



MODULE 5

Boodschappen Betaalbaar houden Bonus

The Money Course



WWW.MELINAONFIRE.NL

Vaak krijg ik de vraag 'hoe doe je dat nou, die boodschappen betaalbaar houden?'

Daarom heb ik speciaal voor jullie deze bonus gemaakt. Hierin deel ik mijn tips en ervaringen wat werkt voor ons gezin.

Boodschappen voor 1 week - gezin van vier personen

Ben je in je eentje, met zijn tweeën of met zijn drieën? Maak de recepten dan alsnog voor vier personen en eet er twee dagen van of vries het in.

Volgens het Nibud besteed een gezin van vier (twee volwassenen, twee kinderen) €16.04 per dag aan eten. Dat komt neer op €112,28 per week. Wij gaan proberen het voor minder te doen tijdens deze reset week! Ondanks dat ik geloof dat het nog véél goedkoper kan dan mijn voorbeelden, vind ik gezond eten ook belangrijk. Vaak zie je bij bespaarsites of recepten dat er weinig groente worden gebruikt en er geen rekening wordt gehouden met fruit. Dit wil ik anders doen!

(Bron: Huishoudelijke uitgaven - Nibud

<https://www.nibud.nl/onderwerpen/uitgaven/huishoudelijke-uitgaven/>)

Werk met een plan:

Het belangrijkste ook voor de boodschappen is het werken met een plan! Zonder plan geef je veel uit, zonder plan heb je boodschappen over die je dan vervolgens weg moet gooien.

We gaan deze week proberen te werken met het volgende plan:

Voor het ontbijt en de lunch vind je op de volgende pagina twee voorbeelden. Voor het ontbijt reserveren we ongeveer €24,- per week.

Voorbeeld 1

Kosten ontbijt én lunch (prijzen oktober 2022 bij Picnic)

5x brood	€ 10,45	€ 2,09 per stuk
Boter	€ 1,19	
Hagelslag	€ 1,89	
Eieren	€ 4,95	
Jonge Kaas	€ 3,00	€ 5,99 maar hier doe je twee weken mee
Salami	€ 1,69	
Totaal	€ 23,17	

Voorbeeld 2

Kosten ontbijt én lunch (prijzen oktober 2022 bij Picnic)

Griekse yoghurt (2x 1 kilo)	€ 3,98
Havermout	€ 0,69
Noten	€ 2,99
Bananen	€ 1,29
Appels	€ 2,99
Brood	€ 4,18
Boter	€ 1,19
Kipfilet	€ 2,25
Eieren	€ 4,95
Totaal	€ 24,51

Het kunnen basic en saaie ontbijtjes lijken. Maar heb je meer nodig? En met wat creativiteit kun je hier leuke dingen mee maken. Denk aan een tosti salami/kaas of wentelteefjes in het weekend. Een gepocheerd eitje is ook 'leuker' dan een standaard gekookt ei.

Standaard Boodschappen

Naast mijn weekmenu's aan ontbijt en lunch, kopen wij standaard elke week:

Tomaten	€ 1,49	
Komkommer	€ 0,99	
Fruit	€ 5,87	Appels, Peren, Bananen
Koek (2 pakken)	€ 2,38	
Limonade (2 flessen)	€ 3,48	
Thee	€ 1,25	
Totaal	€ 15,46	

Dat betekent dat we nog over hebben voor het avondeten (met ontbijt/lunch voorbeeld 1 en de standaard aankopen): €73,37. Hier reserveren wij € 5 euro per week voor, voor dingen als wasmiddel, vaatwastabletten, etc. Dan houden we over: €68,37 oftewel €9.76 per dag! Daar kun je nog best leuke gezonde recepten mee maken. Maak van sommige dingen voor nog een persoon extra, dan heb je de dag erna een leuke lunch!

Het plan is dus om onder de €9 euro te blijven, voor een huishouden van vier personen. Op internet zijn er heel veel recepten te vinden voor €2 euro per persoon.

Ik zal deze week elke dag een recept delen in de Community die onder dit bedrag valt.

En als jij een goedkoop succes recept hebt, deel hem vooral!