

Tips & advies

Budgettips bij een glutenvrij dieet

Een glutenvrij dieet volgen is niet echt goedkoop. Als je coeliakie hebt, heb je geen keus. Hoe kan je dan toch op de kleintjes letten? Wat kan je zelf doen om kosten te besparen?

Natuurlijke producten

Koop producten die van nature glutenvrij zijn. Hoewel producten die glutenvrij zijn gemaakt heel lekker zijn, zijn ze ook vaak duur. Het kan een hoop kosten schelen om producten te eten die al van nature glutenvrij zijn. Denk hierbij aan rijst, aardappelen, vlees, peulvruchten, noten, fruit en groente. Met wat lekkere zelfgemaakte sausjes kan je enorm variëren. Ga naar de wekelijkse markt in jouw woonplaats waar je redelijk goedkoop producten kunt kopen.

Zelf koken en bakken

Maak zoveel mogelijk zelf, zoals brood, paneermeel of wraps. Je kunt ook kant-en-klare producten vervangen: maak bijvoorbeeld een lasagne waarbij je de deegbladeren vervangt door plakjes courgette of aubergine. Zelf een lekkere taart of een bananenbrood bakken is vaak een stuk goedkoper dan wanneer je het kant-en-klaar koopt.



Vervang brood

We zijn heel erg gewend om bij het ontbijt en tussen de middag brood te eten. Glutenvrij brood is best duur. Je kan brood bij het ontbijt vervangen door kwark of yoghurt met fruit. Denk bij de lunch ook eens aan een maaltijdsoup, een salade of een restje van de vorige dag.

Bereid in bulk

Als je in één keer een grote hoeveelheid kookt en dat verdeelt in individuele porties, bespaar je al snel kosten. Daarnaast scheelt het ook tijd omdat je ze kan invriezen en dan hoeft je minder vaak te koken!

Koop grote partijen

(Internet)winkels geven vaak kortingen als je een grote partij inslaat van hetzelfde product. Denk bijvoorbeeld aan meel. Daar kan je vervolgens zelf glutenvrije cake, appeltaart, taartbodems, muffins en pannenkoeken van maken.

Vries producten in

Als je een product dat in de aanbieding is groot inkoop, bijvoorbeeld vanwege een naderende houdbaarheidsdatum, kun je het makkelijk invriezen, zoals brood en wraps.



Koop kruiden los

Misschien denk je er niet zo snel aan, maar ook kant-en-klare zakjes kruidenmix kun je vervangen door kruiden los te kopen. Alles smaakt lekkerder en is veel goedkoper. Bovendien eet je minder zout, het is dus ook gezonder.

Gebruik restjes slim

Maak van oud geworden brood croutons voor in je soep of over je salade, rooster brood dat wat droog is in de broodrooster of bak er wentelteeftjes van. Warm restjes van het avondeten op bij je lunch.

Neem zelf eten mee

Omdat een lunch buitenshuis duur kan zijn, kun je zelf glutenvrije boterhammen, crackers of pannenkoeken meenemen bij een uitje zoals een fietstocht. Of neem een mesje mee, koop glutenvrij brood in de supermarkt en smeer er wat lekkers op.

Let op de aanbiedingen

Af en toe zijn de glutenvrije producten in de aanbieding bij een van de supermarkten. Via www.voordeelmuis.nl kan je zoeken in alle folder-aanbiedingen. Producten die bijna over de datum zijn, kan je aan het einde van de dag vaak kopen met korting. Er worden bijvoorbeeld stickers voor 35% korting geplakt, zo bespaar je toch weer 35% in kosten!

Inkomensondersteuning van de gemeente

Heb je meerkosten door je chronische ziekte? En is je inkomen te laag om deze kosten zelf te dragen? Dan kun je bij de gemeente aankloppen voor financiële ondersteuning.

Nibud

Informeer ook naar gemeentelijke regelingen voor mensen met een laag inkomen. Iedere gemeente ondersteunt huishoudens met een laag inkomen. Kijk op de website van het Nibud voor informatie over de regelingen van de gemeente: www.nibud.nl

Nederlandse Coeliakie Vereniging

Wij zijn er voor iedereen die glutenvrij moet eten. Je kan bij ons terecht met al je vragen over glutenvrij leven via info@glutenvrij.nl. Of kijk eens op www.glutenvrij.nl.

