

MAALTIJDVERVANGERS

Gezond afvallen doe je er niet mee

Maaltijdvervangers als repen en shakes worden aangeprezen als uitgebalanceerde maaltijd met alle essentiële voedingsstoffen, om gezond af te vallen. Merkwaaardig, want ze bevatten vaak erg weinig eiwit en vezels, en juist erg veel suiker. Niet zo gezond dus.

Tekst **Thomas Cammelbeeck**
Fotografie **Marcel Graumans**

wat & hoe

Product

Maaltijdvervangers

Uitvoering

De Consumentenbond liet van 31 verschillende maaltijdvervangers het eiwitgehalte bepalen in een laboratorium. Voor de andere voedingswaarden namen we het etiket als uitgangspunt. We beoordeelden de samenstelling om vast te stellen of er gezond mee is af te vallen. Daarbij namen we als uitgangspunt dat elke portie (1 maaltijd) eenderde van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voedingsstoffen moet bevatten. Ook bekeken we of het etiket voldoet aan de regels. De smaak van de producten hebben we niet onderzocht.

