



Tafeltje-dek-je-maaltijden

Geloof de claims niet zomaar

Online aanbieders van kant-en-klare maaltijden claimen vaak dat hun maaltijden gezond zijn. Wat is daarvan waar? En kun je met hun maaltijdinformatie een bewuste keuze maken? We bekeken 15 maaltijddiensten.

● Wil of kun je niet zelf koken, dan biedt een maaltijddienst veel gemak. Je bestelt online de gewenste maaltijden waarna die bereid aan huis worden bezorgd. Bewaren doe je in de koelkast of diepvries en je hoeft ze alleen nog op te warmen. Zo ben je voor meerdere dagen zonder veel omkijken voorzien van een avondmaal. En je bent nog gezond bezig ook. Tenminste, als je de claims op de sites mag geloven. We zochten uit hoe gezond de tafeltje-dekje-maaltijden van 15 landelijke aanbieders zijn (zie ook het kader Wat & hoe op pagina 10). Van de 224 onderzochte maaltijden voldoen een schamele 8 volledig aan de

richtlijnen voor een gezonde maaltijd van het Voedingscentrum (zie het kader hieronder). Toch schrijven sommige aanbieders uitdrukkelijk op hun website dat ze rekening houden met die richtlijnen, zoals Vers aan Tafel, Maaltijdservice.nl, Apetito, Factor Meals, Spar Eet Smakelijk en Oh My Guts. Er zijn ook aanbieders die op hun site niet uitleggen welke gezondheidscriteria ze aanhouden, of die hun eigen richtlijnen hanteren.

Geen van de diensten volgt volledig de richtlijnen van het Voedingscentrum. Dat maakt 'gezonde maaltijden' een nogal loze claim. Hierop aangesproken, beloven Freasy, Factor Meals, Maaltijdservice.nl, Kantenklaarmaaltijden.nl en AH Maaltijd Thuis eerlijker te communiceren.

De hoeveelheid zout is zelfs bijna 8 gram in een maaltijd van Kantenklaarmaaltijden.nl. Terwijl deze aanbieder op zijn website schrijft dat hij zout met mate gebruikt. Ook Maaltijdservice.nl. beweert iets soortgelijks, maar is met gemiddeld 4 gram zout juist de zoutste. Beide diensten beloven hun site hierop aan te passen, maar tot nu

Met de hoeveelheid zout gaat het bij veel aanbieders mis

Richtlijnen gezonde maaltijd

Om te beoordelen hoe gezond de maaltijden zijn, baseren we ons op de richtlijnen voor een gezonde hoofdmaaltijd van het Voedingscentrum. Deze richtlijnen bestempelen een maaltijd als gezond als die minimaal 150 gram groente bevat en niet meer dan 2 gram zout.

Daarnaast bevat een gezonde maaltijd volgens de richtlijnen volkorengranen of (zoete) aardappel en ligt de hoeveelheid energie tussen 400 en 700 kilocalorieën. Ten slotte vinden we een maaltijd gezond als maximaal 15% van de energie uit verzadigd vet komt.

Gezondheidsscore

Zijn de maaltijden, op de eerdergenoemde acht na, dan ongezond? Sommige wel. Bijvoorbeeld witte pasta zonder groente en met erg veel zout. Een maaltijd kan ook net iets te veel calorieën of verzadigd vet bevatten. Dat is niet direct een aanslag op je gezondheid. Maar er zijn grote verschillen in de mate waarin het aanbod gemiddeld genomen afwijkt van de genoemde richtlijnen. Zie hiervoor de kolom Gezondheidsscore in de tabel op pagina 11. Hoe lager de score, hoe meer de maaltijden hiervan afwijken, en hoe ongezonder ze dus zijn. Factor Meals heeft de minst ongezonde maaltijden en komt met 90% het meest in de buurt van de richtlijnen. Met de hoeveelheid zout gaat het bij veel aanbieders mis. Gemiddeld bevatten de maaltijden zo'n 3 gram zout, terwijl de richtlijnen maximaal 2 gram aangeven.

toe is alleen Kantenklaarmaaltijden.nl zijn belofte nagekomen. Factor Meals en Goodchef zijn de enige aanbieders die gemiddeld gezien net aan de zoutrichtlijn voldoen.

Koolhydraten

De meeste maaltijden bevatten aardappels, een gezonde koolhydraatbron. In de andere maaltijden zit vaak de witte variant van rijst, pasta of een ander graanproduct. Slechts een op de vijf maaltijden met granen is volkoren, terwijl dat de gezonde keuze is. Vood en AH Maaltijd Thuis bieden de meeste maaltijden aan met een gezonde koolhydraatbron. Waar dat bij AH bijna altijd aardappels zijn, varieert Vood meer, met bijvoorbeeld zilvervriesrijst, volkoren-pasta, quinoa en spelt. ▶



Wat & hoe

We onderzochten 15 aanbieders van kant-en-klare maaltijden. Van elke aanbieder bekeken we een steekproef van verschillende hoofdmaaltijden, niet specifiek bedoeld voor een dieet. Ons uitgangspunt hierbij was minimaal 14 maaltijden per aanbieder. Bij Vood, Goodchef en Oh My Guts bestaat het aanbod uit 11 tot 13 maaltijden in totaal, daarom bekeken we daarvan alle aangeboden maaltijden. Op basis van de online informatie beoordeelde we de gezondheid van de maaltijden. We keken hiervoor naar de ingrediënten, voedingswaarde en hoeveelheid groente. Ook onderzochten we waar je een bewuste keuze kunt maken. Daarvoor keken we naar de compleetheit van de informatie over allergenen, ingrediënten, hoeveelheid groente en naar de voedingswaarde.

De helft van de aanbieders kookt gemiddeld met te weinig groente, ondanks dat bijna alle diensten zeggen veel of voldoende groente te gebruiken. De richtlijn voor groente is minstens 150 gram per maaltijd. In de tabel lijken de hoeveelheden die daar net onder

liggen niet direct iets om je druk over te maken. Toch is 150 gram een belangrijk minimum. Het advies voor een hele dag is minstens 250 gram. Eet je overdag geen groente, dan kom je met een gemiddelde maaltijd met 150 gram groente bij lange na niet aan je dagelijkse behoefte. Alleen bij Goodchef en Vood bevatten alle bekeken maaltijden genoeg groente. Gemiddeld zelfs meer dan 200 gram.

Vaak wel in orde zijn de hoeveelheden energie (calorieën) en verzadigd vet. Ook krijg je met de meeste maaltijden genoeg eiwitten binnen. Eiwit is een bouwstof die vooral belangrijk is voor het behoud van je spiermassa en het herstel bij ziekte. Voor ouderen is het een grotere uitdaging om aan genoeg eiwitten te komen. Daarom is de richtlijn om vanaf 70 jaar met een

hoofdmaaltijd minimaal 25 gram eiwit binnen te krijgen. Maaltijddiensten die hier gemiddeld aan voldoen, krijgen voor dit aspect een groene score in de tabel (zie de kolom Eiwit gemiddeld). Omdat er voor andere leeftijden geen minimum geldt, telt de hoeveelheid eiwitten niet mee in de Gezondheidsscore. Maar ook als je jonger bent dan 70 jaar, kan het nuttig zijn om het minimum van 25 gram aan te houden. Zo hebben intensieve (kracht)sporters, vege-

150 gram groente per maaltijd is een belangrijk minimum

tariërs en veganisten meer eiwit nodig. Het aanbod van Vood, Goodchef en Every is trouwens volledig vegetarisch. Verder heeft alleen Diepvriesman geen filter voor vegetarische maaltijden, de rest van de aanbieders gelukkig wel.

Duidelijke informatie

Kies je bewust voor maaltijden met bijvoorbeeld volkorengranen, zo veel mogelijk groente en zo weinig mogelijk zout? Dan is het belangrijk dat je daar bij elke maaltijd duidelijke informatie over krijgt. In de tabel (zie de kolom Compleetheit voedingsinformatie) staat in hoeverre de ingrediënten, allergenen, voedingswaarde en hoeveelheid groente van elke maaltijd op de website staan. Met de ingrediënten en allergenen zit het meestal wel snor, maar de voedingswaarde is bij de helft van de diensten alleen per 100 gram vermeld. Dat is beter dan niets, maar je moet aan het rekenen slaan om er bijvoorbeeld achter te komen hoeveel zout je dan per maaltijd binnenkrijgt. Diepvriesman en Spar geven

Dienstverlening

Bij veel maaltijddiensten kun je zonder abonnement bestellen, al geldt vaak een minimum aantal maaltijden of een minimumbedrag. Of er zijn extra verzendkosten bij kleine bestellingen. Factor Meals, Every en Goodchef hebben een verplicht abonnement, ook al kun je dat pauzeren of stopzetten. Een maaltijd kost meestal tussen €7 en €10. Bij Maaltijdservice.nl lopen de prijzen uiteen van €5 tot €12.



de minste informatie. Diepvriesman laat de voedingswaarde achterwege. Door dit na te vragen konden we de Gezondheidsscore toch berekenen. Bij Spar ontbreekt een deel van de ingrediëntenlijst en daarmee informatie over mogelijke allergenen. En de voedingswaarden staan achterin in een brochure. Dat is alsof je in de supermarkt een speurtocht doet naar de verschillende onder-

delen van een etiket.

Vers aan Tafel is de enige die de hoeveelheid groente per maaltijd aangeeft. Maar helaas klopt die aangegeven hoeveelheid vaak niet. Zo zou in een stampot 67 gram groente per 100 gram zitten, terwijl uit de ingrediëntenlijst blijkt dat het om hooguit 16 gram witte kool gaat. Bij navraag blijkt dat door een systeemfout bij veel maaltijden de verkeerde informatie staat. De aanbieder belooft alle maaltijden te controleren. Apetito, Maaltijdservice.nl en Spar vermel-

den bij sommige maaltijden '>150 gram groente', dus niet de precieze hoeveelheid. Dat geen van de diensten 100% scoort op voedingsinformatie, betekent dat er ook op dit vlak veel te verbeteren valt. Vers aan Tafel en Apetito zouden 100% scoren als zij de exacte hoeveelheid groente correct zouden vermelden. Veel andere aanbieders hebben toegezegd de informatievoorziening te verbeteren, behalve Vers voor Thuis, Maaltijdservice.nl en Vood. Every weigerde mee te werken en van Oh My Guts kregen we geen reactie. ■

Gezondheid bezorgmaaltijden

Aanbieder	Gezondheidsscore	Aandeel maaltijden met gezonde koolhydraatbron	Groente gemiddeld (g/maaltijd)	Zout gemiddeld (g/maaltijd)	Verzadigd vet gemiddeld (energie%/maaltijd)	Eiwit gemiddeld (g/maaltijd)	Compleetheid van de voedingsinformatie	Filiter voor zoutarme maaltijden
1 Factor Meals	90%	80%	160	2,0	15%	25	80%	
2 Vood	85%	85%	225	2,5	10%	20	60%	
3 Goodchef	80%	65%	215	2,0	15%	15	80%	
4 Apetito	75%	50%	130	2,5	10%	25	90%	✓
5 Maaltijdservice.nl	75%	70%	160	4,0	10%	25	70%	✓
6 AH Maaltijd Thuis	75%	85%	125	3,0	10%	25	60%	✓
7 Kantenklaarmaaltijden.nl	75%	65%	130	3,0	10%	30	60%	
8 Uitgekookt	75%	45%	155	2,5	15%	25	60%	
9 Spar Eet Smakelijk	75%	80%	150	3,5	10%	30	35%	
10 Freasy	70%	45%	195	2,5	15%	30	80%	✓
11 Vers aan Tafel	65%	35%	145	3,5	10%	25	90%	✓
12 Every	65%	45%	135	3,0	15%	20	80%	
13 Vers voor Thuis	65%	25%	140	3,0	10%	25	60%	✓
14 Diepvriesman	60%	45%	110	3,5	10%	35	40%	✓
Oh My Guts	70%	45%	?	2,5	15%	20	60%	

Peilperiode: eind januari tot begin februari 2024 • **Maaltijden met gezonde koolhydraatbron:** groen = min. 75%, rood = max. 50% • **Groente:** groen = min. 150 g, rood = max. 125 g • **Zout:** groen = max. 2 g, rood = min. 3 g • **Verzadigd vet:** energie% is het aandeel kilocalorieën uit verzadigd vet, groen = max. 10% • **Eiwit:** groen = min. 25 g • Oh My Guts geeft geen informatie over de hoeveelheid groente, waardoor de Gezondheidsscore van deze aanbieder niet volledig is.

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

