

Bespaartips

Ultiem advies van je collega's



Boodschappen

asito 

- Maak eerst een boodschappenlijstje.
- Ga nooit boodschappen doen met een lege maag.
- Maak (voordat je naar de winkel gaat) een lijstje met boodschappen die je nodig hebt en houd je daaraan. Zo voorkom je impulsaankopen.
- Vraag jezelf bij elke aankoop af of het strikt noodzakelijk is. Zo niet, dan koop je het niet.
- Ga niet met een lege maag boodschappen doen, dan belanden er veel ongezonde snacks, snoep etc. in je winkelmandje, dus met een gevulde maag boodschappen doen en alles van een briefje kopen.
- Koop alleen met een lijstje en ga nooit boodschappen doen met honger. Door vooraf een boodschappenlijst te maken, koop je alleen wat je echt nodig hebt en voorkom je impulsaankopen. Daarnaast zorgt eten voordat je naar de supermarkt gaat ervoor dat je minder snel verleid wordt door dure snacks en onnodige extra's. Zo bespaar je makkelijk op je wekelijkse uitgaven zonder moeite!
- Maak een boodschappenlijstje en houd je eraan – Voorkom impulsieve aankopen door van tevoren te plannen.
- Mijn bespaartip is om een boodschappenlijst te maken en je daaraan te houden, voorkomt dat je impulsief dingen gaat kopen en gebruik kortingsbonnen en apps, veel supermarkten hebben digitale kortingsbonnen of kortingsacties aan via hun app.
- Zeg maar nee dan krijg je er 2. Kijk altijd goed onderin het schap en naar het eigenmerk, dit kan je euro's opleveren, en doet vaak niks af aan de kwaliteit. Mag nummer 3 ook nog? Ga naar de winkel als je net gegeten hebt, dan is er minder impulsaankoop.
- Er liggen niet alleen boodschappen op ooghoogte, ook onderaan in de schappen zijn producten te vinden.
- Koop alleen het hoognodige.
- Online boodschappen doen. Eerst even flink schrikken van je boodschappenmandje en dan alleen bestellen wat je écht moet je hebben.
- Mijn ultieme bespaartip is: maak altijd een boodschappenlijstje en houd je hieraan. Het voorkomt dat je impulsief spullen in je mandje gooit die je eigenlijk niet nodig hebt. Verder is het handig om aanbiedingen en kortingen in de gaten te houden, maar alleen als het echt iets is wat je normaal ook zou kopen.
- Nooit boodschappen gaan doen als je honger hebt, dus niet vlak voor het eten!!
- Ga pas boodschappen doen als je hebt gegeten dan kom je niet met de onnodige boodschappen thuis.
- Ga niet met een honger gevoel boodschappen doen.
- Maak van tevoren een lijstje en hou je daaraan. Eet voordat je boodschappen gaat doen, dan heb je geen honger en kom je niet in de verleiding voor iets lekkers.
- Schrijf op wat je wil kopen en hou je daaraan!
- Boodschappen doen met een boodschappenbriefje/lijstje, met daarop de aanbiedingen en benodigdheden en hier niet van afwijken door evt. verleidingen en/of impulsaankopen in de winkel.

Weekmenu

- Een mooie duurzame oplossing om zowel geld en tijd te besparen als voedselverspilling tegen te gaan. Check je koelkast, voorraadkast en je vriezer welke ingrediënten je op voorraad hebt. Vraag Chat GPT voor de hele week een menu samen te stellen met die betreffende ingrediënten.
- Weekmenu maken 1 x per week boodschappen doen.
- Mijn beste bespaartip is maak een weekmenu en boodschappenlijstje om impulsaankopen te vermijden.
- Koop in bulk – Bespaar geld door grotere verpakkingen te kopen voor producten die je vaak gebruikt.
- Kook thuis en meal prep – Zelf koken is goedkoper dan uit eten gaan of kant-en-klaar maaltijden kopen.
- Voor meerdere dagen grote hoeveelheden koken en invriezen. 1 of 2 x in de week bij je ouders eten.
- Koop vlees dat in de aanbieding is; wat je te veel meeneemt, kun je eventueel invriezen. Kun je ook met groenten doen.
- Koop groentes en vlees in de aanbieding in meervoud en maak dit in de vriezer bewaren. Gooi geen maaltijden weg, bijna alles is in te vriezen.
- Koop in bulk en vries in – Dit bespaart geld én tijd.
- 1 x in de week alle boodschappen doen. Kijk goed in de folders naar aanbieding. Maak een boodschappenlijstje.
- Waar bij ons in de wijk veel gebruik van wordt gemaakt is samen inkopen. Er wordt dan samen met vrienden of burens grote hoeveelheden van goedkopere basisproducten in zoals rijst, pasta, of toiletpapier en wijn ingekocht.

Aanbiedingen

- Goed in de reclame folders bladeren en op de grammen letten van vlees en andere dingen en op drinken met liters.
- Vergelijk prijzen en aanbiedingen – Gebruik apps en folders om de beste deals te vinden.
- Vermijd merkproducten – Huismerken zijn vaak net zo goed, maar een stuk goedkoper.
- Gebruik kortingscodes en cashback apps – Zo krijg je extra korting of geld terug op je aankopen.
- Installeer de app 'Too Good To Go'. Hiermee kun je bij supermarkten, bakkerijen, restaurants & hotels en meer tegen een prikkie, levensmiddelen kopen die tegen de houdbaarheidsdatum zitten.
- Gebruik de app To good to go en kijk bij veel winkels in bakken met eten wat bijna op datum is bijv. bij de Lidl of Jumbo.
- Als ik eten over heb geef ik 't altijd aan de buurman, zo bespaar je om niks weg te gooien en je kunt ook naar Good to go gaan.
- Neem bij je boodschappen kooppunten, daardoor heb je een leuk zakcentje in de vakantie of bespaar je op je boodschappen.
- Bekijk de folders met aanbiedingen van de week en ga voor het huismerk i.p.v. een A-merk.
- Houd altijd aanbiedingen en kortingen in de gaten, zorg ervoor dat uw maaltijden bijna compatibel zijn met deze aanbiedingen.
- Inkoop- en gezondheidsadvies. Industriële suiker schaadt over het algemeen meer dan de voordelen ervan, maar natuurlijke suiker vertegenwoordigd door gezonder fruit en lagere prijzen, dus vertrouw meer op fruit.
- Too good to go app installeren en kijken wat je daar voor eten kan halen bij verschillende bedrijven. Zitten echt leuke pakketten bij plus het wordt niet weg gegooid en is ook belangrijk.
- Ik bespaar op mijn boodschappen door middel van de app Too Good to go. Daar kan je voor een goedkope prijs (gemiddeld 5 euro) een tas boodschappen krijgen.
- Tegenwoordig hebben alle supermarkten app. Ik maak vaak gebruik van de AH app, daar krijg ik vaak persoonlijke kortingen omdat de product vaak koop.
- Vergelijk prijzen van de supermarkten bij je in de buurt. Het kan zo ruim honderd euro per maand schelen.
- Opgelet op aanbiedingen.
- Is inslaan bij goedkope aanbiedingen zoals heel brood van gisteren voor 0,50 euro cent of andere boodschappen.
- Reclamefolders, 2 halen - 1 betalen. Deel je met iemand: familielid, vrienden of burens, dan betaal je de helft van het product.
- Zo laat mogelijk (na het diner) boodschappen doen ...dan gaan ook de kortingsstickers (bijv. 35% korting) op de producten.
- Zoek altijd in welke winkels actie zijn. Zo bespaar je geld.
- Too. Good. To. Go-app: bespaar op boodschappen en vers voedsel.
- Kijk elke avond bij je supermarkt voor de toogoodtoogo pakketten. Dat zijn voedselpakketten voor 5 euro. Succes.
- Alles in de aanbieding kopen + waar je persoonlijke bonus kan activeren. Dat scheelt je enorm.
- Onderzoek kortingen en aanbiedingen: Maak optimaal gebruik van de aanbiedingen en kortingen in supermarkten en diverse winkels.
- Aanbieding folder goed nalopen, To good to go eten tegen datum maar goed te eten en het is ook verrassend, eten voor twee dagen maken in vriezer.

Budget

- Werk met een budget en houd je daar ook aan.
 - Laat je pinpas thuis als je gaat werken.
 - Het klinkt gek en ouderwets, maar betaal met contant geld. Zo leren we kinderen hoe ze met geld om moeten gaan.
 - Vraag een aparte rekening met pinpas aan voor de maandelijkse boodschappen. Maak een periodieke overboeking aan om een vast bedrag over te laten schrijven naar de boodschappenrekening.
 - Ik stel elke week een bedrag in om uit te geven, ik doe geen onnodige aankopen tot het einde van de maand.
 - Betaal niet altijd met de pin, als je contant betaald ben je meer bewust wat je uitgeeft.
 - Zorg dat je wekelijks geld pint op maandag een vast bedrag om de week mee door te komen.
 - Stel een weekbudget in en betaal contant – Zo houd je beter zicht op je uitgaven.
 - Hou je inkomsten & uitgaven bij in een Excel bestand, zodat je elke maand een overzicht hebt van wat je te besteden hebt.
 - Beperk impulsuitgaven: Stel regels in voor spontane aankopen. Bedenk bijvoorbeeld of je iets echt nodig hebt, of wacht een paar dagen voordat je een aankoop doet.
-

Besparen

- Doe energiezuinig – Zet apparaten uit als je ze niet gebruikt en bespaar op je energierekening.
 - Gebruik spaarlampen in de avond om energie te besparen.
 - Gebruik een waterbesparende douchekop om je gasverbruik te verminderen. De kern: als het verbruik van warm water minder is, hoef je ook minder water op te warmen en dus verlaagt het je gasverbruik.
 - Als je in de buurt van de Duitse grens woont, doe je boodschappen/tanken/tabak in Duitsland.
 - Controleer jaarlijks al je verzekeringen en stap over als je kunt besparen.
 - Kies bij het verlengen van je telefoonabonnement voor Sim-Only. Vaak kan je smartphone prima nog een ronde mee.
-

Tweedehands

- Hergebruik en repareer – Koop tweedehands of repareer spullen in plaats van meteen nieuw te kopen.
 - Koop tweedehands, voordelen van tweedehands kopen: je bespaart veel geld, het is duurzaam en milieuvriendelijk, vaak betere kwaliteit voor minder geld en minder afschrijven.
 - Zuinig met materiaal!
 - Koop nooit meer iets nieuws! Marktplaats is je beste vriend.
 - Maak je havermelk zelf ... is wat meer werk en minder lang houdbaar, je bespaart er tot zeker 75% mee en minder belastend voor milieu.
-

Sparen

- Zet elke maand een klein bedrag op jouw spaarrekening.
 - Een van de beste manieren om geld te besparen is “omgekeerd budgetteren”. Dit betekent dat je eerst een vast bedrag spaart zodra je salaris binnenkomt, in plaats van aan het eind van de maand te kijken wat er overblijft.
 - Spaargeld gebruiken als een rekening elk maand.
 - Elke maand geld naar spaarpotjes die je gemakkelijk kunt maken in je bankieren app.
 - Potjes maken! Dan kun je makkelijk sparen en alles verdelen.
 - Automatiseer je sparen – Zet een vast bedrag apart zodra je salaris binnenkomt.
 - Maak voor jouw uitbetaling een lijst met dingen die betaald moeten worden en een verdeling naar geld voor bijvoorbeeld boodschappen, tank & sparen.
-

Gezondheid

- Geef geen geld uit aan dure sportschool abonnementen, zeker niet als je stiekem maar heel weinig gaat. Sporten is natuurlijk wel heel belangrijk, maar dat kan ook zonder een sportschool.
- Blauwe bessen uit de diepvries zijn net zo gezond en veel voordeliger.
- Inkoop- en gezondheidsadvies. Industriële suiker schaadt over het algemeen meer dan de voordelen ervan. Eet meer natuurlijke suiker door fruit of groenten.