

## Lang artikel

### Budgetvriendelijk én gezond boodschappen doen, dat kan!

Met een beperkt budget toch gezond en lekker eten? Het is niet vanzelfsprekend, maar het kan! Met onderstaande tips kan je besparen op het boodschappenbudget:

#### Tips vóór je gaat winkelen

- **Ga niet met een lege maag winkelen.** Heb je honger tijdens het winkelen, dan ga je sneller suikerrijke en vetrijke snacks kopen. Dingen die je anders niet zou kopen en er dus ook geen geld aan uit zou geven.
- **Stel een weekmenu op.** Plan bijvoorbeeld je avondeten voor de ganse week. Door dit te doen, koop je minder snel onnodige dingen en vermijd je een dure rekening én voedselverspilling. Zo hoef je ook maar één keer naar de winkel en bespaar je op tijd en verplaatsing.
- **Maak steeds een boodschappenlijstje.** Stel aan de hand van je weekmenu een boodschappenlijstje op en probeer je hieraan te houden tijdens het winkelen. Kijk ook zeker even in de frigo en voorraadkast wat je nog in huis hebt.
- **Zijn er interessante aanbiedingen?** Pluis het even uit, maar ga nog steeds enkel voor dingen die je nodig hebt. Anders is een aanbieding weggegooid geld.

#### Tips tijdens het winkelen

- **Kijk naar producten op de bovenste en onderste rekken.** Producten die op ooghoogte staan, zijn vaak merkproducten en zijn duurder. Huiskmerken zijn gemiddeld tot 30% goedkoper.
- **Vergelijk de kiloprijs per product, niet de prijs per stuk.** Hoeveel een product per kilo/liter kost, vind je in kleine lettertjes op het etiket in het rek.
- **Ga voor seizoensgroenten en -fruit.** Ze zijn niet enkel goedkoper, maar hebben ook veel meer smaak. Ook diepvriesgroenten en -fruit kunnen een goedkoop alternatief zijn. Wist je dat deze evenveel vitamines bevatten dan verse groenten en fruit?
- **Winkel als je op je gemak en/of alleen bent.** Wanneer je zonder kinderen gaat winkelen, kan je de tijd nemen om producten en prijzen te vergelijken en rustiger nadenken over wat je wel of niet nodig hebt. Kinderen leggen graag ook iets in de winkelkar dat in het oog springt, en dus vaak ook duurder is.

#### Tips na het winkelen

- **Gooi overschotjes niet weg, maar ga er mee aan de slag.** Misschien kan je de restjes van groenten verwerken in een soep, stoofpotje of pastasaus? Overrijp fruit is lekker om een smoothie van te maken. Zwarte bananen? Maak er een bananenbrood van!

## Kort artikel

### Budgetvriendelijk én gezond boodschappen doen, dat kan!

Met een beperkt budget toch gezond én lekker eten? Het is niet vanzelfsprekend, maar het kan! Met onderstaande tips kan je besparen op het boodschappenbudget:

#### Tips voor je gaat winkelen

- Ga niet met een lege maag winkelen.
- Stel een weekmenu op.
- Maak steeds een boodschappenlijstje.
- Zijn er interessante aanbiedingen? Pluis het even uit.

#### Tips tijdens het winkelen

- Kijk naar producten op de bovenste en onderste rekken.
- Vergelijk de kiloprijs per product, niet de prijs per stuk.
- Ga voor seizoensgroenten en -fruit.
- Winkel als je op je gemak en/of alleen bent.

#### Tips na het winkelen

- Gooi overschotjes niet weg, maar ga er mee aan de slag.

#### Extra om eventueel toe te voegen aan het artikel:

### Budgetvriendelijk recept: Penne met rucola, kerstomaten en champignons



#### Ingrediënten voor 2 personen:

- 125 g volkoren penne
- 2 el pesto
- 50 g zongedroogde tomaten
- 125 g kerstomaten
- 25 g rucola
- 0.5 sjalotje(s)
- 0.5 teentje(s) knoflook
- 125 g champignons
- 1 el witte balsamicoazijn
- 1.5 el olijfolie
- peper
- 1 el pijnboompitten
- Parmezaanse kaas

#### Bereidingswijze:

Kook de penne gaar zoals aangegeven op de verpakking en meng de pesto eronder. Verdeel de zongedroogde tomaten en rucola in stukjes. Snipper de sjalot en het knoflookteentje, verdeel de champignons in vieren. Stoof de sjalot, knoflook en champignons in olijfolie. Voeg de balsamicoazijn toe, laat inkoken en doe bij de penne. Voeg ook de zongedroogde tomaten en rucola toe en laat alles lichtjes opwarmen.

Kruid met peper. Rooster de pijnboompitten en strooi over de pasta. Rasp er ook nog wat Parmezaanse kaas over.

Bron recept: [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be)