



Weekmenu op laag budget

Week van _____

Plan betaalbare maaltijden voor de hele week

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
Ontbijt							
Lunch							
Diner							

Goedkope maaltijd-ideën

- Linzensoep met brood
- Pasta met tonijn, ui en groente
- Groentesoep met balletjes
- Stampot met rookworst
- Rijst met ei, sojasaus en groente
- Aardappelstamp met spek
- Groentecurry met rijst
- Pannenkoeken met appel

Bespaartips

- Maak een boodschappenlijst en houd je eraan
- Kook in grote porties en vries de rest in
- Kies seizoensgroenten, die zijn vaak goedkoper
- Let op de “bijna-houdbaar”-schappen
- Vergelijk huismerken met A-merken

Boodschappenlijst

GROENTE & FRUIT

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ZUIVEL & BROOD

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

VLEES, VIS OF VEGA

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

OVERIG

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____