

Lijst met bekeken vegaproducten

In verschillende supermarkten bekeken we het aanbod vleesvervangers, gericht op de categorie burgers, worstjes en spekjes van bekende merken en ketens die breed verkrijgbaar zijn. Een selectie hiervan belichten we in de reportage. Hier een overzicht van de producten uit die selectie, onderverdeeld aan de hand van het gezondheidsadvies van het Voedingscentrum (hun advies voor een gezonde vleesvervanger luidt: maximaal 2,5 gram verzadigd vet per 100 gram):

Te veel verzadigd vet

Hamburger

Moving Mountains – burger (15,7g/100g)
Lidl – juicy steak (13g/100g)
Beyond Meat – Beyond burger (4,4g/100g)
Garden Gourmet – Incredible burger (4g/100g)

Worstjes

Moving Mountains – sausage (9,6g/100g)
Beyond Meat – Beyond sausage (7g/100g)
Garden Gourmet – Incredible bratwurst (4,5g/100g)

Spekjes

Veggie Chef – vegetarische spekreepjes (7,2g/100g)
Vegetarische Slager – gerookte spekjes (7,2g/100g)

Niet te veel verzadigd vet

Hamburger

Veggie Chef – hamburger (0,6g/100g)
Vivera – plant burger (0,6g/100g)
Garden Gourmet – burger (0,7g/100g)
Vegetarische Slager – m2 burger (1,4g/100g)

Worstjes

Vegetarische Slager – bratwurst (1,2g/100g)
Veggie Chef – vega braadworstjes (1,2g/100g)
Lidl – vegetarische braadworst (1,2/100g)

Spekjes

Vivera – plant spekjes (0,1g/100g)
Lidl – vegan spekreepjes (0,3g/100g)
Garden Gourmet – spekreepjes (1,7g/100g)