

PLANNERS

WEEKPLANNER EN BOODSCHAPPENLIJST



@RISETTE.NL

Inhoud

1
INLEIDING

2
WEEKPLANNER

3
BOODSCHAPPENLIJST

H O O F D S T U K

Inleiding

Grip krijgen op je uitgaven begint vaak bij iets heel simpels: weten wat je gaat eten en wat je daarvoor nodig hebt. Veel mensen geven ongemerkt meer geld uit aan boodschappen dan nodig is, bijvoorbeeld door impulsieve aankopen, dubbele producten of last-minute keuzes.

Met een weekplanner en een duidelijke boodschappenlijst maak je van boodschappen doen een bewuste keuze in plaats van een snelle beslissing. Dat betekent niet dat je minder lekker gaat eten of minder kunt genieten. Integendeel: het zorgt juist voor rust, overzicht en slimme keuzes.

In dit werkboek leer je stap voor stap hoe je dit eenvoudig kunt toepassen in je eigen week. Kleine veranderingen in hoe je plant en koopt, kunnen namelijk een groot verschil maken in je portemonnee én in je dagelijkse routine.

Uitleg weekplanner

Hoe doe je het?

Gebruik de weekplanner om voor zeven dagen je ontbijt, lunch en diner in te vullen. Neem hier één vast moment per week voor, bijvoorbeeld in het weekend. Kijk wat je nog in huis hebt en plan daaromheen je maaltijden.

Waarom doe je dat?

Door vooraf te plannen voorkom je dat je elke dag opnieuw moet bedenken wat je gaat eten. Dat voorkomt snelle (en vaak duurder) keuzes zoals afhaalmaaltijden of extra supermarktbezoeken.

Wat levert het je op?

- Meer overzicht in je week
- Minder voedselverspilling
- Minder impulsaankopen
- Tijd en geld besparen
- Rust in je hoofd: je weet al wat je gaat eten

Uitleg boodschappenlijst

Hoe doe je het?

Schrijf alle producten die je nodig hebt op in de categorieën van de lijst, zoals groente, fruit, zuivel, houdbaar en non-food. Neem deze lijst mee naar de supermarkt en probeer je eraan te houden.

Waarom doe je dat?

Een gestructureerde lijst zorgt ervoor dat je niets vergeet en dat je doelgericht boodschappen doet. Door categorieën te gebruiken, loop je efficiënter door de supermarkt.

Wat levert het je op?

- Sneller boodschappen doen
- Minder kans dat je iets vergeet
- Minder verleiding om extra dingen te kopen
- Beter overzicht over wat je echt nodig hebt
- Meer controle over je boodschappenbudget

Tot slot: besparen gaat niet om minder genieten, maar om slimmer kiezen. Zie dit werkboek als jouw handleiding om met kleine stappen grote resultaten te behalen. Jij hebt de regie – en elke euro die je niet uitgeeft, kun je besteden aan wat écht belangrijk is voor jou.

Uitleg weekplanner

Hoe doe je het?

Gebruik de weekplanner om voor zeven dagen je ontbijt, lunch en diner in te vullen. Neem hier één vast moment per week voor, bijvoorbeeld in het weekend. Kijk wat je nog in huis hebt en plan daaromheen je maaltijden.

Waarom doe je dat?

Door vooraf te plannen voorkom je dat je elke dag opnieuw moet bedenken wat je gaat eten. Dat voorkomt snelle (en vaak duurdere) keuzes zoals afhaalmaaltijden of extra supermarktbezoeken.

Wat levert het je op?

- Meer overzicht in je week
- Minder voedselverspilling
- Minder impulsaankopen
- Tijd en geld besparen
- Rust in je hoofd: je weet al wat je gaat eten

maaltijdplanner

WEEK:

MAAND:

MAANDAG	ONTBIJT
	LUNCH
	DINER
DINSDAG	ONTBIJT
	LUNCH
	DINER
WOENSDAG	ONTBIJT
	LUNCH
	DINER
DONDERDAG	ONTBIJT
	LUNCH
	DINER
VRIJDAG	ONTBIJT
	LUNCH
	DINER
ZATERDAG	ONTBIJT
	LUNCH
	DINER
ZONDAG	ONTBIJT
	LUNCH
	DINER

BOODSCHAPPEN LIJST

- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____
- ◇ _____

SNACKS

NOTITIE

Besparen

betekent niet

Besparen betekent niet minder hebben, maar meer overhouden.

minder hebben,

maar meer

overhouden.

