



# GEZOND BOODSCHAPPEN- LIJSTJE

Een boodschappenlijstje kan je heel wat tijd besparen bij het winkelen. Bovendien helpt het je om gezonde inkopen te doen, geld te besparen, geen voedsel te verspillen... Een goede voorbereiding is het halve werk!

## ENKELE TIPS:

- ▶ Maak een boodschappenlijstje op basis van je weekmenu.
- ▶ Denk aan het ontbijt, de lunch, de avondmaaltijd en tussendoortjes. Zo kom je niet voor verrassingen te staan.
- ▶ Wat ligt er nog in de koelkast, diepvriezer en voorraadkast? Dat kan je al van je lijstje schrappen.
- ▶ Zet vooral gezonde producten op je lijstje: plantaardig en onbewerkt. Hiervoor biedt de voedingsdriehoek een houvast!
- ▶ Noteer hoeveelheden bij je boodschappenlijstje. Hou er bij groenten rekening mee dat deze inslinken. Pasta en rijst nemen net toe in volume bij het koken.
- ▶ Rangschik je boodschappen per afdeling in jouw supermarkt of volgens jouw eigen gezonde route.
- ▶ Maak een standaard boodschappenlijstje. Op drukke momenten word je zo snel herinnerd aan de belangrijkste producten die je in huis moet halen.
- ▶ Hang altijd een briefje aan de koelkast zodat je kan noteren op het moment dat je merkt dat iets op is. Nadien vergeet je het vaak weer.

MEER INFO EN TIPS OP

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)



**GROENTEN**

.....

.....

.....

.....



**FRUIT**

.....

.....

.....

.....

**AARDAPPELEN,  
VOLKOREN PASTA, VOLLE RIJST  
EN VOLKOREN GRAANPRODUCTEN**

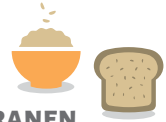


.....

.....

.....

**BROOD, HAVERMOUT  
VOLKOREN ONTBIJTGRANEN  
EN ANDERE VOLLE GRAANPRODUCTEN**

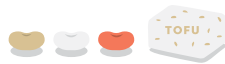


.....

.....

.....

**PEULVRUCHTEN**



.....

.....

.....

**NOTEN**



.....

.....

.....

**VIS, EI,  
GEVOGELTE EN VLEES**



.....

.....

.....

**MELK(PRODUCTEN)**



.....

.....

.....

**BROODBELEG**



.....

.....

.....

**OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN**



.....

.....

.....

**GEZOND BOODSCHAPPENLIJSTJE**