

Met een eigen twist
nog gezonder

Flink wat groente

Een zelfbereide maaltijd op tafel zetten zonder op jacht te hoeven naar duizend-en-een ingrediënten. Dat kan goed met een verspakket. Maar hoe gezond zijn ze? En welke supermarkt biedt de beste waar voor je geld?

Tekst **Thomas Cammelbeek** Fotografie verspakket **Marcel Graumans**

wat & hoe

Product

Verspakketten

Uitvoering

Hoe gezond zijn de verspakketten van Albert Heijn, Jumbo, Lidl en Plus? Dat onderzochten we in deze test. We beoordeelden van elke supermarkten vijf pakketten (lasagne, couscous, Thaise curry, Indiase curry en wraps) en keken daarbij naar de hoeveelheid groente, zout en verzadigd vet. Hierbij letten we vooral op de etiket-informatie.

Het merendeel van de verspakketten die we onderzocht hebben, doorstaat de test met een voldoende. De pakketten van Jumbo komen er als beste uit met een gemiddeld testoordeel van 6,6. Albert Heijn, Lidl en Plus blijven achter met een 6. Zowel het gezondste verspakket (kruidige couscous) als het minst gezonde verspakket (Mexicaanse wraps) komen van Lidl.

Laten we met het positieve nieuws beginnen: verspakketten bevatten vaak flink wat groente, gemiddeld iets meer dan 200 gram per portie. Dat is prima als je bedenkt dat het Voedingscentrum minimaal 150 gram groente bij de avondmaaltijd adviseert, en in totaal 250 gram groente op een dag. Maar reken je hierbij ook weer niet te rijk, want het Voedingscentrum gaat uit van hoeveelheden klaargemaakte, dus gekookte of gebakken, groente. Je hebt bijvoorbeeld

al gauw 500 gram verse spinazie nodig om 250 gram over te houden. De groentes in de verspakketten die wij onder de loep hebben genomen – veelal ui, courgettes, paprika's en tomaten – slinken minder extreem. In de onderzochte pakketten beoordeelden wij de hoeveelheid groente tussen de 140 en 170 gram per portie als minimale hoeveelheid met een score van 5,5 (zie tabel op pagina 10). In de lasagnes van Lidl en Jumbo zit de



verspakketten

De Thaise rode curry van Jumbo bevat met 690 kcal per portie de meeste calorieën



Voor de grote of kleine eter?

De meeste verspakketten zijn voor vier personen. Maar is het ook echt genoeg voor vier volwassenen? Volgens het Voedingscentrum hoort een avondmaaltijd tussen de 400 en 700 kcal te bevatten. Gemiddeld bevatten de verspakketten zo'n

570 kcal per portie. De maaltijden bevatten dus niet heel veel, maar ook niet heel weinig calorieën. Ter vergelijking, een Big Mac bevat 500 kcal, en een Big Mac menu met friet en cola bevat 1200 kcal. De Thaise rode curry van Jumbo bevat met 690 kcal per portie de meeste calorieën en de kruidige couscous van Lidl met 435 de minste.

berekening van het eindgewicht van een verspakket gaan wij uit van het minimale gewicht per groente. Hierdoor kunnen we garanderen dat het eindgewicht op de verpakking ook daadwerkelijk minimaal aanwezig is. Kortom, verspakketten bevatten gemiddeld meer groente dan de verpakking belooft.

Naast groente zitten er in de pakketten zakjes of pakjes kruiden en saus. Die bevatten vaak veel zout. Ingrediënten die de consument thuis zelf moet toevoegen, zoals kaas, drijven dat zoutgehalte verder op. Gemiddeld kom je met een bereide maaltijd uit op een kleine 2,5 gram zout per portie. Te veel, volgens het Voedingscentrum dat uitgaat van maximaal 2 gram zout per portie. Slechts zeven maaltijden voldoen aan deze richtlijn, waaronder twee van Jumbo: de Thaise rode curry en de Indiase tandoori. Deze bevatten verreweg het minste zout, met respectievelijk 0,6 en 0,8 gram per portie.

De andere 3 maaltijden van Jumbo bevatten (ruim) meer dan de aanbevolen 2 gram zout, maar gemiddeld blijven de 5 verspakketten van deze supermarkt er net onder. Met gemiddeld een kleine 3 gram per portie bevatten de verspakketten van Albert Heijn het meeste zout van allemaal. Dit hoge gemiddelde komt mede door de lasagne die deze super-

grootste hoeveelheid groente: tussen 260 en 290 gram per portie. Voor de maaltijden met de kleinste hoeveelheid groente blijven we bij Lidl. De kruidige couscous en de Mexicaanse wraps van deze supermarkten bevatten tussen de 110 en 140 gram groente per portie. In het geval van de wraps is dat slechts 1 ui, 2 paprika's en een blikje mais, bestemd voor 4 personen.

Zakjes en pakjes

In de tabel is te zien dat voor de verschillende maaltijden een globale schatting van de hoeveelheid groente per portie is gemaakt. Dit is omdat de hoeveelheid groente per pakket sterk kan verschillen. Lidl legt uit hoe dat komt: 'Groente heeft geen vast gewicht. Wij kopen daarom in op een bepaalde bandbreedte. Voor de

Verspakketten bevatten gemiddeld meer groente dan de verpakking belooft



Beter eten

208 pagina's. Mei 2019
€20 ledenprijs
€25 niet-ledenprijs
€13 ledenprijs (e-book)
€16,50 niet-ledenprijs (e-book)

Bestellen?

Bel 070 - 445 45 45
consumentenbond.nl/betereten

verspakketten

Gezondheid verspakketten

gemiddelden per aanbieder

Supermarkt	Prijs	Prijs per portie	Testoordeel gezondheid	Zout	Verzadigd vet	Groente	Groente (g/portie)	Energie (kcal/portie)
Weging voor Testoordeel				33,3%	33,3%	33,3%		
1 Jumbo	€4,75	€1,11	6,6	6,8	6,1	6,9	210	605
2 Lidl	€4,00	€1,01	6,0	6,2	5,3	6,5	190	550
3 Albert Heijn	€4,75	€1,19	6,0	5,3	5,9	6,7	200	545
4 Plus	€4,75	€1,23	6,0	6,1	4,9	7,1	220	600



Gezondheid verspakketten

per maaltijdpakket

Supermarkt	Product	Prijs	Aantal porties	Prijs per portie	Testoordeel gezondheid	Zout	Zout (g/portie)	Verzadigd vet	Verzadigd vet (g/portie)	Groente	Groente (g/portie)	Energie (kcal/portie)	Bereidingstijd (min.)	Vlees of vegetarisch (vega)
Weging voor Testoordeel						33,3%	33,3%	33,3%						
1 Lidl	Kruidige couscous	€3,99	4 à 6	€0,80	7,3	8,2	1,1	9,1	1,6	4,6	110-140	435	30	vlees of vega
2 Jumbo*	Indiase tandoori	€4,69	4	€1,17	7,2	8,6	0,8	6,7	8,3	6,4	170-200	645	25	vlees
3 Jumbo*	Marokkaanse couscous	€4,79	4	€1,20	7,2	6,2	2,3	9,2	2,1	6,4	170-200	585	30	vlees
4 Jumbo	Thaise rode curry	€4,99	4	€1,25	7,0	9,0	0,6	5,5	11,3	6,4	170-200	690	25	vlees
5 Lidl	Milde curry madras	€3,99	3 à 4	€1,14	6,8	7,6	1,4	5,5	10,8	7,3	200-230	650	30	vlees of vega
6 Albert Heijn	Mexicaanse burritos	€4,69	4	€1,17	6,6	6,5	2,1	6,8	7,0	6,4	170-200	560	35	vlees of vega
7 Plus	Marokkaanse couscous	€4,79	4	€1,20	6,4	5,9	2,5	7,0	6,8	6,4	170-200	570	30	vlees
8 Plus	Groene curry	€4,79	4	€1,20	6,4	6,6	2,1	5,4	10,0	7,3	200-230	590	30	vlees
9 Plus	Curry madras	€4,79	4	€1,20	6,4	7,7	1,4	5,1	10,1	6,4	170-200	570	30	vlees
10 Albert Heijn	Marokkaanse couscous	€4,79	4	€1,20	6,3	4,2	3,5	8,4	4,0	6,4	170-200	550	30	vlees
11 Albert Heijn	Thaise groene curry	€4,79	4	€1,20	6,3	5,9	2,5	5,8	7,5	7,3	200-230	480	25	vlees
12 Lidl	Groene curry	€3,99	4	€1,00	6,1	6,9	1,8	4,0	10,2	7,3	200-230	485	30	vlees
13 Jumbo*	Mexicaanse burritos	€4,49	4	€1,12	5,9	5,5	2,7	5,9	8,0	6,4	170-200	520	20	vlees
14 Jumbo	Lasagne	€4,69	4	€1,17	5,8	4,9	3,1	3,5	13,1	9,1	260-290	575	55	vlees
15 Albert Heijn	Indiase curry madras	€4,79	4	€1,20	5,7	6,7	2,0	5,0	10,0	5,5	140-170	550	30	vlees
16 Plus	Mexicaanse wrap	€4,79	3 à 4	€1,37	5,7	5,9	2,5	4,0	13,6	7,3	200-230	645	35	vlees of vega
17 Lidl*	Lasagne	€3,99	3 à 4	€1,14	5,3	4,1	3,6	2,8	17,0	9,1	260-290	680	55	vlees
18 Plus	Italiaanse lasagne	€4,69	4	€1,17	5,2	4,5	3,3	2,9	15,0	8,2	230-260	615	60	vlees
19 Albert Heijn	Italiaanse lasagne	€4,69	4	€1,17	4,9	3,3	4,1	3,4	13,5	8,2	230-260	585	55	vlees of vega
20 Lidl*	Mexicaanse wraps	€3,99	4	€1,00	4,5	4,2	3,5	4,9	9,0	4,6	110-140	490	30	vlees

■ 7,5 en hoger ■ 5,4 en lager
De hoeveelheid groente is een globale schatting op basis van de etiket-informatie gecombineerd met wat

onze weegschaal aangaf bij het nagaan van het pakket. De meeste verspakketten zijn jaarrond verkrijg-

baar, behalve die met een *. Bij de vermelding van het aantal porties op het etiket van 3 à 4 en 4 à 6 zijn we

uitgegaan van het gemiddelde, dus respectievelijk 3,5 en 5 porties. De prijzen zijn van november 2019.



De kruidige Couscous van Lidl komt als gezondst uit onze test



markt aanbiedt: met 4,1 gram zout per portie de zoutste maaltijd van allemaal.

Zoutgehalte omlaag

Je kunt als consument besluiten de kruidenmixen niet (helemaal) te gebruiken en zo je zoutinname beperken, maar daarmee kan de maaltijd ook smaak missen. De fabrikant zou in onze ogen een kruidenmix zonder toegevoegd zout kunnen bijvoegen, zodat de consument zijn maaltijd zelf op smaak kan brengen. Maar fabrikanten laten weten dat niet als oplossing te zien. 'We proberen met de samenstelling van pasta's en mixen juist het gebruik van extra zout door de consument te vermijden. Bij een te sterke zoutreductie wordt het product minder op smaak gewaardeerd en dan schieten we ons doel - consumenten helpen om meer groente te eten - voorbij', aldus Jumbo. Albert Heijn ziet in dat het heus wel wat minder kan en laat weten het zoutgehalte van de lasagne in november dit jaar met 1 gram per portie verlaagd te hebben. Eind dit jaar gaat het zoutgehalte in dit product nog verder omlaag. We houden het in de gaten.

Behalve op de hoeveelheid groente en zout beoordeelden we de maaltijden op

de hoeveelheid verzadigd vet. Lasagne viel hierbij in negatieve zin op met het meeste verzadigd vet van alle vijf de maaltijdvarianten. De kaas en het gehakt die de consument thuis moet toevoegen zorgen hier grotendeels voor. Dit verspakket van Lidl spant de kroon met 17 gram verzadigd vet per portie. Dat is veel als je nagaat dat het advies is niet meer dan 22 gram (vrouwen) en 28 gram (mannen) per dag binnen te krijgen. De lasagnes van de andere aanbieders doen niet veel onder voor die van Lidl. Bij alle aanbieders bevat de couscous het minste verzadigd vet: gemiddeld 3,5 gram per portie.

Het is wel een gemiste kans dat er geen volkorenlasagnebladen, -couscous en -wraps in de pakketten zitten. Volkorenproducten bevatten meer vezels en B-vitamines. Zo bevat een gewone couscous per portie zo'n 2,5 gram voedingsvezels en volkorencouscous 6,5 gram. Bij de Thaise en Indiase curries moet je de rijst zelf toevoegen. Een portie van 75 gram gewone rijst bevat nog geen gram vezel, volkoren- en zilvervliesrijst tussen de 2 en 4,5 gram. Zo kom je makkelijker aan de dagelijks geadviseerde hoeveelheid van 30 tot 40 gram vezels.

Conclusie

Met een verspakket zet je over het algemeen een best gezonde maaltijd op tafel. Qua hoeveelheid groente zit het meestal wel goed. Bij de hoeveelheid zout en verzadigd vet valt er nog een en ander te winnen, maar dit heb je deels zelf in de hand door iets andere ingrediënten toe te voegen. Kies bijvoorbeeld eens voor mozzarella als alternatief voor 45+ kaas voor over de lasagne, gebruik zure room in plaats van crème fraîche bij de wraps, en kies voor mager of vegetarisch gehakt; tips die we op de verpakking van sommige verspakketten al tegenkomen. ■




Etiketten vergelijken is lastig

Hoe makkelijk en snel verspakketten ook zijn, de maaltijden in de winkel met elkaar vergelijken is knap ingewikkeld. Vaak geldt de vermelde voedingswaarde voor het onbereide pakket, dus zonder de toe te voegen ingrediënten als vlees en kaas.


Ook de hoeveelheid groente is meestal niet een-twee-drie na te gaan. Zelf checken of je er een gezonde maaltijd mee kunt maken is dan ook knap lastig. Alleen Albert Heijn geeft op dit moment de voedingswaarde van het bereide product op de verpakking weer. Jumbo is de enige die een minimale totale hoeveelheid groente vermeldt.

Wij zien liever op alle pakketten de voedingswaarde van het onbereide pakket per 100 gram én die van de bereide maaltijd per portie, plus de hoeveelheid groente per portie.

MEER INFORMATIE

 [consumentenbond.nl/verspakketten](https://www.consumentenbond.nl/verspakketten)

PRIJZEN PAKKET VERSUS LOSSE INGREDIËNTEN

 In de Consumentengids van januari worden de prijzen van de pakketten vergeleken met de prijzen van de losse ingrediënten.



Lekker gezond en bewust leven?

In de Gezondgids vind je praktische tips voor elke dag.
consumentenbond.nl/gezondgids