



Criteria plantaardige producten voor warme en koude maaltijd



De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.



Plantaardig product: warme maaltijd



VOORKEUR	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
<p>Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen (gedroogd en zelfbereid of uit blik).</p> <p>Vleesvervangers* zoals: Tofu, tempeh, seitan, mycoproteïne</p>	<p>Vleesvervangers* zoals:</p> <ul style="list-style-type: none">• Groenteburgers• Gepaneerde groenteburgers• Gepaneerde mycoproteïnen (zoals Quorn © Cordon Bleu en schnitzel)	

* Raadpleeg het etiket (gehalte aan eiwitten, verzadigd vet, zout) of Nutriscore om de betere keuze te maken uit kant-en-klare vleesvervangers.



👉 **Alles over de Nutriscore via [deze link](#)**



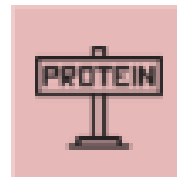
Exacte criteria

eiwit (> 20% van de energie), en
ijzer (> 0.8 mg/100 g), en
vitamine B1 (≥ 0.06 mcg/100 g), en/of
vitamine B12 (≥ 0.24 mcg/100 g)

En:
niet te veel verzadigd vet (< 2,5 g/100 g)
niet te veel zout (< 1,1 g/ 100 g)
geen toegevoegd suiker



Plantaardig product: warme maaltijd



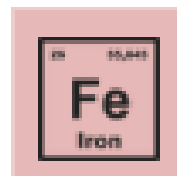
Voldoende eiwit ≥ 10 g/100 g



Weinig verzadigd vet ≤ 5 g/100 g



Weinig zout $\leq 1,6$ g/100 g



Voldoende ijzer $\geq 0,7$ mg/100 g

Voldoende vit. B12 > 0.13 ug/100 g

Voldoende vit. B1 > 0.06 mg/100 g

Plantaardig product: broodbeleg



Geen criteria

Wel concrete voorbeelden van gezond plantaardig beleg:

- Fruit: banaan, aardbei, perzik, ...
- Groenten: rauw, gegrild of als spread
- Notenpasta: bv. 100% pindakaas
- Peulvruchtenspread: bv. humus, linzenpaté

Exacte criteria

Kaasvervanger obv. plantaardige ingrediënten

- Verzadigd vet: ≤ 14 g/100 g
- Trans vet: niet toegevoegd
- Zout: $\leq 2,05$ g/100 g
- Toegevoegd suiker: niet toegevoegd
- Calcium: ≥ 500 mg/100 g
- B12: $\geq 0,24$ mcg /100 g
- Eiwit: 20% van de energie van het product

Criteria uit werkveld en onderzoek

Vanuit enkele Vlaamse diëtisten

Criteria per 100 g product:

- Vet: < 20 g
- Eiwitten: > 5 g
- Zout: $< 1,6$ g

Vanuit onderzoek Erasmushogeschool Brussel *

Criteria per 100 g product:

- Verzadigd vet: ≤ 3 g /100 g,
- Eiwitten: ≥ 7 g /100 g en
- Zout: $\leq 1,4$ g zout/100 g

**Bachelorproef Fara Van Belle,
Promotors: Evelien Mertens en Silke Desaeveer*



Plantaardig product: plantaardige drinks



Kwalitatieve criteria

Aangeraden bij plantaardige alternatieven:

Sojadrinks & -yoghurts:

verrijkt met calcium, vitamines, en ongezoet (natuur)



Exacte criteria

Plantaardige eiwitdranken en desserts

- Verzadigd vet: $\leq 1,1$ g/100 g
- Transvet: niet toegevoegd
- Zout: $\leq 1,5$ g/100 g
- Toegevoegd suiker: ≤ 6 g/100g
- Calcium: ≥ 80 mg /100 g
- B12: $\geq 0,24$ mcg /100 g
- Eiwit: ≥ 20 en%

Voorkeur

- Melk natuur
- Karnemelk natuur
- Kefir natuur
- Ayran (beperkt gezouten)
- Yoghurt natuur
- Plattekaas natuur
- Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur (1)(2)
- Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur (1)(2)
- Aangepaste melkvoeding voor kinderen tot 3 jaar (3)

Geen voorkeur

- Melkdranken met toevoeging van suiker en/of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks ...)
- Yoghurt met toevoeging van suiker en/of zoetstof, yoghurt drinks
- Plattekaas met toevoeging van suiker en/of zoetstof
- Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan, rijstpap, griesmeelpap ...)
- Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak
- Calcium- en/of vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja met toevoeging van suiker en/of zoetstof
- Calcium- en/of vitamineverrijkte desserts op basis van soja
- Room, koffieroom
- Plantaardig alternatief voor room

Zo weinig mogelijk

- Desserts op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu ...)
- Slagroom, gesuikerd

Observaties uit werkveld

Plantaardige drinks zijn al vrij goed ingeburgerd, maar nog duur voor op grote schaal ter vervanging van koemelk te dienen.

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

