Organisato
voor tijd in je leven

Olga Heinen Personal Organizer Burg. Wilhelmweg 23 7151 AA Eibergen
T 0545 474007 **M** 06 53 932 490 **E** info@organisato.nl **W** www.organisato.nl

Boodschappen

Een standaardlijst voor je boodschappen? Ja! Dankzij een dergelijke lijst vergeet je niet langer de belangrijkste zaken als brood en melk mee te nemen, maar vraagt het boodschappen doen minder tijd en grijp je nooit meer mis!

Nu zul je denken ja maar ik eet toch iedere week iets anders? Misschien wel maar de meeste mensen zijn gewoontedieren ze koken en eten gedurende twee weken maar een beperkt aantal gerechten en daardoor koop je ook een standaard assortiment. Kijk maar eens op je kassabonnen van de afgelopen weken… je zult zien dat je waarschijnlijk vaak hetzelfde koopt en kookt .

Zet je bedenkingen overboord en maak met behulp van de checklist jouw eigen standaard boodschappenlijst. Dit voorkomt ok impulsaankopen en je vergeet geen aankopen meer te doen. Het helpt je overvolle hoofd leeg te krijgen waardoor je je beter kunt ontspannen en meer tijd overhoudt voor de dingen die echt belangrijk zijn.

Pak een schoenendoos en verzamel gedurende 4 weken de kassabonnen van je aankopen op gebied van voeding en verzorging. Trek hier tijd vooruit en pak de checklist erbij en noteer wat je hebt gekocht en minimaal 1 keer per maand gebruikt bij de juiste rubriek.

Loop wekelijks met deze lijst in je hand langs je voorraden (voor je boodschappen gaat doen) en kruis aan wat je nodig hebt. Of maak een kopie en vink gaandeweg de week aan wat er op is of wat je aan moet schaffen.! Het is net als met de belastingdienst: Leuker kunnen we het niet maken; wel makkelijker.

Kopieer deze lijsten gerust en maak er je eigen Word bestand van.
Rangschik ze bij voorkeur op supermarkt of op product.

Twee vliegen in een klap. Zet twee kratten klaar waar je steeds oud papier en lege flessen in doet. Leeg de kratten wekelijks als je naar de supermarkt gaat in de papier- en glasbak en op de terugweg heb je weer ruimte voor je aankopen.

Laat je bij het inrichten van je voorraadkast leiden door de indeling van de supermarkt waar je het meeste komt. Zo komen alle producten die je nodig hebt logisch bij elkaar te staan.

Als je goedkoper boodschappen wilt doen loont het zich de moeite om eens wat lager te kijken dan de producten die op ooghoogte staan. A-merken staan vaak zo dat je ze direct ziet, de B merken of eigenmerken staan vaak wat lager of weggestopt.

Boodschappenlijst

	Aardappelen en aardappelproducten		peulvruchten

	Verse groenten		Noten en gedroogde vruchten

	fruit		Kant en klaar producten

	Kruiden specerijen smaakmakers		Soepen en sauzen

	Oliën en azijn		Vlees/vleesvervangers

	vis		Vleeswaren/salades

	zuivelproducten		broodbeleg

	bakproducten		Brood en broodvervangers

	diepvriesproducten		Chips, snoep en koek

	Vruchtensap, frisdrank, water		Koffie en thee

	Alcoholhoudende dranken		Persoonlijke verzorging

	schoonmaakmiddelen		huisdieren

	huishouden		“kantoor”