

REDACTIONEEL ARTIKEL

TIPS VOOR EEN BUDGETVRIENDELIJKE MAALTIJD

Auteur: Logo Kempen
Publicatiedatum: hele jaar

TIPS VOOR EEN BUDGETVRIENDELIJKE MAALTIJD

1. Grootwarenhuizen spelen in op je zintuigen en weten goed wat verkoopt. In de supermarkt staan de dure producten meestal op ooghoogte. Kijk wat meer naar boven of beneden voor de goedkopere producten.
2. Laat je niet om de tuin leiden. Bekijk steeds kortingsbonnen en promoties maar gebruik ze alleen als ze nuttig zijn.
3. Maak een boodschappenlijst (eventueel aan de hand van promoties) en probeer hier niet van af te wijken.
4. Vergelijk prijzen in de winkel per gewichtseenheid. Ga niet af op de grootte van de verpakking. Vaak zijn grote verpakkingen en bulk goedkoper dan per portie. Stel je wel de vraag of je deze aantallen nodig hebt.
5. Kies voor huismerken. Deze kunnen tot 30% goedkoper zijn.
6. Geef de voorkeur aan seizoensgroenten. Ze zijn meestal goedkoper, milieuvriendelijker en verser.
7. Passeer eens op de wekelijkse markt: groenten en fruit zijn er vaak goedkoper dan in de supermarkt. Of teel je groenten zelf.
8. Eet één dag of twee per week vegetarisch, vervang een stuk vlees of vis door een ei of extra veel groenten.
9. Leg altijd een deksel op je kookpot. Zo verbruik je tot 3 keer minder energie.
10. Gooi restjes niet weg, maar recycleer. Maak soep of een quiche van je overschot aan groenten of hou elke week een kliekjesdag.

Een publicatie van Logo Kempen vzw

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief…
2. Aub bronnen vermelden
3. Ben je een Gezonde Gemeente, dan adviseren wij om het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen.*