



Goedkoop eten, hoe doe ik dat?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-24 jaar

Gezond en lekker eten met een beperkt budget is niet vanzelfsprekend, maar wel mogelijk. Met onderstaande tips en tricks lukt het zo om betaalbaar te eten.

1. Doe slim boodschappen

Trek met een goede planning naar de winkel om alleen de boodschappen te doen die je echt nodig hebt en te weerstaan aan onnodige verleidingen.

- **Maak een [weekmenu](#):** zo moet je wekelijks maar één keer plannen en maar één keer naar de winkel.
- **Weet wat je in je voorraadbak hebt staan.** Als je nog drie pakken pasta hebt staan, hoef je er deze week geen nieuwe te kopen, toch?

WAT WAT gebruikt cookies

Cookies toestaan

WAT WAT gebruikt cookies om je surfervaring te verbeteren. Door verder te surfen, ga je akkoord met ons cookiebeleid. Klik op "sta toe" om de cookies te accepteren of klik op 'Cookievoorkeuren' om je cookievoorkeuren te wijzigen.

[Cookievoorkeuren](#)

[Sta toe](#)

2. Pas je kook- en eetgewoonten aan

Geld besparen op voedsel doe je niet alleen in de winkel, maar ook in de keuken. Enkele kleine aanpassingen in je kook- en eetgewoonten kunnen al grote verschillen maken in je portemonnee!

- **Kook zoveel mogelijk zelf.** Ja, worteltjes die al geraspt en verpakt zijn, zijn gemakkelijker om mee te koken, maar vaak ook duurder en ongezonder. Net zoals kant-en-klaarmaaltijden.
- **Lang leve de diepvries.** Diepvriesgroenten en -fruit kan je het hele jaar kopen, goedkoop, gemakkelijk en net zo voedzaam als verse groenten en fruit. Je kan ook alleen de portie afmeten die je nodig hebt, waardoor je minder verspilt.
- **Maak grotere maaltijden.** Die porties kan je dan invriezen (als je een diepvriezer hebt) of de volgende dag opeten als lunch.
- **Begin de maaltijd met een kom soep.** Die soep kan je heel eenvoudig maken van de **groente-restjes** die nog in je koelkast liggen. Zo heb je niet alleen je portie groenten binnen, maar eet je ook minder vlees bij het hoofdgerecht.
 - [Hier vind je nog meer receptjes met de restjes in je koelkast.](#)

Praat erover



Chat met Awel

Maandag-zaterdag 18:00-22:00 uur. Je kan even in de wachtrij terechtkomen.



Mail met Awel



Bel met Awel

3. Gooi minder eten weg

Eigenlijk kost weggegooid voedsel je twee keer geld. Je betaalt voor het eten dat je weggooit én voor het eten dat je in de plaats moet kopen. Zonde! Voedselverspilling vermijden is dus een goede manier om centen te besparen en om iets goed te doen voor het milieu.

- **Gooi minder brood weg.** Vooral oud brood belandt al snel in de vuilnisbak. Je kan je brood invriezen en alleen de sneetjes ontdooien die je nodig hebt. Maar je kan van oud brood ook toasts, croutons, wentelteefjes of broodpudding maken!
- **Wees kritisch over de houdbaarheidsdatum.** Niet alles wat over datum is moet meteen weggegooid worden.
 - Staat er **THT** (tenminste houdbaar tot)? Dan kan je het product nog gewoon opeten als het goed werd bewaard.
 - Staat er **TGT** (te gebruiken tot)? Dan neem je beter geen risico voor je gezondheid.
- **Koop voedseloverschotten van restaurants of winkels.** [Too Good To Go](#) werkt al samen met meer dan 3000 handelaars in heel België. Check hun app om te zien welke gerechten jij op het einde van de dag goedkoop kan afhalen in de buurt.

4. Winkel eens ergens anders

Goedkope boodschappen vind je niet alleen in goedkopere supermarkten, maar ook:

- In elke supermarkten het **huismerk**
- In **buurtwinkels** of [sociale kruideniers](#)
- Op de **markt** of rechtstreeks bij de **lokale boeren**: tegen het einde van de markt kan je vaak deals sluiten met de marktkramers die van hun producten af willen!
- In je eigen **moestuin**
- Bij de **voedselhulp** zoals [schenkingen](#), [voedselbanken](#) en **sociale restaurants**.
 - Je vindt een overzicht van sociale restaurants per stad of gemeente: typ bijvoorbeeld 'sociaal restaurant Antwerpen' in Google.

[Meer lezen over haalbaar en betaalbaar eten.](#)

FOTO: Tina Dawson



Hoeveel fruit eet je?

[Mijn.gezondleven.be](#)



Hoeveel groenten eet je?

[Mijn.gezondleven.be](#)



Hoeveel water drink je?

[Mijn.gezondleven.be](#)