



Dierlijke eiwitten in kant-en- klaarmaaltijden

Onderzoek naar verse kant-en-klaar
maaltijden in supermarkten

September 2024

Inhoudsopgave

1	Inleiding	3
2	Opzet steekproef	4
4	Resultaten	5
5	Conclusie	9
6	Referenties	10
7	Bijlage	11

1 Inleiding

Het verminderen van de vleesconsumptie is beter voor het milieu, de dieren en de gezondheid van de meeste Nederlanders. De Gezondheidsraad concludeert 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 verminderen (Gezondheidsraad, 2023). Momenteel komt het merendeel van de eiwitten die mensen consumeren uit dierlijke voedingsmiddelen (57 procent).

Volgens de wetenschappers is het op dit moment vaak te moeilijk voor mensen om zich duurzaam te gedragen doordat de duurzame opties bijvoorbeeld minder comfortabel (in het geval van kant-en-klaarmaaltijden 'lekker'), beschikbaar en/of gangbaar zijn (Bouman et al., 2023). Zo blijkt uit onderzoek in opdracht van Burger King en De Vegetarische Slager dat meer dan de helft van de Nederlanders wel minder vlees wil eten, maar dat maar weinig mensen het makkelijk vinden om die stap te maken omdat er te weinig lekkere alternatieven zijn (Duurzaam Ondernemen, 2023).

De gedragswetenschappers stellen ook dat veel mensen weliswaar duurzamer willen leven, maar dit vaak niet doen omdat hun omgeving niet-duurzaam gedrag normaliseert: het geeft mensen de indruk dat niet-duurzaam gedrag normaler, gangbaarder en meer geaccepteerd is dan dat dit daadwerkelijk is. Dit versterkt een veelvoorkomende misvatting dat mensen maar beperkt om duurzaamheid geven, wat individuen ervan weerhoudt om duurzame keuzes te maken (Bouman et al., 2023). Bijvoorbeeld: als mensen geloven dat een grote meerderheid vaak vlees eet, kan het ze ervan weerhouden om zelf minder of geen vlees te eten omdat deze keuze als ineffectief en "een druppel op een gloeiende plaat" kan worden ervaren.

Een belangrijke factor in onze voedselomgeving is de supermarkt, waar in Europa ongeveer 70 procent van het dagelijks voedsel wordt gekocht (Questionmark, 2021). Supermarkten kunnen bijdragen aan de beschikbaarheid en normalisering van vega(n) producten middels hun assortiment, waarbij kant-en-klaarmaaltijden een steeds belangrijkere rol spelen. Deze maaltijden winnen aan populariteit door de groeiende behoefte aan gemak en snelheid in het dagelijks leven, evenals de toename van eenpersoonshuishoudens (Rensen, 2024).

Supermarkten spelen hierop in door hun kant-en-klaar aanbod uit te breiden en de kwaliteit van de maaltijden te verbeteren. Volgens het FoodService Instituut Nederland (FSIN) winnen supermarkten marktaandeel ten koste van traditionele snackbars, maaltijdbezorgers en horeca door hun focus op gemak. Bovendien voorspelt het kennisinstituut een aanzienlijke groei van de bestedingen aan gemakproducten in de komende jaren (FoodService Instituut Nederland, 2024). Via deze groeiende categorie kunnen supermarkten de vleesconsumptie bevorderen of juist bijdragen aan vleesvermindering. Wakker Dier onderzocht hoeveel verse kant-en-klaarmaaltijden in supermarkten vlees of vis bevatten of vegetarisch zijn, en in hoeverre supermarkten hun klanten helpen om de transitie naar meer plantaardig te versnellen.

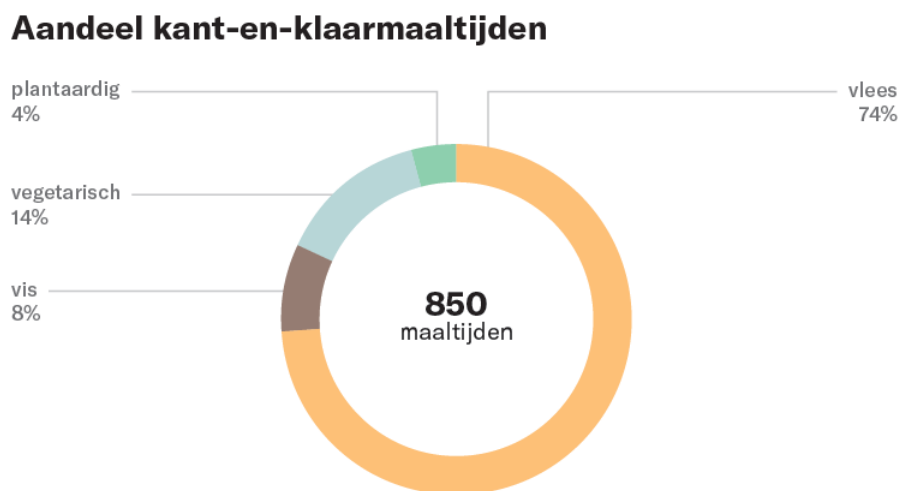
2 Opzet steekproef

Gedurende de periode mei tot en met juli heeft Wakker Dier onderzoek gedaan naar verse kant-en-klaarmaaltijden bij de tien grootste supermarktketens in Nederland: Albert Heijn, Aldi, DekaMarkt, Dirk, Hoogvliet, Jumbo, Lidl, Plus, Spar en Vomar. Via de websites van deze ketens is vastgesteld hoeveel van de kant-en-klaarmaaltijden vlees of vis bevatten en hoeveel vegetarisch zijn. Alleen maaltijden die 350 gram of meer wegen en daarmee geschikt zijn als avondmaaltijd, zijn in dit onderzoek meegenomen. De maaltijden zijn onderverdeeld in de categorieën Hollands, Italiaans, Oosters, Wereldkeuken, verse pizza's, verse kant-en-klare soepen, maaltijdsalades en quiches. De bevindingen van dit onderzoek geven slechts een momentopname weer, aangezien assortimenten in de loop der tijd kunnen veranderen.

3 Resultaten

In totaal zijn 850 kant-en-klaarmaaltijden geanalyseerd; 82 procent hiervan bevatte vlees of vis en 18 procent was vega. 4 procent van de maaltijden was volledig plantaardig en dus vrij van dierlijke ingrediënten (Figuur 1).

Aangezien het aandeel kant-en-klaarmaaltijden met vis laag ligt (8 procent), zijn de maaltijden met vis en vlees in dit rapport samengevoegd zodat vegetarische en niet vegetarische recepten tegen elkaar afgezet kunnen worden. Meer tabellen en grafieken waarin vis als aparte categorie is uitgesplitst zijn terug te vinden in de bijlage.



Figuur 1
Aandeel kant-en-klaarmaaltijden met vlees, vis of een vega(n) eiwitbron.

Categorieën

Tabel 1 toont een overzicht van de categorieën kant-en-klaarmaaltijden die geanalyseerd zijn. Voor elke categorie is weergegeven hoeveel maaltijden er vlees of vis bevatten en hoeveel er vega(n) zijn.

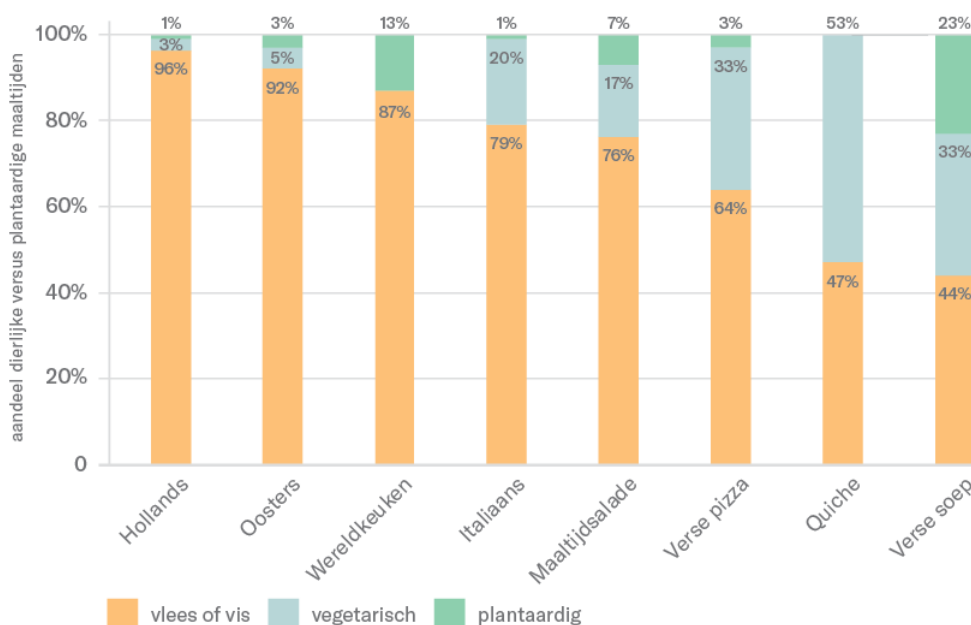
Tabel 1
Aantal kant-en-klaarmaaltijden met vlees of vis of een vega(n) eiwitbron.

categorie	vlees of vis	vegetarisch	plantaardig	totaal
Oosters	199	10	7	216
Hollands	161	5	2	168
Italiaans	117	29	2	148
Maaltijdsalade	112	25	10	147
Verse pizza	54	28	2	84
Verse soep	17	13	9	39
Wereldkeuken	27	0	4	31
Quiche	8	9	0	17
Totaal	695	155	36	850

In figuur 2 wordt het aandeel kant-en-klaarmaaltijden per categorie weergegeven dat vlees of vis bevat of vega(n) is. Hollandse kant-en-klaarmaaltijden zijn met 4% het minst vaak vega(n), gevolgd door Oosterse maaltijden (8%). En dat terwijl dit de categorieën met de meeste

producten zijn. Verse soepen hebben daarentegen het vaakst een vega(n) variant (56%), gevolgd door quiches (53%).

Aandeel dierlijk versus plantaardige maaltijden per categorie



Figuur 2
Aandeel vlees- en vega(n) maaltijden per categorie.

Supermarkten

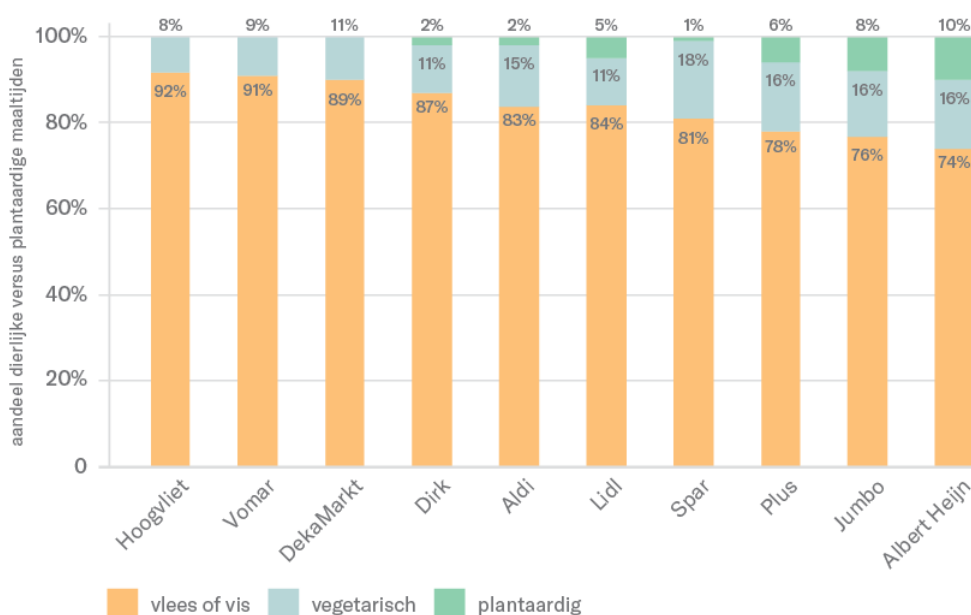
Tabel 2 toont een overzicht van de tien grootste supermarkten waarvan verse kant-en-klaarmaaltijden zijn geanalyseerd. Voor elke supermarkt zijn het aantal kant-en-klaarmaaltijden met vlees of vis en het aantal vega(n) kant-en-klaarmaaltijden weergegeven.

Tabel 2
Aantal vlees- en vega(n) maaltijden per supermarkt.

supermarkt	vlees of vis	vegetarisch	plantaardig	totaal
Albert Heijn	89	19	12	120
Aldi	40	7	1	48
DekaMarkt	68	8	0	76
Dirk	53	7	1	61
Hoogvliet	46	4	0	50
Jumbo	79	16	8	103
Lidl	47	6	3	56
Plus	136	27	10	173
Spar	89	20	1	110
Vomar	48	5	0	53
Totaal	695	119	36	850

In Figuur 3 wordt het aandeel vlees- en vega(n) maaltijden per supermarkt weergegeven. Hoogvliet heeft relatief gezien de meeste kant-en-klaarmaaltijden met vlees of vis (92%), gevolgd door Vomar (91%) en DekaMarkt (89%). Albert Heijn heeft het laagste aandeel maaltijden met vlees of vis (74%). Jumbo en Plus volgen met een aandeel van respectievelijk 77 procent en 79 procent.

Aandeel dierlijke versus plantaardige maaltijden per supermarkt



Figuur 3
Aandeel vlees- en vega(n) maaltijden per supermarkt.

Ook het aanbod volledig plantaardige kant-en-klaarmaaltijden varieert tussen de supermarkten. Hoogvliet, Vomar en Dekamarkt bieden geen enkele plantaardige kant-en-klaarmaaltijd aan (Tabel 3). Spar, Dirk en Aldi hebben slechts één plantaardige kant-en-klaarmaaltijd in hun assortiment. Lidl biedt drie plantaardige opties aan. Albert Heijn heeft het grootste aanbod plantaardige kant-en-klaarmaaltijden (12), gevolgd door Plus (10) en Jumbo (8). Daarnaast heeft Albert Heijn ook in verhouding met het aantal dierlijke kant-en-klaarmaaltijden het grootste aanbod plantaardige maaltijden (10%), gevolgd door Jumbo (8%) en Plus (6%).

Tabel 3
Aantal plantaardige kant-en-klaarmaaltijden per supermarkt.

supermarkt	aantal plantaardige maaltijden	aandeel plantaardige maaltijden
Albert Heijn	12	10%
Aldi	1	2%
DekaMarkt	0	0%
Dirk	1	2%
Hoogvliet	0	0%
Jumbo	8	8%
Lidl	3	5%
Plus	10	6%
Spar	1	1%
Vomar	0	0%
Totaal	36	4%

Categorieën per supermarkt

In de categorieën verse soep, wereldkeuken en quiches bieden supermarkten over het algemeen weinig tot geen kant-en-klaarmaaltijden aan. Om deze reden zijn deze categorieën voor de verdere analyse buiten beschouwing gelaten. Voor elke overige categorie wordt uiteengezet in hoeverre de supermarkten vlees- of vega(n) kant-en-klaarmaaltijden aanbieden. De bijbehorende cijfers staan in tabel 4.

Oosters

Bij Lidl, Hoogvliet en DekaMarkt bevatten alle Oosterse kant-en-klaarmaaltijden vlees of vis. Spar, Jumbo, Plus en Vomar hebben in meer dan 90 procent van hun Oosterse kant-en-klaarmaaltijden vlees of vis. Aldi en Albert Heijn hebben in relatief minder Oosterse kant-en-klaarmaaltijden vlees of vis verwerkt, met respectievelijk 81 procent en 84 procent.

Hollands

Zes van de tien supermarkten, namelijk Albert Heijn, DekaMarkt, Hoogvliet, Plus, Spar en Vomar, bieden uitsluitend Hollandse kant-en-klaarmaaltijden met vlees of vis aan. Dirk, Jumbo en Lidl hebben in meer dan 90 procent van hun Hollandse kant-en-klaarmaaltijden vlees of vis. Bij Aldi bevat 77 procent van de Hollandse maaltijden vlees of vis.

Italiaans

Hoogvliet en DekaMarkt hebben relatief gezien de meeste Italiaanse kant-en-klaarmaaltijden met vlees of vis: in meer dan 90 procent van hun maaltijden. Bij de overige supermarkten bevat 70 tot 90 procent van de Italiaanse kant-en-klaarmaaltijden vlees of vis. Albert Heijn vormt hierop de uitzondering en heeft relatief gezien de minste Italiaanse maaltijden met vlees of vis, namelijk 54 procent.

Maaltijdsalade

Aldi biedt uitsluitend maaltijdsalades met vlees of vis aan. Bij de meeste supermarkten bevat ongeveer 80 procent van de maaltijdsalades vlees of vis. Jumbo heeft relatief gezien het laagste aandeel maaltijdsalades met vlees of vis (68%), gevolgd door Lidl (70%).

Verse pizza

Aldi heeft geen verse pizza's in zijn assortiment. Vomar biedt in verhouding de meeste verse pizza's met vlees of vis aan (80%), gevolgd door Lidl (71%). Bij de meeste supermarkten zijn tussen de 60 en 70 procent van de pizza's belegd met vlees of vis. Hoogvliet biedt uitsluitend vegetarische verse pizza's aan.

Tabel 4

Aandeel vlees- of vega(n) kant-en-klaarmaaltijden per categorie per supermarkt.

supermarkt	Oosters		Hollands		Italiaans		Maaltijdsalades		verse pizza's	
	Vlees*	Vega*	vlees	vega	vlees	vega	vlees	vega	vlees	vega
Albert Heijn	84%	16%	100%	0%	54%	46%	71%	29%	58%	42%
Aldi	81%	19%	77%	15%	87%	13%	100%	0%	-	-
DekaMarkt	100%	0%	100%	0%	93%	7%	82%	18%	67%	33%
Dirk	89%	11%	93%	7%	79%	21%	87%	13%	60%	40%
Hoogvliet	100%	0%	100%	0%	92%	8%	80%	20%	0%	100%
Jumbo	95%	5%	90%	10%	72%	28%	68%	32%	67%	33%
Lidl	100%	0%	94%	6%	80%	20%	70%	30%	71%	29%
Plus	93%	7%	100%	0%	74%	26%	79%	21%	66%	34%
Spar	97%	3%	100%	0%	74%	26%	77%	24%	67%	33%
Vomar	92%	8%	100%	0%	89%	11%	80%	20%	80%	20%

*In deze tabel valt onder 'vlees' maaltijden met vlees of vis en onder 'vega' vegetarische of plantaardige maaltijden.

4 Conclusie

In totaal zijn 850 kant-en-klaarmaaltijden geanalyseerd. Hiervan bevatte 82 procent vlees of vis en 18 procent was vega(n), waarvan 4 procent volledig plantaardig was.

Hoogvliet heeft verhoudingsgewijs het grootste aandeel kant-en-klaarmaaltijden met vlees of vis (92%), gevolgd door Vomar (91%) en DekaMarkt (89%). Deze supermarkten bieden daarnaast geen enkele plantaardige kant-en-klaarmaaltijd aan. Albert Heijn heeft daarentegen het laagste aandeel maaltijden met vlees of vis (74%), gevolgd door Jumbo (77%) en Plus (79%). Daarnaast heeft Albert Heijn het grootste aantal en aandeel plantaardige kant-en-klaarmaaltijden. Desondanks blijft dit aandeel beperkt in verhouding tot het aanbod vleesmaaltijden: voor elke plantaardige maaltijd heeft Albert Heijn 9 maaltijden met vlees of vis. Jumbo heeft 11 vlees- of vismaaltijden voor elke plantaardige optie, en bij Plus is 1 op de 16 maaltijden plantaardig.

In de categorie Italiaans heeft Albert Heijn relatief gezien de minste Italiaanse maaltijden met vlees of vis, namelijk 54 procent, terwijl het gemiddelde van alle supermarkten op 79 procent ligt. Albert Heijn heeft ook in de categorieën Oosters en verse pizza's relatief gezien minder kant-en-klaarmaaltijden met vlees of vis dan de meeste andere supermarkten. Jumbo heeft het laagste aandeel maaltijdsalades met vlees of vis (68%) en in de categorieën Oosters en Hollandse maaltijden heeft Aldi relatief gezien de minste maaltijden met vlees of vis. Hoogvliet heeft in de categorie verse pizza's zelfs helemaal geen opties met vlees of vis.

Supermarkten kunnen vaker vegetarische varianten aanbieden, met name bij maaltijden uit de twee grootste categorieën: Hollandse en Oosterse maaltijden. Bij Hollandse maaltijden ontbreekt vaak een vegetarische optie, en als die er al is, dan ontbreekt een eiwitcomponent. Denk aan stampot zonder (vegetarische) worst. Daarnaast kunnen veel Oosterse maaltijden, zoals nasi en bami, eenvoudig vegetarisch worden gemaakt door bijvoorbeeld hamblokjes weg te laten of te vervangen. Aldi doet dit bijvoorbeeld al met twee van hun kant-en-klaarmaaltijden.¹ Daarnaast kunnen supermarkten vegetarische maaltijden aantrekkelijker maken door meer gebruik te maken van vleesvervangers. In slechts 10 maaltijden (1%) zijn vleesvervangers verwerkt zoals we die kennen uit het versschap.

Het verminderen van de vleesconsumptie biedt voordelen voor zowel individuele gezondheid als het welzijn van dieren en het milieu. Hiervoor is het belangrijk dat de beschikbaarheid, normalisering en aantrekkelijkheid van vega(n) opties worden vergroot. Kant-en-klaarmaaltijden zijn een grote categorie in supermarkten, die naar verwachting nog verder zal groeien. Desondanks is het aandeel vleesvrije, verse kant-en-klaarmaaltijden laag en zijn plantaardige kant-en-klaarmaaltijden zelfs niet of nauwelijks verkrijgbaar in het supermarktschap.

¹ Noedels op Shanghaiwijze 800 gram en noedels op Singaporese wijze 450 gram.

5 Referenties

Bouman, T., Bolderdijk, J.W., Renes, R.J., van der Wal, A.J., Paradies, G., Roeser, S., van der Grift, L., van Uffelen, N., de Vries, G., Onwezen, M.C., Wals, A.E.J., Aarts, M.N.C. (2023). Een verbod op fossiele reclame: essentieel, maar niet voldoende: Wetenschappelijk advies. Rijksoverheid. Te downloaden via: <https://edepot.wur.nl/648923>

Gezondheidsraad. (2023). Gezonde eiwittransitie. Te downloaden via: <https://www.gezondheidsraad.nl/onderwerpen/voeding/documenten/adviezen/2023/12/13/adviesgezonde-eiwittransitie>

FoodService Instituut Nederland. (2024). FSIN Food500 2024. Te downloaden via: <https://fsin.nl/publicaties/1983>

Questionmark. (2021). Hoe beïnvloedt de voedselomgeving ons eetgedrag? Te downloaden via: <https://checker.thequestionmark.org/blog/hoe-beinvloedt-de-voedselomgeving-ons-eetgedrag>

Rensen, E. (2024, 6 mei). Flinke omzetgroei voor kant-en-klaar. Distrifood. Geraadpleegd op 14 augustus 2024, van <https://www.distrifood.nl/177413/flinke-omzetgroei-voor-kant-en-klaar>

6 Bijlage

Tabel 5

Aantal kant-en-klaarmaaltijden met vlees, vis of een vegetarische of plantaardige eiwitbron.

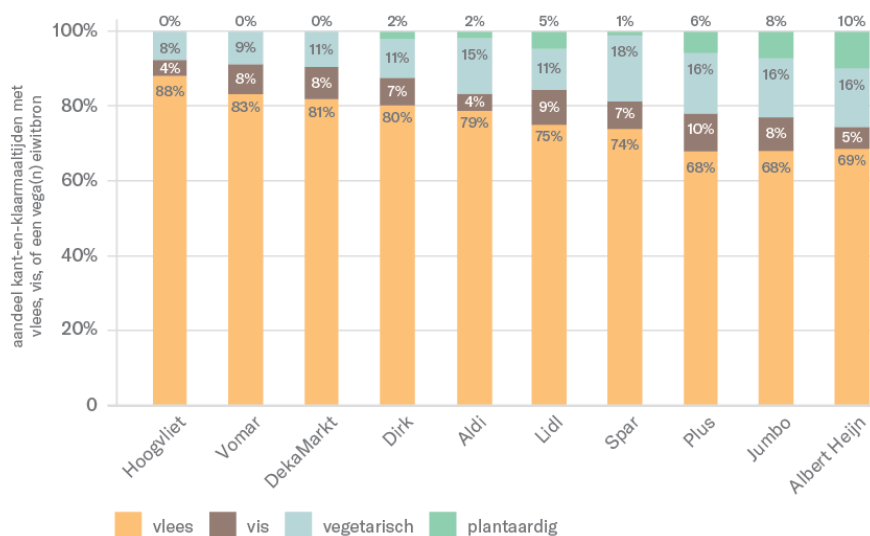
categorie	vlees	vis	vegetarisch	plantaardig	totaal
Oosters	198	1	10	7	216
Hollands	160	1	5	2	168
Italiaans	104	13	29	2	148
Maaltijdsalade	73	39	25	10	147
Verse pizza	48	6	28	2	84
Verse soep	15	2	13	9	39
Wereldkeuken	26	1	0	4	31
Quiche	7	1	9	0	17
Totaal	631	64	119	36	850

Tabel 6

Aantal kant-en-klaarmaaltijden met vlees, vis of een vegetarische of plantaardige eiwitbron per supermarkt.

supermarkt	vlees	vis	vegetarisch	plantaardig	totaal
Albert Heijn	83	6	19	12	120
Aldi	38	2	7	1	48
DekaMarkt	62	6	8	0	76
Dirk	49	4	7	1	61
Hoogvliet	44	2	4	0	50
Jumbo	70	9	16	8	103
Lidl	42	5	6	3	56
Plus	118	18	27	10	173
Spar	81	8	20	1	110
Vomar	44	4	5	0	53
Totaal	631	64	119	36	850

Aandeel kant-en-klaarmaaltijden met vlees, vis, of een vega(n) eiwitbron per supermarkt



Figuur 4

Aandeel maaltijden met vlees, vis of een vega(n) eiwitbron per supermarkt

Tabel 7
Aantal kant-en-klaarmaaltijden per categorie per supermarkt

supermarkt	Oosters	Hollands	Italiaans	Maaltijd-salade	Verse pizza	Verse soep	Wereld-keuken	Quiche
Albert Heijn	31	22	24	21	12	5	5	-
Aldi	22	13	8	3	-	-	2	-
DekaMarkt	14	19	14	11	6	3	6	3
Dirk	18	15	9	8	5	1	3	2
Hoogvliet	15	14	13	5	2	-	1	-
Jumbo	21	21	18	28	3	10	2	-
Lidl	10	16	10	10	7	-	1	2
Plus	43	23	20	34	29	15	5	4
Spar	29	17	23	17	15	3	2	4
Vomar	13	8	9	10	5	2	4	2
Totaal	216	168	148	147	84	39	31	17

Tabel 8
Aantal vlees- of vega(n) kant-en-klaarmaaltijden per categorie per supermarkt.

supermarkt	Oosters		Hollands		Italiaans		Maaltijdsalade		Verse pizza	
	Vlees*	Vega*	vlees	vega	vlees	vega	vlees	vega	vlees	vega
Albert Heijn	26	5	22	0	13	11	15	6	7	5
Aldi	18	4	10	3	7	1	3	0	-	-
DekaMarkt	14	0	19	0	13	1	9	2	4	2
Dirk	16	2	14	1	8	1	7	1	3	2
Hoogvliet	15	0	14	0	12	1	4	1	0	2
Jumbo	20	1	19	2	13	5	19	9	2	1
Lidl	10	0	15	1	8	2	7	3	5	2
Plus	40	3	23	0	17	3	27	7	19	10
Spar	28	1	17	0	18	5	13	4	10	5
Vomar	12	1	8	0	8	1	8	2	4	1
Totaal	199	17	161	7	117	31	112	35	54	30

*In deze tabel valt onder vlees 'vlees en vis' en onder vega 'vegetarisch en plantaardig'.