



HOI VERSPILLINGSVRIJE HELD!

Dus jij redt graag eten van de afvalbak? En je wilt graag weten hoe je thuis makkelijk voedselverspilling kunt voorkomen? De Verspillingsvrije Coach van Milieu Centraal gaat jou daarbij helpen.

1. GO, GO, GO !

Download de app 'De Verspillingsvrije Coach' in de [Google Play](#) of [App Store](#). Maak je profiel compleet. Als je de 6 vragen beantwoordt over hoe jij koopt, kookt en bewaart, krijg je via de coach tips die perfect bij jou passen.

2. METEN IS WETEN.

Vul deze week de producten die je weggooit in via de app. Je krijgt daarna tips op maat hoe je verspilling van deze producten kunt voorkomen.

Bijvoorbeeld; houd je wel eens brood over? Dan krijg je de tip om je brood in te vriezen, zodat je elke dag vers brood hebt. Ook krijg je smakelijke suggesties voor het opmaken van oud brood en andere restjes. Helemaal leuk; je ziet ook hoe jij het doet ten opzichte van het landelijke gemiddelde.

3. UITDAGING.

Via de **challenges** in de app krijg je uitdagingen om direct toe te passen in je keuken. Zoals een creatieve maaltijd maken met producten die nog in je koelkast liggen (eet altijd op volgorde van houdbaarheid, dan komt het goed!). Naast kook-challenges zijn er ook uitdagingen die gaan over slim kopen en bewaren. Daag jezelf uit en kies een inspirerende challenge óf doe ze allemaal!



Verspillingsvrije Coach

Slimme uitdagingen bij volle agenda's

Saved by the date!



Waarschuwing: van deze challenge krijg je trek! Daar moet je tegen kunnen. Zet je neus en ogen op scherp, je smaakpapillen AAN ... en dan gaan met die banaan! Neem een deep dive in je koelkast.

...Meer weergeven

✓ Challenge geslaagd!

4. INSPIRATIE.

Via 'ontdek' kun je je laten inspireren. Bekijk video's, of doe de [quiz beperkt houdbaar](#) en ontdek of je een echte alles(w)eter bent als het gaat om houdbaarheid.

Nikki, Kees-Jan en hun kinderen Dean, Kate en Naud hebben de app voor al gebruikt. Bekijk hun **ervaringen** in de video hieronder. Ze laten onder andere zien wat ze doen met bruine bananen en oud brood en hoe hun kinderen hiervan smullen!



NOG MEER DOEN TIJDENS DE WEEK?

Er gebeurt nog veel meer tijdens de Verspillingsvrije Week. Zo zijn er acties van verschillende [organisaties en bedrijven](#) door het hele land. Misschien gebeurt er wel iets leuks bij jou in de buurt!

Ook is er een verspillingenvrij [weekmenu](#) gemaakt voor als je een hele week gezond en verspillingenvrij wilt koken.

Nog meer inspiratie nodig? Kijk dan op de [website](#), hier staat ook de test 'Hoe Verspillingsvrij ben jij?' waarin jij erachter komt waar nóg meer winst te behalen valt.

INSPIREER ANDEREN EN WIN!

Heb jij nog een onmisbare tip of wil je jouw succesverhaal delen? Leuk als je het met ons deelt met [#verspillingsvrij](#). Zo maak je ook nog eens kans op het kinderboek van Kromkommer, een Verspilling is Verrukkelijk-box óf een kookboek van Instock.

JIJ MAAKT HET VERSCHIL

Dubbel het verschil maken tijdens de Verspillingsvrije Week? Dat kan! Heel makkelijk zelfs, met Doenkies. [Download](#) de Doenkies app, laat zien hoe jij in actie komt deze week en spaar punten voor Verspillingvrije Soep voor het Rode Kruis.

Je harde werken zal worden beloond, geniet straks van je opgeruimde keuken!

Verspillingenvrije groet,
Team Samen Tegen Voedselverspilling

