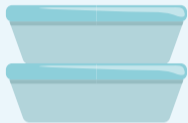


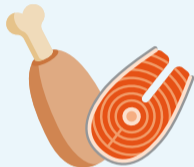
# Haal méér uit de **VRIEZER**



**Brood**  
1 maand



**Kliekjes**  
3 maanden



**Vlees en vis**  
± 6 maanden



**Groente**  
± 1 jaar



**Fruit**  
± 1 jaar

1

Groente kort koken  
Fruit schillen en snijden

2

Doe het in een afsluitbaar bakje  
en schrijf de invriesdatum erop

3

Vries het in en vergeet  
het niet op te eten!

Kijk voor specifieke bewaartijden op:

[www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)

**SAMEN TEGEN**  
VOEDSELVERSPILLING

eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

# Zo blijft je eten langer goed en verspil je minder:



- Door gebruik te maken van de diepvries kun je de houdbaarheid van verse producten – zoals brood, groente, fruit, vlees en vis – aanzienlijk verlengen.
- De ideale vriezertemperatuur is -18 °C. En zet je koelkast op 4 °C.
- Bewaar eten op de juiste plek, dan blijft het langer goed. Kijk waar en hoelang je producten kunt bewaren op [www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer](http://www.voedingscentrum.nl/bewaarwijzer)
- Producten met een THT-datum (ten minste houdbaar tot) – zoals melk en yoghurt – waarvan de datum is verstreken, kun je vaak nog prima eten of drinken. Kijk, ruik en proef ná de datum of het nog lekker is.
- Zorg dat je producten met een TGT-datum (te gebruiken tot) – zoals vlees of vis – vóór of op de datum gebruikt of invriest.
- Check je voorraad. Wees creatief met ingrediënten die als eerste op moeten.
- Kijk voor meer tips en tools op [www.voedingscentrum.nl/minderverspillen](http://www.voedingscentrum.nl/minderverspillen)

Plaats deze herplakbare sticker op een lade in de vriezer.



eerlijk over eten  
**Voedingscentrum**

