

Factsheet vleesporties in recepten supermarktmagazines

Behorend bij persbericht:

Ongezond grote vleesporties in recepten Dekamarkt en Plus

Maart 2025

Methode

In dit onderzoek zijn uitsluitend recepten voor hoofdgerechten geanalyseerd, omdat deze doorgaans een duidelijke portiegrootte bevatten voor vlees. Andere typen gerechten zijn buiten beschouwing gelaten. Voor de leesbaarheid van dit rapport verwijst de term *recepten* uitsluitend naar recepten voor hoofdgerechten uit de onderzochte magazines.

Wakker Dier analyseerde 785 recepten uit supermarktmagazines die uitkwamen in 2024. Het onderzoek omvatte de magazines van Albert Heijn, Jumbo, Plus, Ekoplaza, Dekamarkt, Dirk, Vomar en het magazine *Boodschappen*, verkrijgbaar bij diverse Superunie-leden. De frequentie van publicatie verschilt per supermarkt. Jumbo heeft na maart 2024 geen magazines meer uitgebracht.

Per recept is vastgesteld hoeveel gram vlees werd voorgeschreven, en welk type vlees (wit, rood, of bewerkt vlees; Tabel 1). Op basis hiervan is de portiegrootte per persoon berekend. Bij recepten waar een indicatie werd gegeven van het aantal eters, is uitgegaan van het maximum. Bijvoorbeeld: als een recept bedoeld was voor 4 tot 6 personen, is gerekend met 6 personen. Hierdoor kan de berekende portiegrootte per persoon lager uitvallen dan wat in de praktijk wordt geconsumeerd.

Wakker Dier onderzocht of de aanbevolen porties rood en bewerkt vlees het dagelijkse advies van de Gezondheidsraad overschrijden. De Gezondheidsraad adviseert om niet meer dan 100 gram rood vlees per dag te eten. Voor bewerkt vlees geldt het advies om de consumptie zo veel mogelijk te beperken, met een maximum van 50 gram per dag.¹ Bewerkt vlees is dan ook niet opgenomen in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Een hoge consumptie van rood en bewerkt vlees vergroot het risico op gezondheidsproblemen, zoals beroertes, diabetes type 2 en kanker.

Tabel 1

Definities van verschillende types vlees

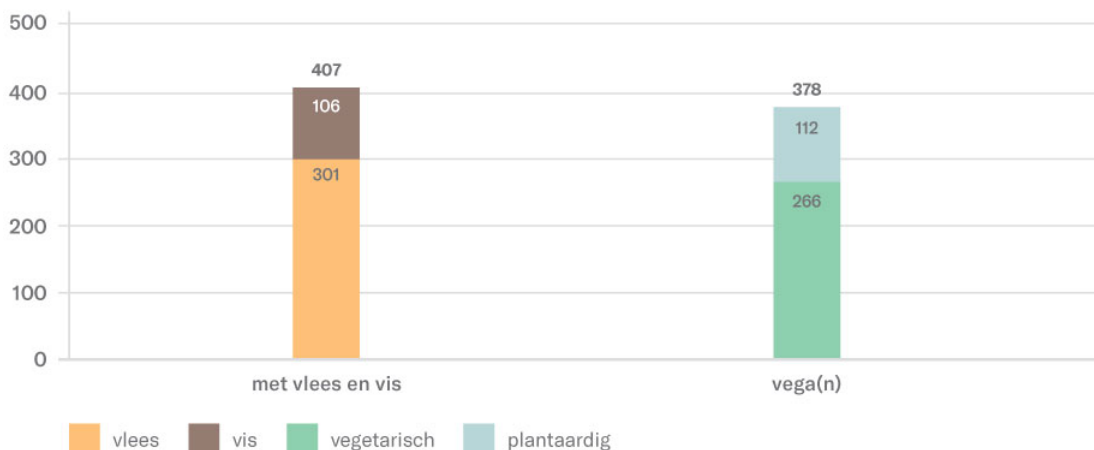
vleessoort	definitie
wit vlees	Vlees afkomstig van gevogelte; zoals kippen-, kalkoenen-, of eendenvlees
rood vlees	Vlees afkomstig van zoogdieren; zoals rund-, lams-, geiten-, of varkensvlees
bewerkt vlees	Rood of wit vlees dat bewerkt is om langer houdbaar te blijven. Voorbeelden van bewerkingen zijn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

¹ <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/vlees-achtergronddocument-bij-richtlijnen-goede-voeding-2015>

Recepten

In totaal zijn 785 recepten geanalyseerd, waarvan 301 recepten vlees bevatten. Van deze vleesrecepten bevatte 70% (211 recepten) rood vlees en 62% (188 recepten) bewerkt vlees.

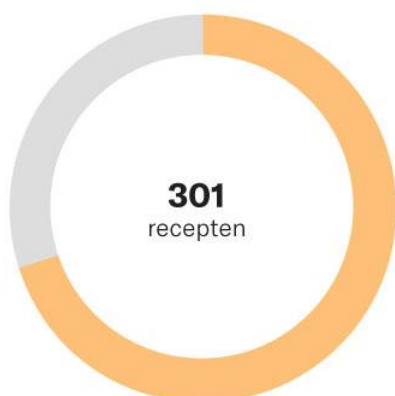
aantal recepten



Figuur 1

Aantal recepten met vlees, vis, vegetarisch of plantaardig component.

aandeel rood en wit vlees

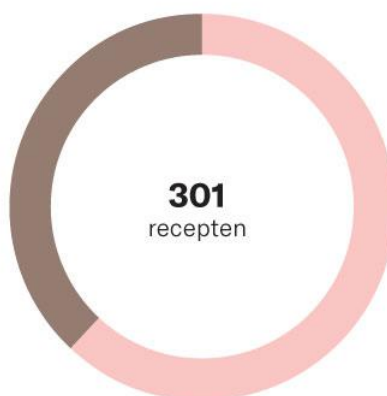


70% rood vlees 30% wit vlees

Figuur 2

Aandeel recepten met rood en wit vlees

aandeel bewerkt vlees



62% bewerkt 38% onbewerkt

Figuur 3

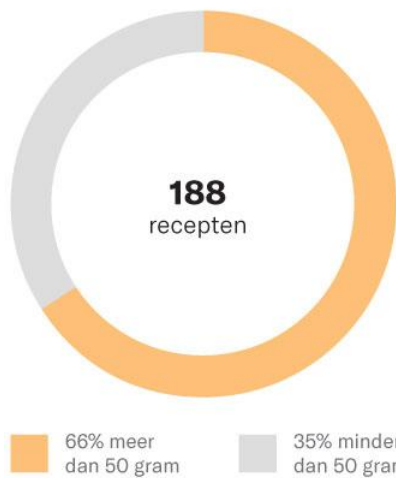
Aandeel recepten met bewerkt en onbewerkt vlees

Portiegrootte vlees

De gemiddelde portiegrootte van alle vleesrecepten bedraagt 108 gram per persoon voor rood vlees en 91 gram voor bewerkt vlees. Deze gemiddelden liggen hoger voor de recepten die de limieten overschrijden.

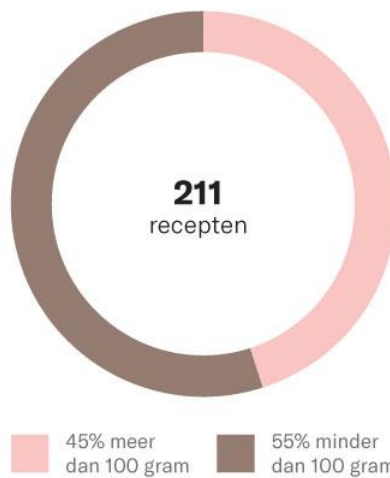
Van de recepten met bewerkt vlees overschrijdt 66% (124 recepten) de limiet van 50 gram per persoon per dag. De gemiddelde portiegrootte is daar 111 gram per persoon. Bij roodvleesrecepten ligt dit percentage op 51% (108 recepten), met een gemiddelde portiegrootte van 160 gram per persoon.

aandeel recepten met meer dan 50 gram bewerkt vlees



Figuur 4
Aandeel recepten met bewerkt vlees die de dagelijkse limiet van 50 gram pp overschrijden

aandeel bewerkt vlees met meer dan 100 gram rood vlees



Figuur 5
Aandeel recepten met rood vlees die de dagelijkse limiet van 100 gram pp overschrijden

Recepten per supermarkt

Tabel 2 toont een overzicht van het aantal recepten per supermarkt magazine die vlees, vis of een vegetarisch of plantaardig component bevatten.

Magazine	Met vlees	Met vis	Vegetarisch	Plantaardig	Totaal
Albert Heijn Allerhande	84	25	67	36	212
Boodschappen magazine	119	45	107	34	305
Dekamarkt magazine	26	7	20	4	57
Dirk Lekker Doen	11	3	8	2	24
Ekoplaza Lekker (W)eten	20	9	34	25	88
Jumbo Hallo	13	4	13	7	37
Plus Goed eten	23	13	16	4	56
Vomar BBQ magazine	5	0	1	0	6

Tabel 2
Aantal recepten met vlees, vis of een vegetarisch of plantaardig component per supermarkt.

Tabel 3 geeft per supermarkt magazine weer hoeveel vleesrecepten wit of rood vlees bevatten en hoeveel van de vleesrecepten met bewerkt of onbewerkt vlees zijn.

Magazine	Rood vlees	Wit vlees	Bewerkt vlees	Onbewerkt vlees
Albert Heijn Allerhande	51	33	48	36
Boodschappen magazine	86	33	79	40
Dekamarkt magazine	22	4	15	11
Dirk Lekker Doen	9	2	7	4
Ekoplaza Lekker (W)eten	13	7	11	9
Jumbo Hallo	7	6	9	4
Plus Goed eten	18	5	16	7
Vomar BBQ magazine	5	0	3	2

Tabel 3
Aantal recepten met rood of wit vlees en bewerkt of onbewerkt vlees.

Portiegrootte vlees per supermarkt

De recepten van Dekamarkt en Plus bevatten het vaakst een te grote portie bewerkt vlees. Van de recepten met bewerkt vlees overschrijdt 87 respectievelijk 88 procent de aanbevolen limiet van 50 gram per persoon per dag. Dirk heeft met 14 procent het laagste aandeel recepten met een te grote portie bewerkt vlees.

Daarnaast heeft Dekamarkt het grootste aandeel rood vleesrecepten die de limiet van 100 gram per persoon overschrijden, gevolgd door Vomar en Plus. Vomar publiceerde slechts één magazine met zes hoofdgerechtrecepten, waarvan 60 procent (drie recepten) meer dan 100 gram rood vlees bevatte.

Supermarkt magazine	Aandeel recepten > 50 gram bewerkt vlees	Aandeel recepten > 100 gram rood vlees
Albert Heijn Allerhande	56%	43%
Boodschappen magazine	72%	41%
Dekamarkt magazine	87%	77%
Dirk Lekker Doen	14%	33%
Ekoplaza Lekker (W)eten	55%	31%
Jumbo Hallo	44%	14%
Plus Goed eten	88%	56%
Vomar BBQ magazine	100%	60%

Tabel 4

Het aandeel recepten met bewerkt vlees en rood vlees die de limiet van 50 gram bewerkt vlees en 100 gram rood vlees overschrijden.

Bij de recepten die de limieten van 50 gram bewerkt vlees en 100 gram rood vlees overschrijden, zijn de porties van Dekamarkt gemiddeld het grootst: 136 gram bewerkt vlees per persoon en 176 gram rood vlees per persoon.

Supermarkt magazine	Gemiddelde portie bewerkt vlees pp (gram)	Gemiddelde portie rood vlees pp (gram)
Albert Heijn Allerhande	107	170
Boodschappen magazine	110	158
Dekamarkt magazine	136	176
Dirk Lekker Doen	125	154
Ekoplaza Lekker (W)eten	96	121
Jumbo Hallo	85	140
Plus Goed eten	112	141
Vomar BBQ magazine	116	138

Tabel 5

Gemiddeld aantal gram bewerkt en rood vlees per persoon van de recepten die de limieten overschrijden.

Supermarkt magazine	Gemiddelde portie bewerkt vlees pp (gram)	Gemiddelde portie rood vlees pp (gram)
Albert Heijn Allerhande	79	108
Boodschappen magazine	96	107
Dekamarkt magazine	124	149
Dirk Lekker Doen	93	100
Ekoplaza Lekker (W)eten	65	67
Jumbo Hallo	61	68
Plus Goed eten	106	109
Vomar BBQ magazine	114	138

Tabel 6

Gemiddeld aantal gram bewerkt en rood vlees per persoon van alle vleesrecepten

In dit onderzoek is aangenomen dat consumenten alleen vlees consumeren tijdens de avondmaaltijd. In de praktijk zijn er mensen die tijdens meerdere maaltijden en eetmomenten 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.² Bij een overschrijding van 100 gram rood vlees of 50 gram bewerkt vlees per persoon tijdens de hoofdmaaltijd, zal de vleesconsumptie over de gehele dag in de praktijk vaak nog hoger uitvallen, wat de risico's op gezondheidsproblemen vergroot.

Aantal magazines

Albert Heijn Allerhande

BBQ
Herfst editie
sintspecial
Zin in kerst
1-1-2024
1-2-2024
1-4-2024
1-5-2024
1-12-2024
Totaal: 9

Boodschappen Mag

BBQ
1-1-2024
1-2-2024
1-3-2024
1-4-2024
1-5-2024
1-6-2024
1-7-2024
1-8-2024
1-9-2024
1-10-2024
1-11-2024
1-12-2024
Totaal: 13

Dekamarkt

BBQ
feesteditie
Herfst editie
1-1-2024
1-2-2024
1-7-2024
1-12-2024
Totaal: 7

Dirk Lekker Doen

Herfst editie
1-1-2024
1-2-2024
1-5-2024
1-6-2024
1-12-2024
Totaal: 6

EkoPlaza Lekker (W)eten

BBQ
Herfst editie
1-1-2024
1-2-2024
1-6-2024
1-12-2024
Totaal: 6

Jumbo Hallo

1-1-2024
1-2-2024
1-3-2024
Totaal: 3

Plus Goed eten

BBQ
Herfst editie
1-12-2024
Totaal: 3

Vomar BBQ magazine

BBQ
Totaal: 1

² <https://www.rivm.nl/documenten/factsheet-consumptie-van-vlees-in-nederland>