



# Vleesgebruik in pakjes- en-zakjesrecepten

Onderzoek naar recepten op supermarktproducten

Maart 2024

# Inhoudsopgave

1	Inleiding	3
2	Voedingsadvies	4
3	Opzet steekproef	5
4	Resultaten	7
5	Conclusie	13
6	Referenties	14
7	Bijlage	15

# 1 Inleiding

Het verminderen van de vleesconsumptie is beter voor het milieu, de dieren en de gezondheid van de meeste Nederlanders. De Gezondheidsraad concludeert in een recent onderzoek dat een voedingspatroon van 60 procent plantaardig eiwitten en 40 procent dierlijke eiwitten de kans op ziektes verlaagt en de milieu-impact van onze voedselconsumptie met 25 procent kan verlagen (Gezondheidsraad, 2023). Momenteel is de verhouding andersom en komt het merendeel van de eiwitten (57 procent) die mensen binnenkrijgen uit dierlijke voedingsmiddelen. In ons huidige voedingspatroon is bovendien sprake van overconsumptie van eiwitten, zo ook van vlees.

In 2022 at de gemiddelde Nederlander 37,5 kg vlees, 44 procent meer dan het advies van het Voedingscentrum. Wageningen University & Research onderzoekt jaarlijks de vleesconsumptie in Nederland. Vergeleken met de eerste meting in 2005 is de vleesconsumptie slechts gedaald met 2,2% per persoon (WUR, 2023). Jaarlijks schommelt de gemiddelde vleesconsumptie een ons of kilo, maar de daling die zo hard nodig is blijft uit.

Supermarkten en fabrikanten kunnen de vleesconsumptie stimuleren, of juist bijdragen aan vleesvermindering. Op de verpakking van supermarktproducten staat regelmatig een recept, dat de consument op weg helpt bij het bereiden van het product. Wakker Dier onderzocht de ingrediëntenlijsten van deze recepten en analyseerde hoe vaak de recepten vlees bevatten, hoeveel gram rood of bewerkt vlees er per persoon wordt voorgeschreven en of deze portiegroottes gezondheidsrisico's met zich meebrengen.

## 2 Voedingsadvies

Vlees bevat relatief veel eiwit en staat daarom – samen met peulvruchten, eieren en vis – in de Schijf van Vijf. Het eten van te veel vlees kan leiden tot gezondheidsproblemen. Het Voedingscentrum adviseert daarom om wekelijks niet meer dan 500 gram onbewerkt vlees te eten, waarvan hooguit 300 gram rood vlees (Voedingscentrum, 2020). Daarnaast adviseert het Voedingscentrum om maximaal 100 gram vlees per avondmaaltijd te consumeren (Voedingscentrum, 2020, p. 53).

Het grootste deel van de wetenschappelijke studies naar de gezondheidsrisico's van vleesconsumptie, is gericht op rood- en bewerkt vlees. Hierover is dan ook het meest bekend. Op basis van deze onderzoeken raadt de Gezondheidsraad aan om onder de 100 gram rood vlees per dag te blijven. Voor bewerkt vlees is het advies om hiervan zo min mogelijk te eten en in ieder geval niet meer dan 50 gram per dag. Bewerkt vlees is dan ook niet opgenomen in de Schijf van Vijf. Een hoge consumptie zorgt voor een verhoogd risico op gezondheidsproblemen (Tabel 1).

Tabel 1

Gezondheidsrisico's bij een hoge consumptie van 100-120 gram rood vlees, of 50 gram bewerkt vlees per dag. Bron: Gezondheidsraad, 2015.

type vlees	gezondheidsprobleem	verhoogd risico (in procenten)
rood vlees	Beroerte	10
	Diabetes type 2	15
	Darmkanker*	10
	Longkanker*	20
bewerkt vlees	Beroerte	10
	Diabetes type 2	20
	Darmkanker	15

\*Dit gezondheidsprobleem voor rood vlees is gebaseerd op wetenschappelijke onderzoeken waarin geen onderscheid werd gemaakt tussen bewerkt rood vlees en onbewerkt rood vlees.

### 3 Opzet steekproef

Gedurende de periode van juni 2023 tot maart 2024 deed Wakker Dier onderzoek naar recepten op producten in de assortimenten van de vijf grootste supermarktketens: Albert Heijn, Jumbo, Lidl, Aldi en Plus. Bij elk van deze ketens werd één groot filiaal bezocht. Alle aangetroffen producten die een recept voor een avondmaaltijd op de verpakking hadden werden gedocumenteerd. Deze producten zijn onder te verdelen in onder andere de volgende productcategorieën: verse maaltijdpakketten, maaltijdmixen (incl. soepmixen), kruidenmixen, aanmaaksauzen, wok- en roerbaksauzen, curry- en kruidenpasta's, boemboes, tortilla's en taco's, pastasauzen en pakken pasta en rijst (en quinoa, couscous en rijstvellen)<sup>1</sup>. Resultaten uit dit onderzoek zijn een momentopname, aangezien verpakkingen over de tijd kunnen worden aangepast.



Figuur 1  
Enkele voorbeelden van recepten op productverpakkingen

Bij deze producten onderzocht Wakker Dier of het recept vlees, vis of een vega(n) optie bevatte. Daarnaast werd gekeken of er een variatietip werd aangeboden en of deze tip met vlees, vis of vega(n) was. Recepten die initieel vega(n) waren, maar een variatietip met vlees of vis hadden, worden in dit onderzoek bij recepten met vlees of vis gerekend. Bij recepten met vlees werd ook nagegaan hoeveel gram vlees er in het recept werd gebruikt, evenals het type vlees (wit, rood, bewerkt of onbewerkt vlees; Tabel 2).

Tabel 2  
Definities voor verschillende types vlees

vleessoort	definitie
wit vlees	Vlees afkomstig van gevogelte, zoals kippen-, kalkoenen-, of eendenvlees
rood vlees	Vlees afkomstig van zoogdieren, zoals rund-, lams-, geiten-, of varkensvlees
bewerkt vlees	Rood of wit vlees dat bewerkt is om langer houdbaar te blijven. Voorbeelden van bewerkingen zijn drogen, roken, zouten of het toevoegen van conserveringsmiddelen. Alle vleeswaren en hamburgers, gehakt, worst en gemarineerd vlees zijn bewerkt vlees.

<sup>1</sup> Overige productgroepen waar maximaal twee producten onder vallen: bulgur, noedels, pizzadeeg, platbrood, aardappelpuree, vermicelli en sushi benodigdheden

## Portiegroottes

Per recept is berekend hoeveel gram vlees er per persoon werd voorgeschreven. Veel recepten zijn niet voor een vast aantal porties, bijvoorbeeld een recept voor 3 à 4 personen. In dit geval is uitgegaan van 4 personen. De portiegrootte per persoon valt hierdoor lager uit dan in de praktijk soms het geval zal zijn.

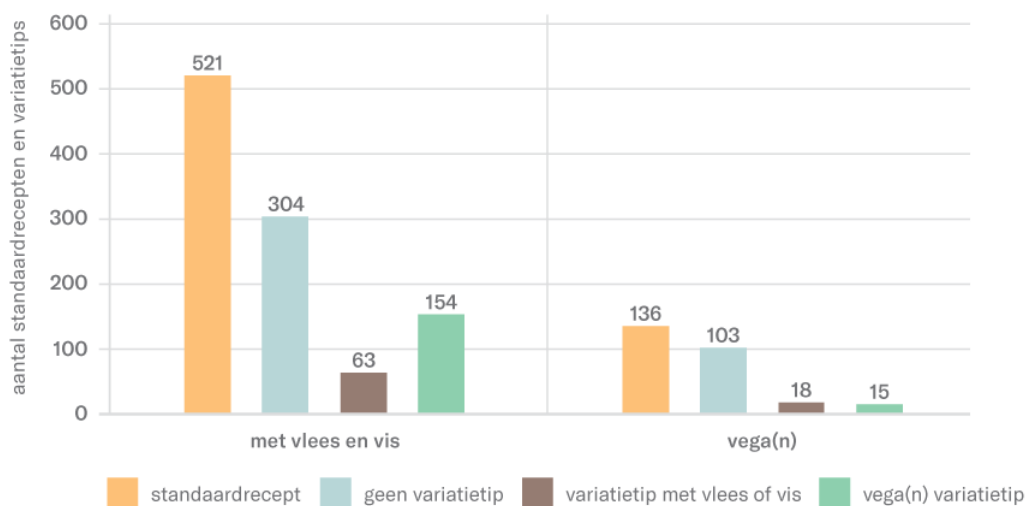
Een dagelijkse inname van 100 gram of meer rood vlees en 50 gram of meer bewerkt vlees gaat gepaard met een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Wakker Dier onderzocht of de aanbevolen portiegroottes voor rood vlees en bewerkt vlees deze hoeveelheid overschrijden. In dit onderzoek is aangenomen dat consumenten alleen vlees consumeren tijdens de avondmaaltijd. In de praktijk ligt de dagelijkse vleesconsumptie waarschijnlijk hoger, aangezien veel mensen naast de avondmaaltijd ook gedurende de dag vlees consumeren. Volgens onderzoek van het RIVM consumeert de gemiddelde Nederlander tussen de 18-35 jaar 27 gram vlees tijdens het ontbijt, de lunch en als tussendoortje (RIVM, 2020). Als een recept dus minder of in de buurt van 100 gram rood vlees of 50 gram bewerkt vlees per persoon ligt, blijft een verhoogd risico op gezondheidsproblemen aanwezig gezien de vleesconsumptie gedurende de rest van de dag.

## 4 Resultaten

In totaal zijn 657 recepten op productverpakkingen geanalyseerd. 249 recepten hadden een variatietip voor het eiwitrijke component in de maaltijd (38%). 136 producten hadden een standaardrecept die vega(n) was. Echter, 18 van deze recepten hadden een variatietip om het vega-component te vervangen door vlees of vis. Hierdoor waren 118 recepten volledig vega(n) (18%) (Figuur 4).

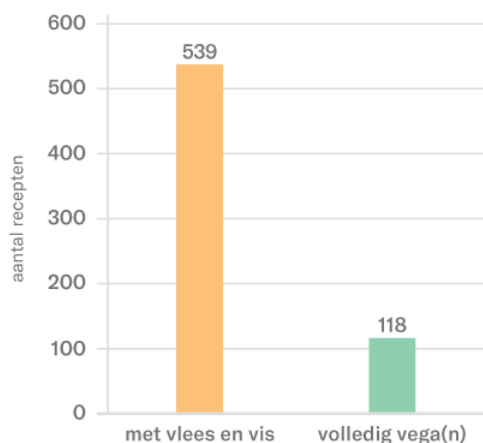
521 producten hadden een standaardrecept met vlees of vis (494 recepten met vlees en 27 recepten met vis). Aangezien het aandeel visrecepten laag ligt, zijn de vis- en vlees recepten in dit rapport samengevoegd zodat vegetarische en niet vegetarische recepten tegen elkaar afgezet kunnen worden. De tabellen en grafieken waar vis is uitgesplitst zijn terug te vinden in de bijlage. Met de 18 vega(n) recepten die een variatietip met vlees of vis hadden, komt het totaal aantal recepten waar vlees of vis in stond neer op 539 (82%).

### Standaardrecepten en variatietips



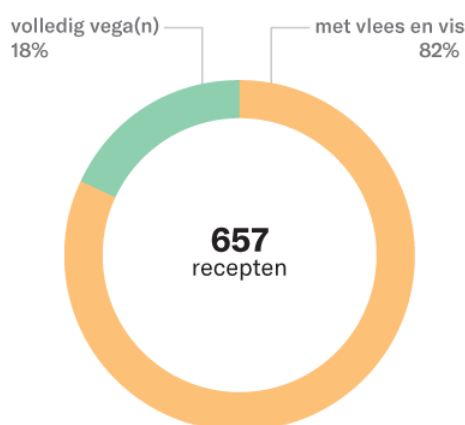
Figuur 2  
Aantal standaardrecepten met vlees en vis of een vega(n) optie en de variatietips van deze recepten.

### Aantal recepten



Figuur 3  
Aantal recepten met vlees of vis vs. volledig vega(n)

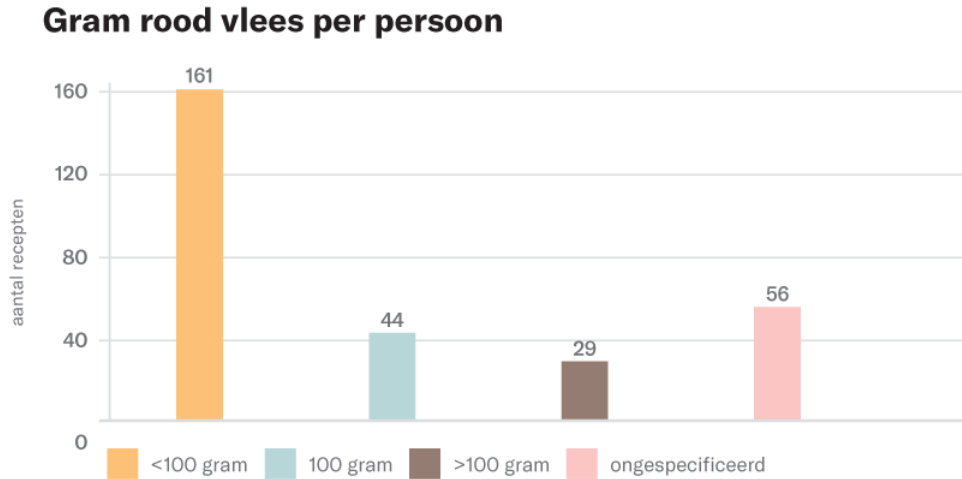
### Aandeel recepten



Figuur 4  
Aandeel recepten met vlees of vis vs. volledig vega(n)

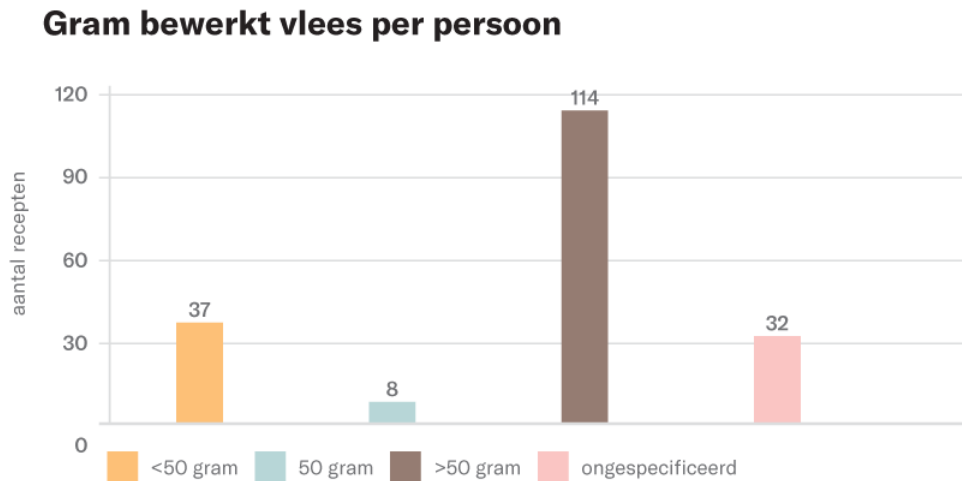
## Portiegrootte vlees

Figuur 5 geeft een overzicht van het aantal recepten met minder dan, gelijk aan of meer dan 100 gram rood vlees per persoon. In een kwart (25%) van de recepten met rood vlees zat 100 gram of meer vlees per persoon, wat een verhoogd risico op gezondheidsproblemen met zich meebrengt.



Figuur 5  
Aantal recepten met minder dan, gelijk aan of meer dan 100 gram rood vlees per persoon.

In Figuur 6 wordt het aantal recepten met bewerkt vlees weergegeven. In meer dan de helft (60%) van de recepten met bewerkt vlees, zat een hoeveelheid van meer dan 50 gram vlees per persoon, wat leidt tot een verhoogd risico op gezondheidsproblemen.



Figuur 6  
Aantal recepten met minder dan, gelijk aan of meer dan 50 gram bewerkt vlees per persoon.

## Merken

Tabel 3 toont een overzicht van alle merken waarvan verpakkingsrecepten zijn geanalyseerd. Voor elk merk is het aantal recepten weergegeven met vlees of vis en het aantal recepten dat volledig vega(n) is.

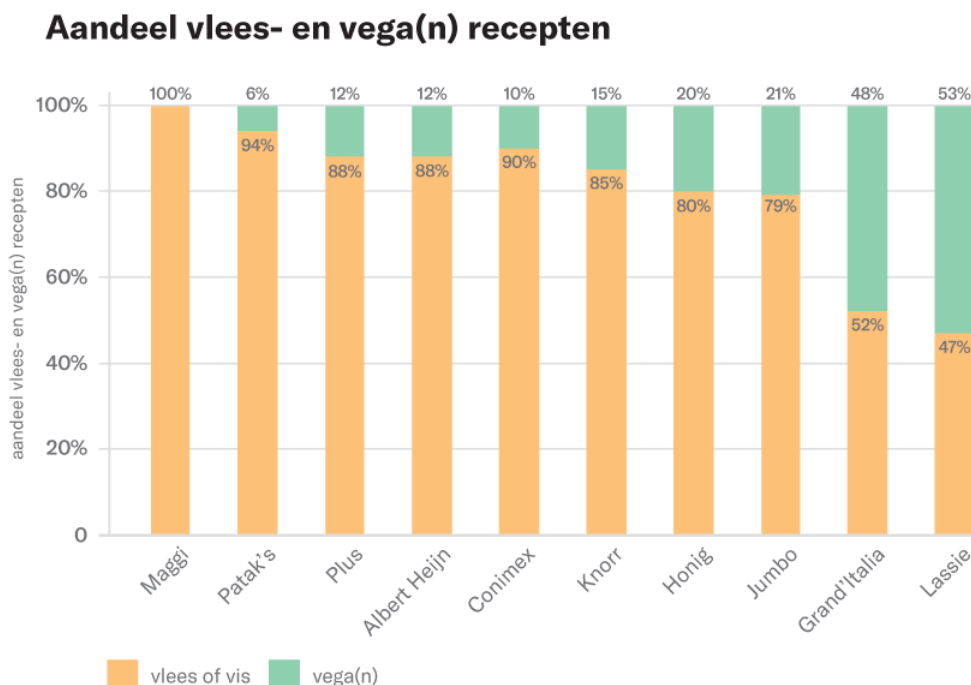


Tabel 3

Aantal recepten met vlees en aantal volledig vega(n) recepten per merk

merk	vlees of vis	volledig vega(n)	totaal
Knorr	82	15	97
Honig	61	15	76
Jumbo	54	14	68
Albert Heijn	44	6	50
Grand'Italia	26	24	50
Lassie	22	25	47
Maggi	34	0	34
Conimex	26	3	29
Plus	14	2	16
Patak's	15	1	16
Fairtrade Original	12	3	15
Koh Thai	15	0	15
Kania (Lidl)	13	1	14
Chicken tonight	11	3	14
Faya Lobi	12	0	12
Fortune Express	10	0	10
Santa Maria	9	0	9
Go Tan	8	0	8
Kokki Djawa	8	0	8
La Morena	8	0	8
Blue Elephant	7	0	7
Bertolli	6	0	6
Samasaya Toko	5	1	6
Inproba	4	0	4
Amoy	4	0	4
Banderos	4	0	4
Aardappel anders	3	0	3
Al'Fez	1	2	3
Sum & Sam	2	1	3
Buona Terra	2	0	2
Lee Kum Kee	2	0	2
Sorgh en Hoop	2	0	2
Spagheroni	2	0	2
Tastino	2	0	2
Aldi (merkloos)	1	0	1
Bienvenido Mexico	1	0	1
Chan's	1	0	1
Combino	1	0	1
d'Antelli	0	1	1
El Tequito	1	0	1
Golden Sun	0	1	1
Nadia & Merijn's Souq	1	0	1
Saitaku	1	0	1
Sawa	1	0	1
Secrets of Asia	1	0	1
<b>Totaal</b>	<b>539</b>	<b>118</b>	<b>657</b>

In Figuur 7 wordt het aandeel recepten met vlees of vis weergegeven voor de top 10 merken met de meeste recepten. Lassie en Grand'Italia zijn de enige merken die evenveel of meer vega(n) recepten hebben dan vleesrecepten. Bij de overige merken bevat ongeveer 80% of meer van de recepten vlees.



Figuur 7  
Aandeel vlees- en vega(n) recepten bij de 10 merken met de meeste recepten.

In Tabel 4 staat het aantal vlees- of visrecepten weergegeven waarbij een vega(n) variatietip wordt gegeven.

Tabel 4  
Aantal en aandeel vlees- of visrecepten met een vega(n) variatietip per merk

merk	aantal vlees/visrecepten met een vega(n) variatietip	aandeel vlees/visrecepten met een vega(n) variatietip	totaal recepten
Knorr	45	46%	97
Honig	14	18%	76
Jumbo	21	31%	68
Albert Heijn	29	58%	50
Grand'Italia	1	2%	50
Lassie	0	0%	47
Maggi	0	0%	34
Conimex	5	17%	29
Plus	0	0%	16
Patak's	9	56%	16
Fairtrade Original	3	20%	15
Koh Thai	10	67%	15
Kania (Lidl)	0	0%	14
Chicken tonight	0	0%	14
Faya Lobi	1	8%	12
Fortune Express	2	20%	10
Santa Maria	7	78%	9

Go Tan	0	0%	8
Kokki Djawa	5	63%	8
La Morena	3	38%	8
Blue Elephant	0	0%	7
Bertolli	2	33%	6
Samasaya Toko	1	17%	6
Inproba	2	50%	4
Amoy	0	0%	4
Banderos	0	0%	4
Aardappel anders	0	0%	3
Al'Fez	1	33%	3
Sum & Sam	0	0%	3
Buona Terra	0	0%	2
Lee Kum Kee	0	0%	2
Sorgh en Hoop	2	100%	2
Spagheroni	0	0%	2
Tastino	2	100%	2
Aldi (merkloos)	0	0%	1
Bienvenido Mexico	0	0%	1
Chan's	0	0%	1
Combino	0	0%	1
d'Antelli	0	0%	1
El Tequito	0	0%	1
Golden Sun	0	0%	1
Nadia & Merijn's Souq	1	100%	1
Saitaku	0	0%	1
Sawa	0	0%	1
Secrets of Asia	0	0%	1
<b>Totaal</b>	<b>165</b>		<b>657</b>

Tabel 5 geeft een overzicht van het aantal recepten met 100 gram of meer rood vlees en 50 gram of meer bewerkt vlees per persoon per merk. De recepten met vlees dat zowel rood als bewerkt is, zijn meegeteld in beide kolommen ( $\geq 100$  gram rood vlees en  $\geq 50$  gram bewerkt vlees). Deze recepten brengen een verhoogd gezondheidsrisico met zich mee.

Tabel 5

Aantal recepten met 100 gram of meer rood vlees en 50 gram of meer bewerkt vlees per persoon per merk.

merk	aantal recepten	
	met $\geq 100$ gram rood vlees	met $> 50$ gram bewerkt vlees
Knorr	6	26
Honig	2	23
Jumbo	7	10
Albert Heijn	1	9
Maggi	8	7
Grand'Italia	-	5
Kania (Lidl)	7	5
Lassie	6	5
Santa Maria	6	5
Conimex	5	3
Plus	5	1
Fairtrade Original	1	1

Fortune Express	1	-
La Morena	1	2
Blue Elephant	1	1
Samasaya Toko	2	-
Inproba	2	-
Amoy	2	1
Banderos	2	2
Aardappel anders	1	2
Buona Terra	2	2
Sorgh en Hoop	2	1
Tastino	1	1
Bienvenido Mexico	1	1
Combino	-	-
El Tequito	1	1
<b>Totaal</b>	<b>73</b>	<b>114</b>

## 5 Conclusie

In totaal zijn 657 recepten op productverpakkingen geanalyseerd. In 82% van de recepten zat vlees of vis. In 44% van de recepten zat rood vlees (in het standaardrecept of als variatietip), en 65% daarvan was ook bewerkt vlees.

Een kwart van de recepten met rood vlees had een portiegrootte van 100 gram of meer vlees per persoon en in meer dan de helft van de recepten met bewerkt vlees (60%) zat een hoeveelheid van meer dan 50 gram vlees per persoon. Dit brengt een verhoogd risico op gezondheidsproblemen met zich mee.

De merken die de meeste recepten met vlees of vis op hun productverpakkingen hadden, zijn Maggi, Patak's, Plus, Albert Heijn, Conimex, Knorr, Honig en Jumbo. Deze merken hadden in 80% tot 100% van hun recepten vlees of vis zitten. Bij Maggi bevatten zelfs alle recepten vlees of vis. Grand'Italia en Lassie hadden het kleinste aandeel recepten met vlees of vis. Bij Grand'Italia zat in 52% van de recepten vlees of vis en bij Lassie in minder dan de helft van hun recepten (47%). Van de bovengenoemde merken, bieden Albert Heijn, Patak's en Knorr relatief het vaakst bij hun recepten met vlees of vis een vega(n) alternatief aan (respectievelijk in 58%, 56% en 46% van hun recepten).

Knorr, Honig, Jumbo, Albert Heijn, Maggi, Grand'Italia, Kania (Lidl), Lassie, Santa Maria, Conimex en Plus hadden nog minimaal 5 recepten waar meer dan 100 gram rood vlees en/of meer dan 50 gram bewerkt vlees per persoon in zit, wat gezondheidsrisico's met zich mee kan brengen. Knorr, Honig en Jumbo hadden zelfs 10 of meer recepten met meer dan 50 gram bewerkt vlees per persoon (respectievelijk 26, 23 en 10).

Het verminderen van de vleesconsumptie biedt voordelen voor zowel individuele gezondheid als het welzijn van dieren en het milieu. Desondanks moedigen de meeste fabrikanten van pakjes en zakjes nog een dieet aan met vlees. De fabrikanten kunnen consumenten helpen om gezonder en bewuster te eten, door vaker volledig vegetarische recepten op hun verpakkingen te zetten.

## 6 Referenties

Gezondheidsraad, 2015. Vlees – Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Te downloaden via:

<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/vleesachtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>

Gezondheidsraad, 2023. Gezonde eiwittransitie.

Te downloaden via:

<https://www.gezondheidsraad.nl/onderwerpen/voeding/documenten/adviezen/2023/12/13/advies-gezonde-eiwittransitie>

RIVM, 2020. Consumptie van vlees in Nederland.

Te downloaden via:

<https://www.rivm.nl/documenten/factsheet-consumptie-van-vlees-in-nederland>

Voedingscentrum, 2020. Richtlijnen Schijf van Vijf.

Te downloaden via:

<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/richtlijnen-schijf-van-vijf.aspx>

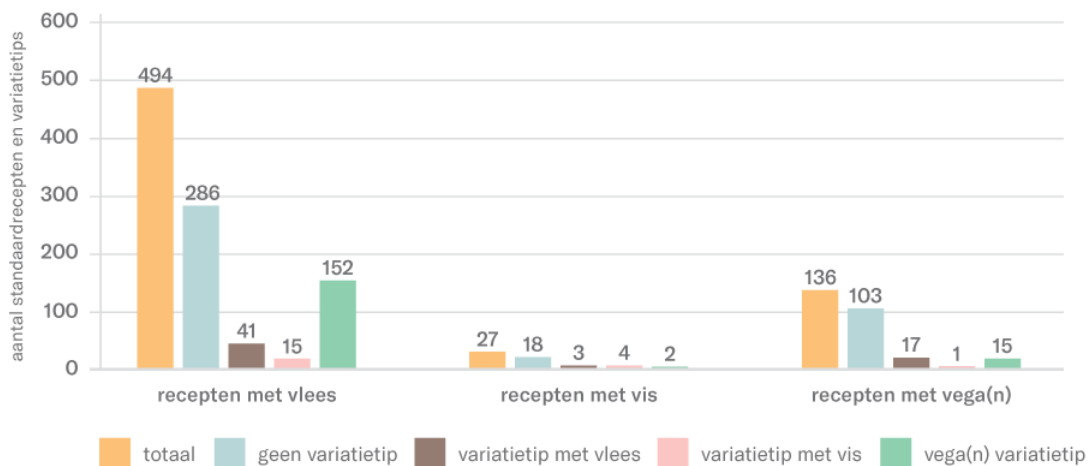
WUR, 2023. Vleesconsumptie per hoofd van de bevolking in Nederland, 2005-2022.

Te downloaden via:

[https://d1s9filwltqj9.cloudfront.net/app/uploads/2023/10/03083732/WEcR-2023\\_Vleesconsumptie-per-hoofd-van-de-bevolking-in-Nederland-2005-2022.pdf](https://d1s9filwltqj9.cloudfront.net/app/uploads/2023/10/03083732/WEcR-2023_Vleesconsumptie-per-hoofd-van-de-bevolking-in-Nederland-2005-2022.pdf)

## 7 Bijlage

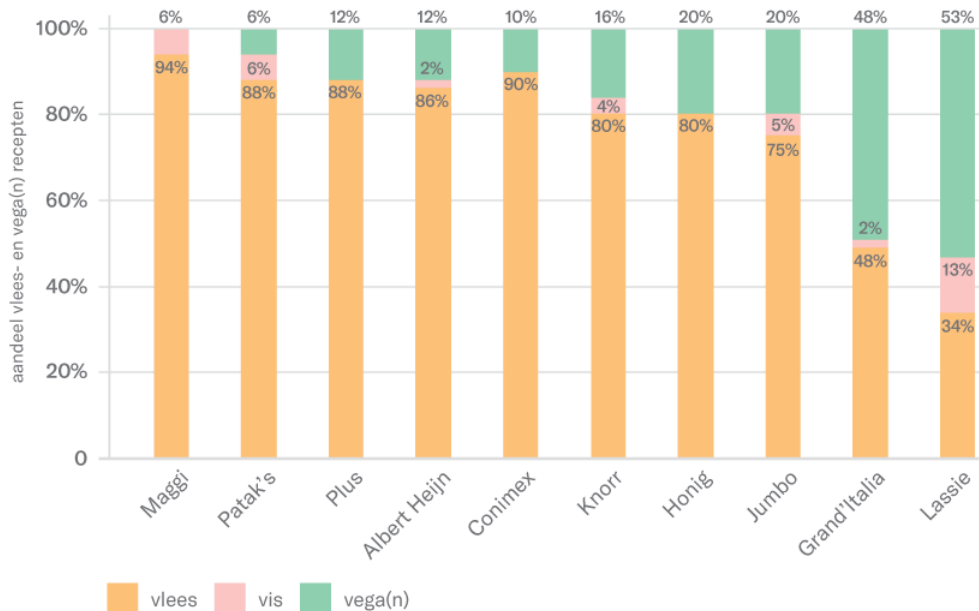
### Standaardrecepten en variatietips



Figuur 8

Aantal vleesrecepten, visrecepten, vega(n) recepten en de variatietips van deze recepten.

### Aandeel vlees-en vega(n) recepten



Tabel 6

Aantal recepten met vlees, vis en aantal volledig vega(n) recepten per merk.

merk	vlees	vis (zonder variatietip met vlees)	volledig vega(n) (zonder variatietip met vlees of vis)	totaal
Knorr	78	4	15	97
Honig	61		15	76
Jumbo	51	3	14	68
Albert Heijn	43	1	6	50
Grand'Italia	25	1	24	50
Lassie	16	6	25	47
Maggi	32	2	0	34
Conimex	26		3	29
Plus	14		2	16
Patak's	14	1	1	16
Fairtrade Original	11	1	3	15
Faya Lobi	12		0	12
Koh Thai	13	2	0	15
Kania	13		1	14
Chicken tonight	11		0	11
Fortune Express	10		0	10
Santa Maria	9		0	9
Go Tan	8		0	8
Kokki Djawa	8		0	8
La Morena	8		0	8
Blue Elephant	6	1	0	7
Bertolli	6		0	6
Samasaya Toko	5		1	6
Inproba	4		0	4
Amoy	3	1	0	4
Banderos	4		0	4
Aardappel anders	3		0	3
Al'Fez	1		2	3
Sum & Sam	1	1	1	3
Veggie Tonight	0		3	3
Buona Terra	2		0	2
Lee Kum Kee	2		0	2
Sorgh en Hoop	2		0	2
Spagheroni	2		0	2
Tastino	2		0	2
Aldi (merkloos)	1		0	1
Bienvenido Mexico	1		0	1
Chan's	1		0	1
Combino	1		0	1
d'Antelli	0		1	1
El Tequito	1		0	1
Golden Sun	0		1	1
Nadia & Merijn's Souq	1		0	1
Saitaku	0	1	0	1
Sawa	1		0	1
Secrets of Asia	1		0	1
<b>Totaal</b>	<b>514</b>	<b>25</b>	<b>118</b>	<b>657</b>

Opmerking: 138 recepten waren vega(n), maar hiervan hadden 16 recepten alsnog een variatietip met vlees en 1 recept had een variatietip met vis. Bovendien hadden drie visrecepten een variatietip met vlees. Hierdoor waren er in totaal 531 recepten met vlees, 26 recepten met vis (zonder vlees) en 121 recepten die volledig vegetarisch waren.