nieuws

Voedingswaarde van kant-en-klaarmaaltijden kan beter

nieuws

De consument is de afgelopen jaren steeds meer kant-en-klaarmaaltijden gaan consumeren. Om te bepalen in hoeverre deze maaltijden voldoen aan de algemene voedingsrichtlijnen heeft de Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit de samenstelling van de meest gekochte kant-en-klaarmaaltijden onderzocht. Uit dat onderzoek blijkt dat de kant-en-klaarmaaltijden over het algemeen te weinig voedingsvezels en groenten bevatten.

19 SEPTEMBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

De consument is de afgelopen jaren steeds meer kant-en-klaarmaaltijden gaan consumeren. Om te bepalen in hoeverre deze maaltijden voldoen aan de algemene voedingsrichtlijnen heeft de Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit de samenstelling van de meest gekochte kant-en-klaarmaaltijden onderzocht. Uit dat onderzoek blijkt dat de kant-en-klaarmaaltijden over het algemeen te weinig voedingsvezels en groenten bevatten.

Slechts een vijfde bevat voldoende vezels. Vaak doet een aanduiding in woord of beeld vermoeden dat een maaltijd een aanzienlijke portie groente of fruit bevat. De werkelijke hoeveelheid is laag - gemiddeld 93 gram - en draagt dus minder dan de helft bij aan de aanbevolen hoeveelheid van 200 gram per dag.

De meeste kant-en-klaarmaaltijden leveren daarentegen wel voldoende energie voor een hoofdgerecht. Enkele maaltijden leveren minder, maar bijvoorbeeld pizza's leveren vaak te veel energie. De maaltijden zijn niet te vet, maar de vetzuursamenstelling kan nog verbeterd worden. Met name het verzadigd vetzuurgehalte is hoog ten opzichte van de aanvaardbare bovengrens. Slecht 2 procent van de maaltijden voldoet aan alle voedingsrichtlijnen voor een hoofdgerecht.

Bron: De Morgen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1030 Schaerbeek

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Webdesign by Who Owns The Zebra