

Checklist gezonde basisvoorraad voor thuis



Met deze checklist kun je stap voor stap een gezonde basisvoorraad opbouwen. Het gaat niet om hamsteren, maar om een praktische voorraad zodat je altijd een gezonde maaltijd kunt maken.

Groenten en fruit

- Diepvries broccoli
- Diepvries bloemkool
- Diepvries sperziebonen
- Diepvries spinazie
- Diepvries roerbak/wokgroenten

- Diepvries fruit (blauwe bessen, mango, aardbeien, banaan, frambozen)

Aardappelproducten

- Diepvries aardappelblokjes
- Diepvries krieltjes

Peulvruchten

- Doperwten (pot of blik)
- Maïs (pot of blik)
- Linzen (blik of pot)
- Kikkererwten
- Bruine bonen
- Witte bonen
- Jonge velderwten

Granen

- Volkoren pasta
- Zilvervliesrijst
- Quinoa
- Havermout

- Crackers, beschuit, brood in diepvries

Meel en bakproducten

- Volkoren meel
- Havermoutmeel
- Zelfrijzend bakmeel

- Pannenkoekmix (bij voorkeur waarbij alleen water of melk nodig is)

Eiwitbronnen

- Tonijn in blik
- Zalm in blik
- Vlees of kip in de diepvries

- Amandelen
- Walnoten
- Hazelnoten

- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten

- Eiwitpoeder

Houdbare basisproducten

- Soep in pot of blik
- Houdbare melk
- Pastasaus in pot
- Olijfolie

- Drinkwater in gesloten pakken

Handig bij een stroomstoring

- Campingkooktoestel of klein gaspitje
- Gasblikjes
- Barbecue / houtskool als alternatieve kookmogelijkheid
- Lucifers

Tip: bouw je voorraad rustig op. Koop bijvoorbeeld elke week een paar extra producten en gebruik ze ook regelmatig in je maaltijden. Zo blijft je voorraad vers en compleet.

Houd altijd de houdbaarheidsdatum in de gaten!