



Tips & Tricks Appeltje-eitje “Gezond eten maand oktober”

Diëtist Kim Brouwers, Diabetes Fonds:

- Je houdt zo’n gezond bordje eten betaalbaar als je weet hoe je een slim boodschappenlijstje maakt. Kijk voordat je het lijstje maakt eerst wat je nog in huis hebt. Zo koop je in ieder geval niet te veel.
Wees extra alert op aanbiedingen, koop seizoensgebonden producten, koop grootverpakkingen van houdbare producten en kies eens voor diepvriesgroenten en -fruit: deze zijn vaak goedkoper dan de verse varianten en net zo gezond.
- Wil je geld, maar ook tijd besparen? Maak eens een maaltijdplanning voor jezelf waar je meerdere dagen profijt van hebt. Plan in ieder geval één dag in om restjes op te maken, zo bespaar je geld en ga je voedselverspilling tegen.
- Zorg voor voldoende bakjes, zodat je restjes gemakkelijk en goed kunt bewaren in de koelkast (2 á 3 dagen) of in de vriezer (3 maanden).
- Kook meerdere porties zodat je deze later kunt eten. Maak je bijvoorbeeld een pastasaus, maak dan direct wat extra porties en bewaar deze in bakjes in de vriezer.
- Gebruik de kikkererwten en bloemkool als basis voor je salade en vul de salade met groenten die je nog in huis hebt. Ideaal om restjes mee op te maken!
- Met één bloemkool kun je flink wat bloemkoolrijst maken. Vries de bloemkoolrijst die je over hebt in (het liefst rauw), je kunt het dan nog 3 maanden bewaren.
- Losse rode paprika’s zijn duurder dan de paprika’s verpakt per 3. Het is niet erg om een andere kleur paprika te gebruiken dan in het recept staat, dit geeft weer een andere kleur aan je gerecht.
- Vaker vegetarisch eten scheelt behoorlijk in de portemonnee. Eet gewoon wat meer groenten of voeg eens wat (extra) peulvruchten, kaas of ongezouten noten toe aan je maaltijd.
- Vegetarische producten zijn vaak wat duurder. Kijk daarom goed naar de aanbiedingen, koop er dan wat meer van en vries het in.
- Noten zijn vaak erg duur. Houdt in de gaten wanneer ze in de aanbieding zijn en sla dan je slag. En ga voor grootverpakkingen!

Eerste editie van appeltje eitje: 1 t/m 31 oktober 2020 diabetesfonds.nl/minder-suiker/appeltje-eitje. Schrijf je [hier](#) gratis in en ontvang het gratis online receptenboek! Deel jij je ervaringen en recepten via social media via [#appeltjeeitje](#)?