

GEZONDHEIDSSCORE VLEESVERVANGERS

Vind snel en gemakkelijk de gezondheids-
score terug van verschillende vleesvervangers
bij de belangrijkste grossiers.

UPDATE 2021



eva



www.evavzw.be/foodprofessionals
professionals@evavzw.be

OVER DEZE TABEL

Het assortiment vleesvervangers is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Hoe maak je hierin een gezonde keuze? Want net zoals bij vlees, scoren ook niet alle vleesvervangers altijd even goed.

In deze tabel vind je een overzicht van de verschillende vleesvervangers die grossiers aanbieden, beoordeeld op vlak van gezondheid. Deze gezondheidsscore gebeurt op basis van de hoeveelheid eiwitten, vetten, verzadigde vetten en zout die de vleesvervangers bevatten.

HOE GEBRUIK IK DEZE TABEL?

MERK	PRODUCT PER 100 G	E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIER	CATEGORIE
		≥ 10g /100g	≤ 10g /100g	≤ 5g /100g	< 650mg/100g			
Dr. Oetker	Gehaktballetjes 	18	6	0,7	600	1,5	Java	balletjes
Greenway	Falafelballetjes 	8,1	1,8	0,2	680	1,7	Solucious	falafel

Naam van het product

Merksnaam

Producten gerangschikt volgens soort en vervolgens alfabetisch op merksnaam.

Grossier

Categorie

 = volwaardige vleesvervanger

 = veganistisch

 = voldoet aan de criteria

 = voldoet niet aan de criteria

CATEGORIE VLEESVERVANGERS

We onderscheiden 7 categorieën vleesvervangers:

1. Balletjes

balletjes, tofuballetjes, falafelballetjes, köfte en nuggets

2. Stukjes

stukjes, gyros, pitareepjes en wokreepjes

3. Burgers

niet-gepaneerde en gepaneerde burgers

4. Gehakt

kant-en-klaar en vers gehakt

5. Peulvruchten

verschillende soorten bonen, kikkererwten en linzen

6. Traditionele vleesvervangers

tofu, tempeh, seitan


7. Worsten

GEZONDHEIDSINFORMATIE

Elke vleesvervanger werd beoordeeld op basis van 4 criteria.

- **Eiwitten (E)** (in gram)
- **Vetten (V)** (in gram)
- **Verzadigde Vetten (VV)** (in gram)
- **Natrium (Na)** (in miligram)

Wanneer het vakje met het criterium groen is, betekent dit dat de vleesvervanger voldoet aan dit criterium. Rood betekent dan het tegenovergestelde. Lees meer over de criteria op blz. 12.

Wanneer een vleesvervanger aan de 4 criteria voldoet, is het een volwaardige vleesvervanger en krijgt het een groen logo. 


BALLETJES, FALAFEL & NUGGETS

MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
			≥ 10g /100g	≤ 10g /100g	≤ 5g /100g	< 650mg /100g			
Dr Oetker	Vegetarische gehaktballetjes 285x 14g	✓	18	6	0,7	600	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	balletjes
Dr Oetker	Vegetarische groenteballetjes 6x20x 50g		8,1	10,1	3,7	720	1,8	Java FS, Solucious, Bidfood	balletjes
Dr Oetker	Tofuballetjes 6x20x 50g	✓	13	10	3	600	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	balletjes
Garden Gourmet	Vegan balls 2kg	✓ 	17,7	4,5	0,5	560	1,4	Java FS	balletjes
Greenway	Veganistische groenteballetjes 2x 1kg	✓ 	11,3	8,3	0,7	460	1,1	Java FS, Bidfood	balletjes
Greenway	Vegetarische gehaktballetjes 80x 25g		18,2	11,1	0,9	400	1	Java FS, Solucious, Bidfood	balletjes
Noble Health Food	Vegetarische balletjes 3x 1kg	✓	13,9	6,7	0,8	640	1,6	Bidfood	balletjes
Rico Professional	Vegetarische balletjes 3x 1kg	✓	13,9	6,7	0,8	640	1,6	Java FS	balletjes
The Vegetarian Butcher	Vegetarische meatballs 2 kg	✓	15	8,1	1,4	600	1,5	Bidfood	balletjes
Ardo	Falafel 1 kg		6,9	12	1,3	360	0,9	Java FS, Solucious	falafel
Boni Selection	Veggie falafel 1kg		6,9	4,5	1,1	480	1,2	Solucious	falafel
Daddy Cool	Falafel 150x 17g		7,5	9,5	2,2	480	1,2	Bidfood	falafel
Dr Oetker	Vegan falafel 4x 1,25kg		7,7	19	1,8	720	1,8	Java FS, Bidfood	falafel
Greenway	Falafelballetje 250x 10g		8,1	1,8	0,2	680	1,7	Solucious	falafel

MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
Noble Health Food	Vegan falafel 3kg	🌿	6,6	8	1,1	557	1,4	Java FS	falafel
Rico Professional	Vegetarische falafel 3kg	🌿	7,3	9,9	1,3	455	1,02	Java FS	falafel
Vegabites	Falafel natuur gefrituurd 40x 20g		6	2	0,5	1520	3,8	Bidfood	falafel
Rico Professional	Köfte met kebabsmaak 3 kg		12,6	6,8	0,8	760	1,9	Java FS	köfte
Dr Oetker	Groentenuggets 2x125x 20g		5,8	9,2	4,1	360	0,9	Java FS, Bidfood	nuggets
Quorn	Quorn vegan nuggets 5x 1kg	✅ 🌿	12	3,1	0,3	600	1,5	Java FS, Bidfood	nuggets
Rico Professional	Vegetarische nuggets 3kg		14	12,4	1,5	861	2,2	Java FS	nuggets
Sofine	Soyanuggets licht gekruid 1 kg		15,2	12,7	1,3	552	1,38	Bidfood	nuggets
The Vegetarian Butcher	No chicken nuggets 1,75kg	🌿	8,6	11	0,8	560	1,4	Java FS, Bidfood, Solucious	nuggets
Quorn	Vegan Fish free sticks 8x200g	🌿	4,5	7,8	0,6	520	1,3	Bidfood	sticks










MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
Ardo	Vegetarische groenteburger 1kg		5,5	11,8	5,4	600	1,5	Java FS	burger
Ardo	Spinazieburger ±75g/st 1kg		5,4	13	2,3	400	1	Solucious	burger
Ardo	Quinoa-groenkoolburg.±16st 1,2kg	🌿	4	9,5	0,9	384	0,96	Java FS, Solucious	burger
Ardo	Vegetarische bloemkoolkaasburger 24x 145g		9,7	14	3,6	440	1,1	Java FS	burger
Beckers	Chiliburger 24x 75g	✅	17	5	0,8	480	1,2	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Beckers	Gepaneerde groenteburger 24x 180g	🌿	4	0,7	0,2	600	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	burger

MERK	PRODUCT PER 100 G	E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
Beckers	Bloemkoolkaasburger 24x 145g	5	2,3	1,5	480	1,2	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Beckers	Kaas-groenteburger 125g x30	5,8	9,3	5,3	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Boni Selection	Burger veggie 1kg  	12	8,7	1	520	1,3	Solucious	burger
Boni selection	Groenteburger 200g	14	1,1	0,2	800	2	Solucious	burger
Boni Selection	Groenteburger 12st 1,35kg	4	9	2,3	480	1,2	Solucious	burger
Boni Selection	Veggie schnitzels 100gx10 	12	14	1,9	560	1,4	Solucious	burger
Boni Selection	Schnitzels veggie 200g	15	12	1,3	760	1,9	Solucious	burger
Castel d'Oro	Groenteburger 8x 110g	4	5	1,7	520	1,3	Java FS	burger
De Hobbit	Lupineburger bio 6x 240g 	9,5	9,6	1,2	480	1,2	Java FS	burger
Dr Oetker	Champignonburger 2x20x 135g 	4,7	11	2,1	320	0,8	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Dr Oetker	Bloemkool-kaasmedaillon 2x20x 145g	5,9	8,2	3,6	440	1,1	Java FS, Bidfood	burger
Dr Oetker	Groentekrustie 150g	5,7	8,8	4	320	0,8	Java FS, Solucious	burger
Dr Oetker	Vegetarische gierst-kaassnede 2x20x 75g	8,2	15	7,3	400	1	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Dr Oetker	Vegetarische steak 60x 67g 	18	8	0,9	520	1,3	Java FS, Bidfood	burger
Dr. Oetker	Broccoli/notenburger 2x20x 75g	7,4	9,9	3,4	360	0,9	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Dr. Oetker	Vegetarische groenteburger 2x 3kg	5,7	8,6	2,5	320	0,8	Bidfood	burger
Garden Gourmet	Toscaanse pavé 6,5 kg	8,5	9	2	360	0,9	Bidfood	burger
Garden Gourmet	Sensational burger 3x 2kg 	14,4	13,3	3,2	312	0,78	Bidfood	burger
Greenway	Mexican pepper burger 24x 100g  	14,9	8,5	0,9	560	1,4	Java FS, Bidfood	burger
Greenway	Vegan burger 30x 120g 	16,4	10,5	5,4	620	1,5	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Greenway	Vegetarische gehaktburger 30x 100g	16,4	15,7	1,2	320	0,8	Java FS, Bidfood	burger

MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
Lutosa	Veggie burger 4x 2,5 kg		2	6	0,6	380	0,9	Java FS	burger
Noble Healthe Food	Vegetarische schnitzel 30x 100g		12,6	11,5	1,3	600	1,5	Bidfood	burger
Ottimo	Mini falafelburger 48x 20g		10	12	2,9	520	1,3	Java FS	burger / falafel
Quorn	Quornburger 10x 96g	✓	16	8,1	3,5	120	0,3	Java FS, Bidfood	burger
Quorn	Quorn burger southern style 1 kg		10,7	9,8	1,2	800	2	Java FS, Solucious, Bidfood	burger
Quorn	Quorn cordon bleu	✓	15,7	9,5	4,5	480	1,2	Solucious	burger
Quorn	Glutenvrije Quornfilet 2 kg	✓	11,5	1,5	0,5	320	0,8	Java FS, Bidfood	burger
Quorn	Quorn meergranenfilet 10 st		10	12	1,5	400	1	Solucious	burger
Quorn	Ultimate vegan burger 3x 2,04kg	🌿	21	14	3	480	1,2	Bidfood	burger
Rico Professional	Glutenvrije vegeburger 33x 90g		13,9	7,5	0,9	760	1,9	Java FS	burger
Rico Professional	Vegetarische Tex Mex triangels 27x 110 g		9,1	9	1,1	640	1,6	Java FS	burger
Rico Professional	Vegetarische schnitzel 30x 100g		12,6	11,5	1,3	600	1,5	Java FS	burger
The Vegetarian Butcher	No beef burger 30x 80g	✓	17	8,6	1,4	480	1,2	Java FS, Bidfood, Solucious	burger
The Vegetarian Butcher	Vegetarische burger 30x 80g	✓	17	8,6	1,4	480	1,2	Bidfood	burger
Vegabites	Zeewierburger 10x 120g	✓	18,3	2,92	1,04	240	0,6	Java FS	burger
Vegabites	Kikkererwtenburger 10x 90g		22,1	0,2	0	680	1,7	Java FS	burger
Vegabites	Groenteburger natuur gegaard 10x90g	🌿	7	1	0,1	240	0,6	Bidfood	burger
Vegabites	Burger soja gepaneerd gefrit. 10x 90g		17	4	0,9	720	1,8	Bidfood	burger
Vegabites	Rode biet burger 10x90g	🌿	9,09	0,59	0,07	1724	4,31	Bidfood	burger
Vegabites	Vegan burger 10x 90g	🌿	5	6	0,6	40	0,1	Bidfood	burger
Vegabites	Seitan cordon bleu 10x 150g	✓	14	3	2,2	440	1,1	Bidfood	burger

GEHAKT

MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
De Hobbit	Seitan gehakt bio 3 kg	✓ 	25,8	0,7	0,1	320	0,8	Java FS, Bidfood	gehakt / seitan
De Hobbit	Tofugehakt bio 8x 180g		17,4	11,5	2	520	1,3	Java FS	gehakt / tofu
Dr Oetker	Vegetarisch sojagehakt 5x 1kg	✓ 	22,4	0,6	0,1	600	1,5	Java FS, Bidfood	gehakt
Garden Gourmet	Vegan mince (gehakt) 2x 2kg	✓ 	20	3	0,4	160	0,4	Java FS, Bidfood	gehakt
Greenway	Vegan gehakt 3 kg		15,1	14,6	5,1	520	1,3	Java FS, Bidfood	gehakt
Quorn	Glutenvrij Quorngehakt 1 kg	✓	14,5	2	0,5	120	0,3	Java FS, Solucious, Bidfood	gehakt
Rico Professional	Vegan sojagehakt 3x 1 kg	✓ 	16	8,1	1	378	0,89	Java FS	gehakt
The Vegetarian Butcher	No mince vegan 2 kg	✓ 	24	0,5	0,1	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	gehakt















MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
Ardo	Kidneybonen 2,5kg		8,7	0,5	0,1	240	0,6	Java FS	peulvruchten
Ardo	Flageoletbonen 2,5kg		7,9	0,6	0,1	8	0,02	Solucious	peulvruchten
Biofit	Kikkererwten bio 370 ml		9	2,7	0,5	232	0,6	Java FS	peulvruchten
Boni Selection	Witte bonen 400 g		7,4	0,8	0,1	120	0,3	Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Witte bonen 4 kg Easy Bag		7,8	0,6	0,5	292	0,7	Java FS	peulvruchten
Bonduelle	Witte bonen in tomatensaus 4kg		4,2	0,7	0,5	368	0,9	Java FS, Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Witte bonen 5l		7,5	0,5	0,1	180	0,4	Java FS	peulvruchten
Bonduelle	Witte bonen 4kg Sous vide		8,1	0,8	0,1	212	0,5	Java FS, Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Rode kidneybonen 3l Easy Bag		8,7	0,5	0,5	240	0,6	Java FS, Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Rode kidneybonen 2,65 kg Sous vide		9,4	0,7	0,1	240	0,6	Java FS, Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Kikkererwten 310g		7,7	2,8	0,3	300	0,7	Java FS, Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Kikkererwten 620g Sous vide		7,6	2,7	0,3	232	0,6	Java FS, Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Kikkererwten minute 2,5kg		8,8	2,2	0,3	12	0,03	Java FS, Bidfood	peulvruchten
Bonduelle	Borlottibonen sous vide		8,6	0,7	0,1	216	0,5	Java FS	peulvruchten
Bonduelle	Groene linzen minute 2,5kg		10,6	0,7	0,1	8	0,02	Java FS, Bidfood	peulvruchten
Bonduelle	Linzen à la paysanne 4kg Easy Bag		5,8	0,6	0,1	392	1	Java FS, Solucious	peulvruchten
Bonduelle	Linzen 4l Easy Bag		6,3	0,3	0,1	300	0,7	Java FS	peulvruchten

MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
Econom	Rode kidneybonen 4 kg	🍃	7,4	0,7	0,1	280	0,7	Solucious	peulvruchten
First State	Rode bonen 0,5l	🍃	4,4	0,3	0	120	0,3	Java FS	peulvruchten
Heinz	Bonen in tomatensaus 415g	🍃	4,7	0,2	0,1	240	0,6	Java FS	Peulvruchten
Victoria	Rode kidneybonen 3l	🍃	4,4	0,3	0	120	0,3	Java FS	peulvruchten






De Hobbit	Gerookte gefermenteerde lupine bio 6x 150g	✅ 🍃	21,4	6,2	1	40	0,1	Java FS	stukjes
Garden Gourmet	Vegan filetstukjes 8kg	✅ 🍃	22,5	4,7	0,4	252	0,63	Java FS, Bidfood	stukjes
Greenway	Vegan filetstukjes Just like chicken 2x 2,5kg	✅ 🍃	18,3	3,5	0,4	550	1,38	Java FS, Solucious, Bidfood	stukjes
Nextera	Vegetarische kipreepjes 4kg	✅	21,7	6,7	0,7	600	1,5	Java FS, Solucious	stukjes
Nextera	Vegetarische biefstukreepjes 4kg	✅	23,6	7	0,8	640	1,6	Java FS, Solucious	stukjes
Noble Health Food	Vegetarische kebab 3x 1kg		12,6	6,8	0,8	813	1,96	Bidfood	stukjes
Quorn	Glutenvrije Quornstukjes 1kg	✅	10,4	1,8	0,8	200	0,5	Java FS, Bidfood	stukjes
The Vegetarian Butcher	NoChicken Chunks vegan 1,75kg	🍃	21,4	4,8	0,6	680	1,7	Java FS, Solucious, Bidfood	stukjes
Greenway	Vegetarische gyros 2x 1kg	🍃	13,8	12,2	2,3	680	1,7	Solucious, Bidfood	gyros
Rico Professional	Vegetarische sojagyros 3kg	✅	16,6	0,3	0	600	1,5	Java FS	gyros
Dr Oetker	Vegetarische wokreepjes 1kg		18,6	10,5	5,3	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	wok
Rico Professional	Vegetarische wokreepjes 3kg		16,9	10,2	1,2	680	1,7	Java FS	wok

TOFU, SEITAN, TEMPEH

MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
De Hobbit	Hempfu bio 8x 200g		16,4	24,8	2,8	0	0	Java FS, Bidfood	hempfu
Bioline	Seitan tradition BIO 200g	 	19	1,9	0,4	280	0,7	Solucious	seitan
Vegabites	Seitan bio 1,2kg		22,1	0,2	0	680	1,7	Java FS	seitan
Boni Bio	Tempeh bio 200g	 	17	9,2	1,2	120	0,3	Solucious	tempeh
De Hobbit	Tempeh bio 3kg	 	16,5	9,2	1,2	120	0,3	Java FS, Bidfood	tempeh
Boni Selection	Tofu bio vegetarisch 250g	 	10	5	1	20	0,05	Solucious	tofu
De Hobbit	Tofu bio 3kg	 	13,5	6,1	1	12	0,03	Java FS, Bidfood	tofu
De Hobbit	Rooktofu bio 3kg	 	16,9	8,5	1,4	0	0	Java FS	tofu
De Hobbit	Tofu reepjes bio 3kg		17,8	15,8	2,2	400	1	Bidfood	tofu
De Hobbit	Tofu gehakt bio 4kg		17,4	11,5	2	520	1,3	Bidfood	tofu
De Hobbit	Tofu reepjes gekruid bio 3kg	 	25,8	0,7	0,1	320	0,8	Bidfood	tofu

WORSTEN

MERK	PRODUCT PER 100 G		E (G)	V (G)	VV (G)	NA (MG)	ZOUT (G)	GROSSIERS	CATEGORIE
Garden Gourmet	Vegan sensational sausage 75x 80g	✓ 	14,8	10	4,4	440	1,1	Java FS	worsten
Greenway	Vegetarische worst met tuinkruiden 30x 80g		13,2	15,7	1,2	640	1,6	Java FS, Solucious, Bidfood	worsten
Noble Health Food	Vegetarische boerenworst 48x 63g		13,9	1	0,1	760	1,9	Java FS	worsten
Quorn	Vegan worstjes 2x 2,04kg	✓ 	14	10	3,8	320	0,8	Java FS, Bidfood, Solucious	worsten
The Vegetarian Butcher	Vegetarische braadworst 80g	✓	12	6,2	1	520	1,3	Bidfood	worsten
Vegabites	Worst groenten 10x 100g		8,42	7,06	0,49	200	0,5	Bidfood	worsten

WELKE CRITERIA WERDEN TOEGEPAST EN WAAROP ZIJN DEZE GEBASEERD?

Er werden vier criteria gebruikt. De criteria zijn gebaseerd op de normen en richtlijnen van de Hoge Gezondheidsraad, Gezond Leven en Kind en Gezin.

Andere criteria die ook toegepast kunnen worden zijn de hoeveelheid ijzer, vitamine B12 en vitamine B1. In dit overzicht worden ze niet toegepast omdat het bij de meeste producten niet duidelijk is hoeveel ijzer, vitamine B12 en vitamine B1 ze bevatten.

EIWITTEN

Vlees is een bron van eiwitten. Daarom moet een vleesvervanger ook voldoende eiwitten bevatten. Eiwitten zijn heel belangrijk omdat ze de bouwstenen van ons lichaam zijn. Plantaardige eiwitbronnen zijn peulvruchten, graanproducten, noten en bepaalde groenten. Een vleesvervanger die voldoende eiwitten bevat moet voldoen aan het criterium van minimum 10 gram eiwitten per 100 gram.

ZOUT

De gemiddelde Belg eet te veel zout, zo'n 10 gram per dag. De aanbeveling van de Hoge Gezondheidsraad bedraagt minder dan 5 gram per dag. Een te hoge consumptie van zout brengt allerlei gezondheidsrisico's met zich mee. Daarom zou een vleesvervanger in ideale omstandigheden het liefst geen toegevoegd zout bevatten. Dit is echter niet het geval bij de overgrote meerderheid van de vleesvervangers. Daarom is het criterium een maximum van 650 mg natrium per 100 g. Dit komt ongeveer overeen met 1,6 g zout per 100 g.


VETTEN EN VERZADIGDE VETTEN

Vlees bevat zeer gevarieerde hoeveelheden aan vet. Bij vleesvervangers is dit niet anders.

Bij het criterium voor vetten is het belangrijk om meteen het criterium voor verzadigde vetten erbij te nemen. De verzadigde vetten zijn namelijk de minder gezonde vetten die, wanneer er te veel van wordt geconsumeerd, het risico op hart-en vaatziekten kunnen verhogen.

Bij vleesvervangers is het wel vaker het geval dat deze vooral onverzadigde vetten bevatten, de "gezonde" vetten. Vetten maken een vleesvervanger echter wel calorierijk waardoor hier wel een maximum van 10 gram vetten per 100 gram waarvan maximum 5 gram verzadigde vetten wordt gesteld.

CONCLUSIE

Ongeveer een derde van de vleesvervangers scoort op alle vlakken goed en vormt dus een volwaardige vervanger voor vlees. **Je kunt zowel volwaardige als niet-volwaardige vervangers gebruiken in de keuken, afhankelijk van het culinaire aspect en de context waarin je de maaltijd serveert.** Een warme maaltijd in een schoolrefter, ziekenhuis of verzorgingsinstelling moet aan strikte gezondheidseisen voldoen. Kies in dit geval voor volwaardige vervangers, zoals peulvruchten en traditionele vervangers, of alle soorten vleesvervangers die in deze tabel een label  krijgen. In een fast casual horecazaak kan je gerust kiezen voor niet-volwaardige vervangers. In deze context komen mensen vooral genieten van lekker eten, en speelt het gezondheidsaspect een minder grote rol. In een bedrijfskantine kan je afwisselen tussen niet-volwaardige vervangers als kleine snack, en volwaardige vervangers voor een hoofdmaaltijd.

Bij de klaargemaakte peulvruchten (blik, bokaal of fresh bag) zal je zien dat het eiwitgehalte vaak onder het criterium ligt, maar dit hoeft geen probleem te zijn. **Peulvruchten hebben zoveel andere voordelen** (laag zoutgehalte, laag vetgehalte, veel vezels, ijzer) dat ze zeker aanraders blijven. Serveer indien mogelijk dus iets grotere porties hiervan om je gerecht eiwitrijk te maken.

Anders is het gebruik van **falafelballetjes en -burgers** op basis van peulvruchten: deze scores nooit goed op alle vier de criteria tegelijk. Ze bevatten te weinig eiwitten en vaak te veel zout. Serveer ze dus eerder als afwerking van een gerecht: bijvoorbeeld als topping op een Marokkaanse stoofschotel waar al kikkererwten of linzen als voornaamste eiwitbron in verwerkt zitten.

Producten die weinig bewerkt zijn, zoals **de traditionele vleesvervangers (tofu, tempeh, seitan) scoren bijna altijd op alle vlakken goed.** Net zoals de meeste veggie gehaktsoorten, deze scores hoog op eiwitgehalte, laag op vlak van vetten, en blijven onder de grens qua zoutgehalte. Ook de meerderheid van de Quorn-producten scoren op alle vlakken goed.

Let op met de bereiding van je producten en met gepaneerde burgers en nuggets. De waarden die gebruikt worden in deze tabel zijn **de waarden wanneer het product nog niet bereid is.** Houd er dus rekening mee dat, wanneer er bij de bereiding veel vetstof gebruikt wordt, dit niet ten voordele is van de gezondheid. Dit geldt extra voor gepaneerde burgers of nuggets die in veel vet gebakken of gefrituurd moeten worden. Kies voor producten die vetarm kunnen bereid worden.

BRONNEN

- **HGR**
www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/9285_voedingsaanbev_16122016_a5.pdf
www.health.belgium.be/nl/advies-9284-fbdg-2019#anchor-36074
- **Kind en Gezin**
www.kindengezin.be/img/vegi-gidsVVK.pdf
- **Gezond Leven**
www.gezondleven.be/files/voeding/Overzicht-fiches-voedingsmiddelen-voedingsdrie-hoek.pdf
www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/vlees/hoe-kun-je-vlees-vol-waardig-vervangen
- **Evidence-based voedingsleer, eten en weten.** Patrick Mullie. Maklu Uitgever, 2015.
- **EOS Wetenschap**
www.eoswetenschap.eu/voeding/5-dingen-waar-je-best-op-let-als-je-een-vleesvervanger-koop

EVA VOOR FOOD PROFESSIONALS

EVA begeleidt food professionals die vaker en beter plantaardig willen koken. Benieuwd naar wat EVA voor jou kan betekenen?

- Op [de EVA website](#) hebben we een hele sectie speciaal voor jou. Je vindt er handige info, tips en heel wat recepten.
- Schrijf je in op onze [Food Professionals nieuwsbrief](#). Alle plantaardige nieuwtjes, recepten, tips en belangrijke gebeurtenissen om de zes weken in je mailbox.
- Neem deel aan een van onze [workshops](#). Je leert er niet alleen plantaardig koken, maar ook communiceren over je veggie aanbod.
- Ben je op zoek naar trajectbegeleiding op maat van je keuken? Dan ben je bij EVA aan het juiste adres. Neem contact op via professionals@evavzw.be.



www.evavzw.be/foodprofessionals
professionals@evavzw.be
Fotografie: © Toos Vergote @toosplantbasedfood

met de steun van:

