

Slim invriezen en bewaren

Minder verspillen, geld besparen en altijd een maaltijd achter de hand: basiskennis van de vriezer, wat je goed kunt invriezen, verpakken en labelen, veilig ontdooien, je voorraadkast en koelkast ordenen, vooruit koken en voorraadbeheer.

E-BOOK · A4

- Veilig invriezen, bewaren en ontdooien
- Vriezer, koelkast en voorraadkast op orde
- Voorraadlijsten en kookplanner

Slim invriezen en voorraad bewaren

Minder verspillen, geld besparen en altijd een maaltijd achter de hand: basiskennis van de vriezer, wat je goed kunt invriezen, verpakken en labelen, veilig ontdooien, je voorraadkast en koelkast ordenen, vooruit koken en voorraadbeheer.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene tips voor het bewaren en invriezen van voedsel thuis. Bewaartijden zijn richtlijnen en hangen af van het product, de verpakking en het apparaat. Volg altijd de aanwijzingen op de verpakking en het advies van het Voedingscentrum. Twijfel je? Gooi het dan weg. Zwangere vrouwen, ouderen, jonge kinderen en mensen met een verminderde weerstand moeten extra voorzichtig zijn.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Waarom slim bewaren?	5
2. De basis van de vriezer	6
3. Wat kun je goed invriezen?	8
4. Verpakken en labelen	10
5. Ontdooien en opwarmen	11
6. Je koelkast indelen	13
7. De voorraadkast	14
8. Vooruit koken en vriesmaaltijden	15
9. Voorraad bijhouden	16
Werkbladen	17
Tot slot	22