar dagen van te voren niet de hoofdprijs hoeft te betalen voor hetzelfde product.
- Er kan meer in een vriezer bewaard worden dan je denkt. Dit scheelt soms ingrediënten weggooien. Of je kunt meer in voorraad inslaan.
- Ga nooit met een lege maag naar de supermarkt!