

Vriezer- & voorraadlijst

Weet wat je hebt, verspil minder, bespaar geld

PRINTBARE & INVULBARE PDF · A4

Ongedateerd · Digital Store XXL · 2026

- 01** Noteer wat in de vriezer ligt
- 02** Check je voorraad voor het boodschappen doen
- 03** Gebruik het oudste eerst

Bewaartijden zijn richtlijnen; volg altijd de verpakking.

[Inhoud](#)

Inhoud

Klik op een onderdeel om erheen te gaan.

[Zo gebruik je het](#)[Bewaartabel vriezer](#)[Vriezer 1](#)[Vriezer 2](#)[Vriezer 3](#)[Koelkast](#)[Voorraad: graan, pasta & ...](#)[Voorraad: blik, potten & sa...](#)[Voorraad: snacks, drinken ...](#)[Kruiden & specerijen](#)[Maaltijden uit voorraad](#)

[Inhoud](#)

Bewaartabel vriezer

Product	Ongeveer
Brood	3 maanden
Bereide maaltijden & restjes	2–3 maanden
Soep & stoofpot	2–3 maanden
Rauw gehakt	3–4 maanden
Rauwe kipdelen	9 maanden
Magere vis	6 maanden
Spek & worst	1–2 maanden
Harde kaas (geraspt)	4–6 maanden
Fruit	8–12 maanden
Groente (geblancheerd)	8–12 maanden
Boter	6 maanden
IJs	2 maanden