

6 TIPS

OM TE BESPAREN OP JE BOODSCHAPPEN



@RISETTE.NL

Inhoud

1
INLEIDING

2
TIP 1

3
TIP 2

4
TIP 3

5
TIP 4

6
TIP 5

7
TIP 6



H O O F D S T U K

Inhoud

Misschien herken je dit wel: je gaat met een kort lijstje naar de supermarkt, maar eenmaal bij de kassa schrik je van het bedrag. Hoe kan het dat je steeds meer uitgeeft, terwijl je niet eens zoveel nieuws hebt gekocht?

Het zit 'm vaak niet in de grote dingen, maar in de kleine gewoontes. Een extra pak koekjes hier, een vergeten boodschap daar, en voor je het weet loopt de rekening op. Maar er is goed nieuws: besparen hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Sterker nog, met een paar slimme gewoontes kun je elke maand tientallen euro's besparen. In dit e-book laat ik je zien hoe je dat doet, waarom het werkt en vooral: wat het je oplevert.

Ik deel 6 tips die ik zelf heb getest en die in elk huishouden toepasbaar zijn. Geen strenge regels of ingewikkelde systemen, maar kleine veranderingen die je direct resultaat laten zien. En om het je extra makkelijk te maken, vind je achterin handige werkbladen: een weekplanner en een boodschappenlijst die je steeds opnieuw kunt gebruiken.

In dit werkboek vind je de sheets die bij deze tips horen. Je kunt deze zo vaak als je wilt afdrukken.

Laten we aan de slag gaan – op weg naar meer grip op je boodschappen én je portemonnee.

Besparen

betekent niet

Besparen betekent niet minder hebben, maar meer overhouden.

minder hebben,

maar meer

overhouden.

H O O F D S T U K

Tip 1; maak een weekplan

Veel mensen bedenken pas op het laatste moment wat ze gaan eten. Je bent moe na werk, loopt snel de supermarkt in en koopt wat je op dat moment lekker lijkt. Voor je het weet ligt er van alles in je mandje dat je eigenlijk niet nodig had. Dat lijkt onschuldig, maar juist die spontane keuzes maken boodschappen vaak onnodig duur.

Hoe doe je het?

Kies één vast moment per week, bijvoorbeeld zondag. Pak je weekplanner en schrijf voor zeven dagen op wat je gaat eten voor ontbijt, lunch en diner. Kijk eerst wat je nog in huis hebt en gebruik dat in je planning. Plan eenvoudige maaltijden op drukke dagen en iets uitgebreiders wanneer je meer tijd hebt.

Waarom doe je dat?

Door vooraf te plannen hoef je niet elke dag opnieuw te bedenken wat je gaat eten. Daardoor voorkom je last-minute supermarktbezoeken en impulsaankopen. Je koopt alleen wat je echt nodig hebt.

Wat levert het je op?

Een gemiddeld huishouden geeft **€50 tot €100** per maand te veel uit aan spontane boodschappen en eten dat uiteindelijk niet wordt gebruikt. Met een simpel weekplan kun je dus al snel **€600 tot €1.200** per jaar besparen.

En misschien nog wel belangrijker: je hebt rust in je hoofd, overzicht in je week en je hoort jezelf een stuk minder vaak zeggen: "Wat eten we vandaag?"

H O O F D 3 S T U K

Tip 2; check aanbiedingen

Veel mensen zien aanbiedingen in de supermarkt, maar doen er eigenlijk weinig mee. Of ze kopen juist dingen die ze normaal niet nodig hebben, alleen omdat er “korting” op zit. Daardoor geef je soms zelfs méér uit.

Aanbiedingen werken pas echt in je voordeel als je ze bewust gebruikt bij het plannen van je boodschappen.

Hoe doe je het?

Voordat je je weekplan maakt, kijk je kort in de supermarkt-app of folder. Check welke producten in de aanbieding zijn die je normaal ook gebruikt, zoals pasta, koffie, yoghurt, rijst of groenten.

Staat iets in de aanbieding? Plan het in je weekmenu of koop er wat extra van als het lang houdbaar is.

Waarom doe je dat?

Door eerst naar de aanbiedingen te kijken en daarna je maaltijden te plannen, gebruik je korting in je voordeel. Je koopt producten die je toch nodig hebt, maar dan voor een lagere prijs.

Wat levert het je op?

Veel supermarktproducten zijn regelmatig **25% tot 50%** goedkoper in de aanbieding. Als je daar slim gebruik van maakt, kun je al snel **€10** per week besparen op boodschappen. Dat lijkt klein, maar op jaarbasis is dat **€520** voordeel op producten die je toch al koopt. Zo bespaar je zonder dat je iets hoeft in te leveren.

H O O F **4** S T U K

Tip 3; maak een boodschappenlijst

Ken je dat? Je loopt zonder plan de supermarkt in en komt thuis met veel meer dan je van plan was. Snacks, extra producten of dingen die je eigenlijk niet nodig had. Dat lijkt misschien maar een paar euro, maar op jaarbasis loopt dat flink op. Een simpele boodschappenlijst helpt je om doelgericht boodschappen te doen.

Hoe doe je het?

Begin met je weekplan. Schrijf per maaltijd op wat je nodig hebt en controleer eerst wat je al in huis hebt. Zo voorkom je dat je dubbele producten koopt.

Zet daarna alles op je boodschappenlijst en verdeel het bijvoorbeeld in categorieën zoals groente, fruit, zuivel en houdbare producten. Neem de lijst mee naar de supermarkt en probeer je eraan te houden.

Waarom doe je dat?

Met een lijstje weet je precies wat je nodig hebt. Daardoor loop je gericht door de supermarkt en ben je minder gevoelig voor impulsaankopen. Je koopt alleen wat echt op je planning staat.

Wat levert het je op?

Veel mensen geven zonder lijstje ongemerkt **€5 tot €15 extra per supermarktbezoek** uit. Met een boodschappenlijst kun je dus al snel **€20 tot €40** per maand besparen.

En als bonus: je bent vaak ook nog sneller klaar in de supermarkt.

H O O F D 5 S T U K

Tip 4; koop seizoensproducten

Aardbeien in januari? Het kan, maar vaak zijn ze duur en minder smaakvol. Veel groenten en fruit die buiten het seizoen worden verkocht, moeten van ver komen of in kassen worden gekweekt. Dat maakt ze duurder.

Door te kiezen voor producten die op dat moment in het seizoen zijn, kun je eenvoudig besparen op je boodschappen.

Hoe doe je het?

Kijk in de supermarkt of online welke groenten en fruit op dat moment in het seizoen zijn. Gebruik die producten als basis voor je weekplan.

Bijvoorbeeld:

- Herfst: pompoen, appels, wortels
- Lente: asperges, spinazie, radijs
- Zomer: courgette, tomaat, bessen
- Winter: boerenkool, prei, spruitjes

Zo laat je het seizoen bepalen wat je eet.

Waarom doe je dat?

Seizoensproducten zijn volop beschikbaar en hoeven minder ver vervoerd of gekweekt te worden. Daardoor zijn ze vaak verser, smaakvoller en goedkoper.

Wat levert het je op?

Groenten en fruit in het seizoen zijn vaak **30% tot 50%** goedkoper dan buiten het seizoen. Als je hier bewust op let, kun je makkelijk **€5 tot €10** per week besparen op je boodschappen. Dat betekent **€250 tot €500** per jaar voordeel, terwijl je vaak juist lekkerder en gevarieerder eet.

H O O F D S T U K

Tip 5; koop in bulk

Er zijn producten die bijna iedereen wekelijks gebruikt: pasta, rijst, haveremout, koffie of wc-papier. Als je deze steeds in kleine hoeveelheden koopt, betaal je vaak ongemerkt meer per kilo of per stuk.

Door sommige producten in grotere hoeveelheden te kopen, kun je structureel besparen.

Hoe doe je het?

Kijk welke producten je regelmatig gebruikt en die lang houdbaar zijn. Denk aan pasta, rijst, haveremout, blikken groenten, koffie of wc-papier.

Zie je een goede aanbieding of een grotere verpakking met een lagere prijs per kilo? Koop er dan wat extra van voor je voorraadkast. Let er wel op dat je alleen producten koopt die je echt gebruikt.

Waarom doe je dat?

Grotere verpakkingen of voordeelverpakkingen hebben vaak een lagere prijs per kilo of per stuk. Door een kleine voorraad aan te leggen, voorkom je dat je later de volle prijs moet betalen.

Wat levert het je op?

Bij veel producten is de prijs in bulk **10% tot 30%** goedkoper. Als je dit slim toepast bij producten die je toch al koopt, kun je gemiddeld **€5 tot €15** per week besparen.

H O O F D S T U K

Tip 6; Spaar koopzegels

Misschien heb je ze wel eens aangeboden gekregen bij de kassa: koopzegels. Veel mensen slaan ze automatisch af, maar eigenlijk laten ze daarmee gratis rendement liggen.

Spaarzegels zijn namelijk een eenvoudige manier om geld apart te zetten terwijl je gewoon je normale boodschappen doet.

Hoe doe je het?

Bij veel supermarkten kun je koopzegels sparen via een spaarkaart of in de app. Je betaalt per €1 aan boodschappen een klein bedrag extra voor een zegel.

Als de kaart vol is, kun je het bedrag laten uitbetalen. Je krijgt dan niet alleen je ingelegde geld terug, maar ook een extra bonus van de supermarkt.

Waarom doe je dat?

Omdat het een vorm van sparen is die automatisch gaat. Je hoeft er niets extra's voor te doen: elke keer dat je boodschappen doet, groeit je spaarkaart een beetje verder.

Wat levert het je op?

Veel supermarkten geven ongeveer **5% tot 6%** extra op een volle spaarkaart. Spaar je bijvoorbeeld €500 aan koopzegels bij elkaar, dan krijg je ongeveer **€25 tot €30 extra**.

Voor een gemiddeld huishouden betekent dat vaak **€100 tot €200 per jaar** extra spaargeld, zonder dat je er moeite voor hoeft te doen.

