

## Tekst Low budgettips

Gisteren kwam het al even ter sprake: Is lowbudget en gezond eten te combineren?

Soms leef je in omstandigheden waar je minder te besteden hebt. Soms wil je wel gezond eten maar ben je ook druk aan het sparen voor iets speciaals... Maar het kan ook zijn dat het tijd is om je je uitgavenpatroon eens onder de loep te nemen en te kijken hoeveel je eigenlijk over hebt om gezond te eten...

**Stel prioriteiten.** Het leven is duur en je kunt een euro maar 1 x uitgeven. Zet eens voor jezelf op een rijtje waar voor jou veel geld in gaat zitten. En maak eens een prio top 5. Waar staat je eten dan? Hoe belangrijk vind je dat? En kijk eens hiernaar:

Hoeveel is het je waard om meer energie te hebben

Hoeveel is het je waard om af te vallen op een gezonde manier

Hoeveel is het je waard om je eindelijk weer eens goed te voelen

Hoeveel is het je waard om te blijven leven zonder lichamelijke klachten

Hoeveel is het je waard om minder last te hebben van allergieën en kwaaltjes?

Ok, misschien is dit je veel waard, staat het hoog op je priolist maar is je portemonnee niet eindeloos vol. Hebben we allemaal wel eens last van toch?

### **Wat kan ik doen mbt kiezen wat ik eet?**

- Als je een gezonde stap wilt maken, probeer dan in ieder geval zo min mogelijk pakjes en zakjes te kopen en laat frisdrank, drank, snoep, koekjes en chips uit je kast thuis. Scheelt geld en levert gezondheid op. Neem daarvoor in de plaats groente, fruit ei en rauwkost, en die kan je ook weer gebruiken in je maaltijden.
- Ga uit van het 80/20 principe. (80 procent gezond eten en 20 procent even niet) Even tussendoor een goedkoop stampotje kan echt geen kwaad. Misschien kan je dan net aan het einde van de week die fles goede olie kopen... Maak het zo dat het past in je portemonnee. Idee uit je hoofd halen dat het 100% moet lukken
- Kies met regelmaat gerechten met ei, zilvervliesrijst, aardappels en groenten. Vlees of kip met mate. Je hoeft niet ingewikkeld te doen met allerlei superfoods om gezond te eten.
- In plaats van goed vet uit dure noten en zaden, eet regelmatig avocado
- Gebruik vaak knoflook, gember en geelwortel
- In plaats van dure fruitsoorten zoals blauwe bessen ed, kies appels en lokaal fruit
- Slim plannen. Koop ingrediënten die je op twee dagen na elkaar kunt gebruiken. Dat voorkomt verspilling.

- Alle flessen met nepvet de deur uit en vervangen door roomboter, en een goed olie om in te bakken. Kokosolie is natuurlijk ook goed, maar als het even niet past, dan houd je het hierbij.
- Als je voedingsrijk eet, zul je zien dat je porties kleiner worden en heb je minder nodig. bv een maaltijd met wat vlees, groenten en gezonde vetten, verzadigt prettiger dan een zware pasta schotel. Of eet maar eens een paar plakjes brood uit de biowinkel, dan zit je echt vol...
- Ook probiotica zijn een belangrijk onderdeel van een gezonde lifestyle. Een goedkope optie is om zelf melkkefir of waterkefir te maken. Heb je direct een gezonde vervanger voor je frisdrank.

**Een van de onderdelen waar je veel geld op kunt besparen is op:**

- Producten in lichamelijke verzorging nemen vaak veel budget in, kan gezond en eenvoudig, dat heb je gezien
- Ook in huishouden ipv allerlei soorten zeep en dure doekjes, terug naar de zand, zeep en soda tijd... daarover morgen meer!