Ontbrekende informatie en ongefundeerde claims

Open boek of black box?

Maaltijdboxen maken het je makkelijk met hun recepten en de daarop afgestemde inhoud. Maar geven ze ook genoeg informatie om gezond te kunnen kiezen? Dat verschilt nogal.

Niet zelf hoeven na te denken over wat je kookt. Dat is vooral de luxe van een maaltijdbox, zo bleek vorig jaar uit onze vragenlijst onder ruim 1400 gebruikers van deze producten. Voor een op de tien van hen is daarnaast gezondheid een belangrijke reden. Bij de meeste aanbieders kies je wekelijks uit een scala aan (hoofd)maaltijden. Daar zitten soms gerechten tussen met 6 gram zout of 26 gram verzadigd vet. Daarmee zit je al aan de maximaal aanbevolen hoeveelheden per dag. Voor een keer is dat niet erg, maar voor je gezondheid is het niet verstandig om structureel voor deze maaltijden te kiezen. Ben je op zoek naar een gezondere optie, dan is het handig als die gemakkelijk te vinden is.

Voedingswaarde

We zochten uit hoeveel informatie voor een gezonde keus tien aanbieders van maaltijdboxen geven op hun website. In totaal bekeken we 67 maaltijden. Op pagina 10 en 11 staan de scores voor de informatie over de voedingswaarde, en die voor de hoeveelheden van een aantal ingrediënten. Deze scores zeggen niets over de gezondheid van de maaltijden.

Het Voedingscentrum stelde criteria op voor een gezond hoofdgerecht. Dat bevat voor volwassenen maximaal 700 kilocalorieën, hooguit 100 gram vlees, vis, ei of vleesvervanger en maximaal 2 gram zout. Verder bestaat het voor minstens 150 gram uit groente en hebben volkorenproducten, onbewerkt(e) vlees en vis, en plantaardige oliën en vetten de voorkeur. Voor 70-plussers geldt een aanvullend advies van minimaal 25 gram eiwit.

In een volledige voedingswaardetabel op een product staan, naast energie (calorieën), de belangrijkste zeven voedingsstoffen, zoals verzadigd vet en zout. Als je daarnaast de hoeveelheden in grammen per persoon weet van een aantal belangrijke ingrediënten, kun je nagaan in hoeverre een maaltijd voldoet aan de criteria van het Voedingscentrum. Het gaat hierbij om groente, (stukjes) vlees, gehakt, vleesvervangers, vis, noten, peulvruchten, pasta, aardappelen en rijst.

Versh geeft op zijn website helemaal geen informatie over de voedingswaarde van de maaltijden. Kiezen voor weinig zout of verzadigd vet wordt dan knap lastig. Ook bij Boerschappen en de Krat ontbreken de voedingswaarden. Bij deze aanbieders is deze informatie minder relevant, omdat de maaltijden per box vaststaan. Er is dus geen keus in recepten. Deze twee aanbieders krijgen daarom geen score voor de hoeveelheid informatie. Marley Spoon en Dinnerly geven geen informatie over de hoeveelheden verzadigd vet, suikers, zout en vezels. We bekeken verder of de boxen de hoeveelheden van ingrediënten als groente, vlees en pasta in aantal gram per persoon geven. Ekomenu geeft hierover de meeste informatie, Dinnerly de minste.

Aanbieders mogen de voedingswaardetabel straffeloos achterwege laten

Straffeloos

Voor voorverpakte levensmiddelen is een voedingswaardetabel verplicht. Voor niet-voorverpakte levensmiddelen, zoals brood van de bakker, is dat niet het geval. De NVWA rekent een maaltijdbox tot de laatste categorie. Aanbieders mogen deze informatie daardoor straffeloos achterwege laten. Er is een uitzondering. Als een fabrikant een voedingsclaim maakt, zoals 'rijk aan eiwit', is hij wettelijk verplicht het eiwitgehalte te vermelden. Onder andere Green Chef doet dit niet altijd. Deze aanbieder merkt sommige maaltijden aan als 'vol vezels, vitamines'. In welke hoeveelheid de vitamines aanwezig zijn, staat nergens. Daarom is de claim 'vol vitamines' onwettig. Het bedrijf vermeldt het vezelgehalte wel, maar dat is te laag om de claim 'vol vezels' te mogen maken. Ekomenu overtreedt de wet op dezelfde manier bij de maaltijden die het bedrijf aanmerkt als 'eiwitrijk'.

Zes van de tien aanbieders strooien op hun website met claims als 'gezonde recepten' en 'ongekend lekker en gezond'. Een product gezond noemen mag alleen als dit samengaat met een toegestane gezondheidsclaim. Dat is een claim die aangeeft waarom een product gunstig is voor je gezondheid, zoals de claim 'cholesterolverlagend'. Geen enkele aanbieder volgt op dit punt de regels. Ekomenu doet een poging met de claim 'kalium verlaagt de bloeddruk en helpt de nieren om gifstoffen af te voeren'. Maar die claim is in deze bewoording niet toegestaan, er had moeten staan 'kalium houdt de normale bloeddruk in stand'.

Claims kunnen een handige aanvulling zijn op informatie over voedingswaarde en ingrediënten. Ze moeten dan wel voldoen aan de regels. Anders werken ze misleiding in de hand. ▶

MAALTIJDBOXEN

Ekomenu

Informatie over voedingswaarde: ★★★★★
hoeveelheden: ★★★★★

Ekomenu geeft een volledige voedingswaardetabel en de hoeveelheden van de bekeken ingrediënten zijn in aantal gram per persoon. Als enige geeft deze box de totale hoeveelheid groente per persoon. Als extraatje staat op de site een zelfontwikkelde vitaliteitsscore per maaltijd. Enig bezwaar is dat de website vol claims staat over hoe gezond en rijk aan voedingsstoffen de maaltijden zijn. Veel van die claims voldoen niet aan de regels.

Marley Spoon

Informatie over voedingswaarde: ★★☆☆☆
hoeveelheden: ★☆☆☆☆

Marley Spoon vermeldt de hoeveelheden verzadigd vet, suiker, vezels en zout niet. En de hoeveelheden van de gebruikte ingrediënten zijn vaak niet in aantal gram. Een pluspunt: in een soort database is van de voorverpakte ingrediënten (zoals een blik bonen) de volledige lijst met ingrediënten te vinden, net als de voedingswaarde. Marley Spoon merkt een aantal maaltijden als 'gezonde keus' aan, maar een (dan verplichte) gezondheidsclaim ontbreekt.

Green Chef

Informatie over voedingswaarde: ★★★★★
hoeveelheden: ★★★★☆

Bij Green Chef, onderdeel van HelloFresh, is de voedingswaardetabel volledig. De hoeveelheden worden niet per persoon weergegeven, maar vaak wel in aantal gram. Green Chef laat weten dat op zijn receptenkaarten de hoeveelheid groente per maaltijd staat. Na ons onderzoek is dat nu ook online het geval. Op de website staan meerdere claims, zoals 'gezond' en 'vol vitamines'. Daarbij ontbreken de specifieke gezondheidsclaim en de hoeveelheid vitamines.

Dinnerly

Informatie over voedingswaarde: ★★☆☆☆
hoeveelheden: ☆☆☆☆☆

Dinnerly lijkt de budgetbox van Marley Spoon te zijn. Het geeft nog minder bruikbare informatie voor een gezonde keus. Naast een deel van de voedingswaarde, ontbreken de hoeveelheden van de groenten in aantal gram. Verder is er geen database met informatie over de voorverpakte ingrediënten. Ook de andere ingrediënten staan vaak niet in aantal gram aangegeven. Dinnerly maakt geen claims op de site.

HelloFresh

Informatie over voedingswaarde: ★★★★★
hoeveelheden: ★★★★☆

Een van de bekendste aanbieders, HelloFresh, geeft bij elke maaltijd de volledige voedingswaardetabel. Op de site staat niet de precieze hoeveelheid groente, maar er staat wel dat elke maaltijd minimaal 200 gram groente per persoon bevat. Verbeterpuntje is het ontbreken van de hoeveelheid vlees(vervanger), vis en peulvruchten.
HelloFresh maakt geen claims over gezondheid of voedingsstoffen.

Versh

Informatie over voedingswaarde: ☆☆☆☆☆
hoeveelheden: ★★☆☆☆

Versh valt onder dezelfde vlag als Familiebox en Veganbox. Het lijkt een budgetvariant. Voedingswaarden ontbreken op de site. De hoeveelheden van de onderzochte ingrediënten worden niet per persoon gegeven. Van slechts een kwart van de groenten vermeldt Versh het aantal gram. Van bijna alle andere ingrediënten is de hoeveelheid wel in aantal gram vermeld. Versh maakt geen claims.

Familiebox

Informatie over voedingswaarde: ★★★★☆
hoeveelheden: ★★☆☆☆

Familiebox krijgt vier sterren voor de voedingswaarde. Deze is compleet, maar staat niet in een overzichtelijke tabel. De hoeveelheden staan niet per persoon op de site. Ook ontbreekt van de meeste groenten de hoeveelheid in aantal gram. De claim 'Daarnaast houden we er altijd rekening mee dat er voldoende groenten in de maaltijden zitten zodat ze natuurlijk ook gewoon gezond zijn' is niet volgens de regels.

Veganbox

Informatie over voedingswaarde: ★★★★☆
hoeveelheden: ★★☆☆☆

Veganbox laat net wat meer steken vallen bij het opgeven van de hoeveelheden dan zijn broertje Familiebox. De voedingswaarde is niet in tabelvorm. Bij de helft van de maaltijden staan geen hoeveelheden van de groenten in gram. Zo is het bij een pindasoep voor twee personen (met een komkommer, halve groene paprika en halve paksoi) niet duidelijk hoeveel gram groente erin zit. Er staan geen claims op de site.

BOERSCHAPPEN

Boerschappen

Geen keus in recepten, de samenstelling van de boxen staat vast. Daarom geen score.

Boerschappen is een wat vreemde eend in de bijt. Je kunt geen maaltijden kiezen, maar je weet ook niet van te voren wat je krijgt. Op de site staat geen informatie over de voedingswaarde. Boerschappen geeft aan dat dit in ontwikkeling is. De hoeveelheden zijn per persoon opgegeven en deze informatie is grotendeels volledig. Zo staat bij tweederde van alle groenten de hoeveelheid in aantal gram.

De Krat

Geen keus in recepten, de samenstelling van de boxen staat vast. Daarom geen score.

De Krat laat de voedingswaarde bewust achterwege, omdat er geen keus is tussen maaltijden, zo laat het bedrijf ons weten.
De informatie over de verschillende hoeveelheden, zoals die van groente, is vrij karig. 'Gezond en gevarieerd eten' en 'veel groente' staat er op de website. Deze claims voldoen niet aan de regels. Een specifieke gezondheidsclaim ontbreekt.
De Krat laat ons weten dat de maaltijden minimaal zo'n 250 gram groente per persoon bevatten.

Consumenten bond

Smaakt dit naar meer?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding