

Lekker meer plantaardig

Roadshow Solucious, 2026

Lezing door Tine Van Herck

In opdracht van Mosquito In The Room

mosquito
in the room



Deze slides werden met zorg ontwikkeld door Mosquito In The Room.

Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden is niet toegestaan.

”

DALAI LAMA

If you think you're too small to have an impact,
try sleeping with a mosquito in the room.

”

1

Waar gaat het over?

Waarom zou je meedoen?

2

Hoe pak je dat aan?

Concrete pistes

3

Welke alternatieven zijn er?



Wie zijn jullie?

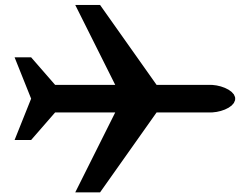
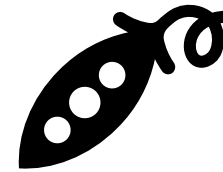
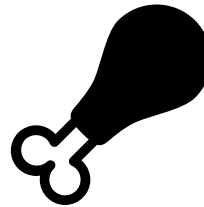
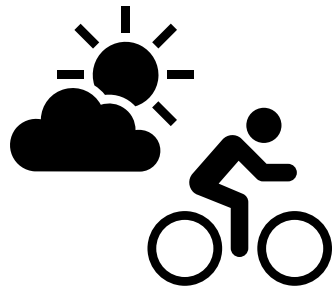
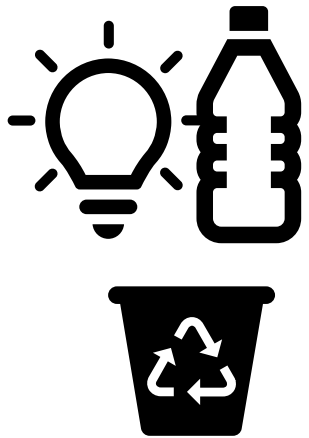
Smaakvol en toekomstgericht is

vaker kiezen voor ...

- 1. Plantaardige gerechten**
- 2. Aangepaste porties vlees, vis en zuivel**
- 3. Wit vlees, vis of een eitje in plaats van rood vlees**
- 4. Duurzaam vlees of duurzame vis**
- 5. Slimme combinaties van dierlijke & plantaardige ingrediënten**

WAAROM ZOU JE MEEDOEN?

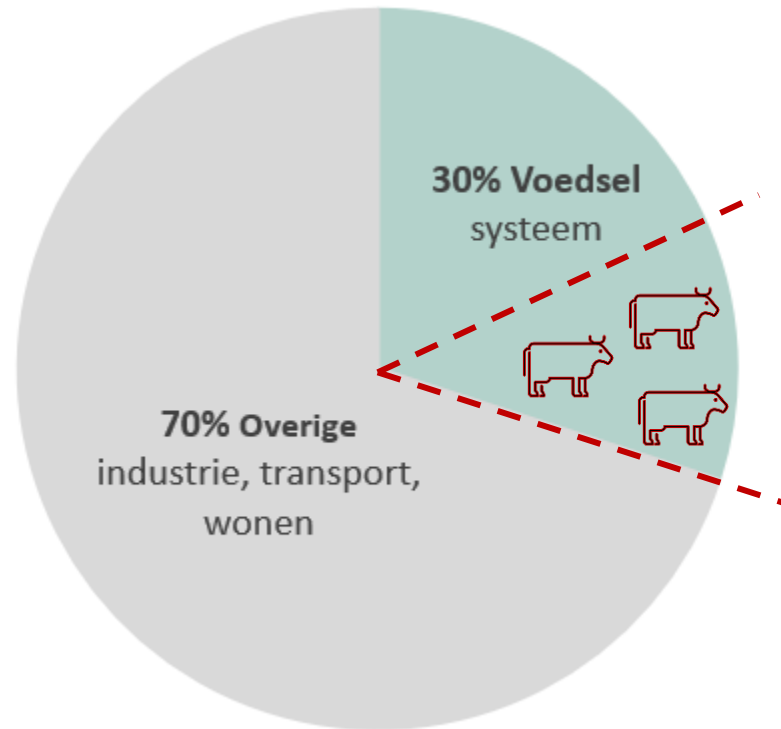
Daden met impact



**Kleine
impact**

**Grote
impact**

Broeikasgasemissies



Veeteelt
veroorzaakt
18% van
de uitstoot

Klimaatimpact



100 g



100 g



200 g



100 g



200 g



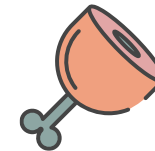
100 g



100 g



100 g

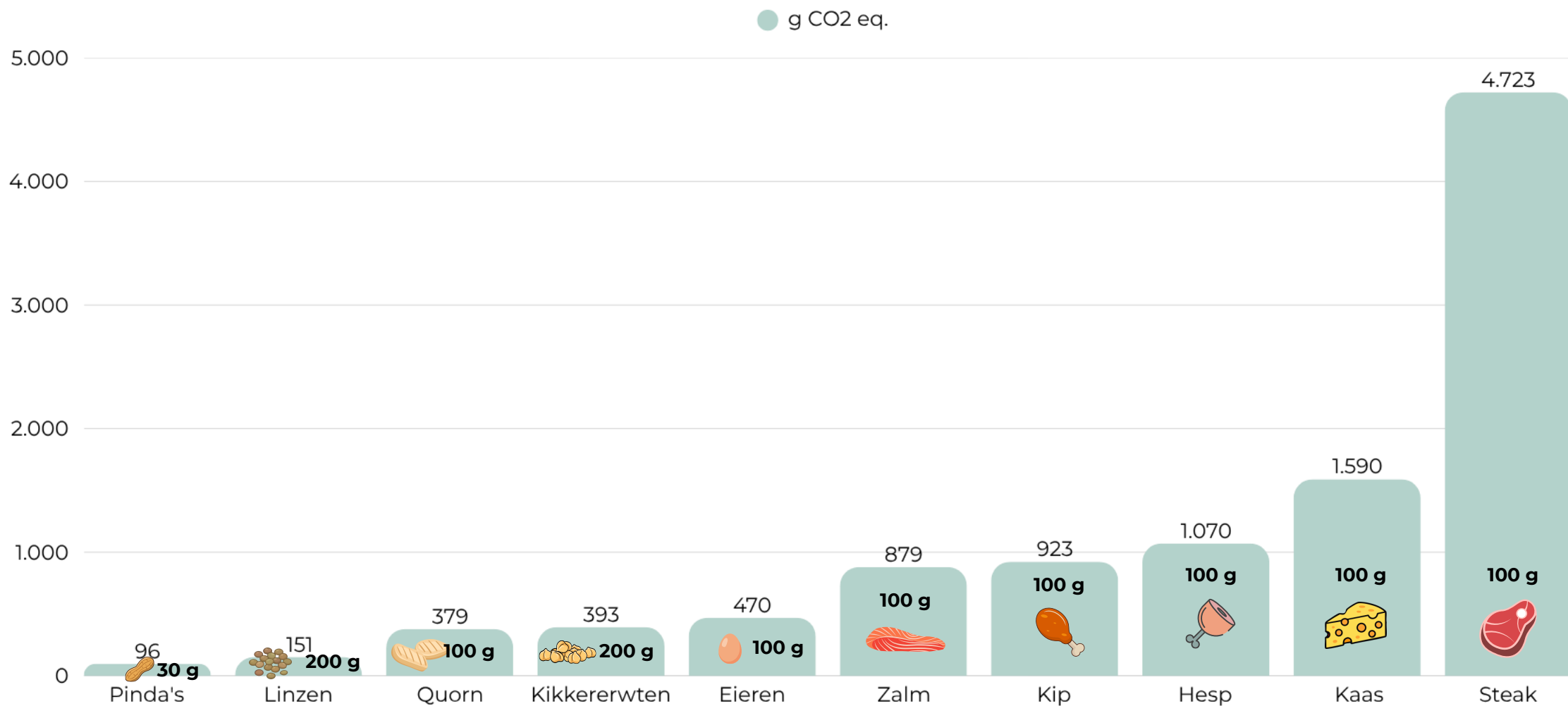


100 g

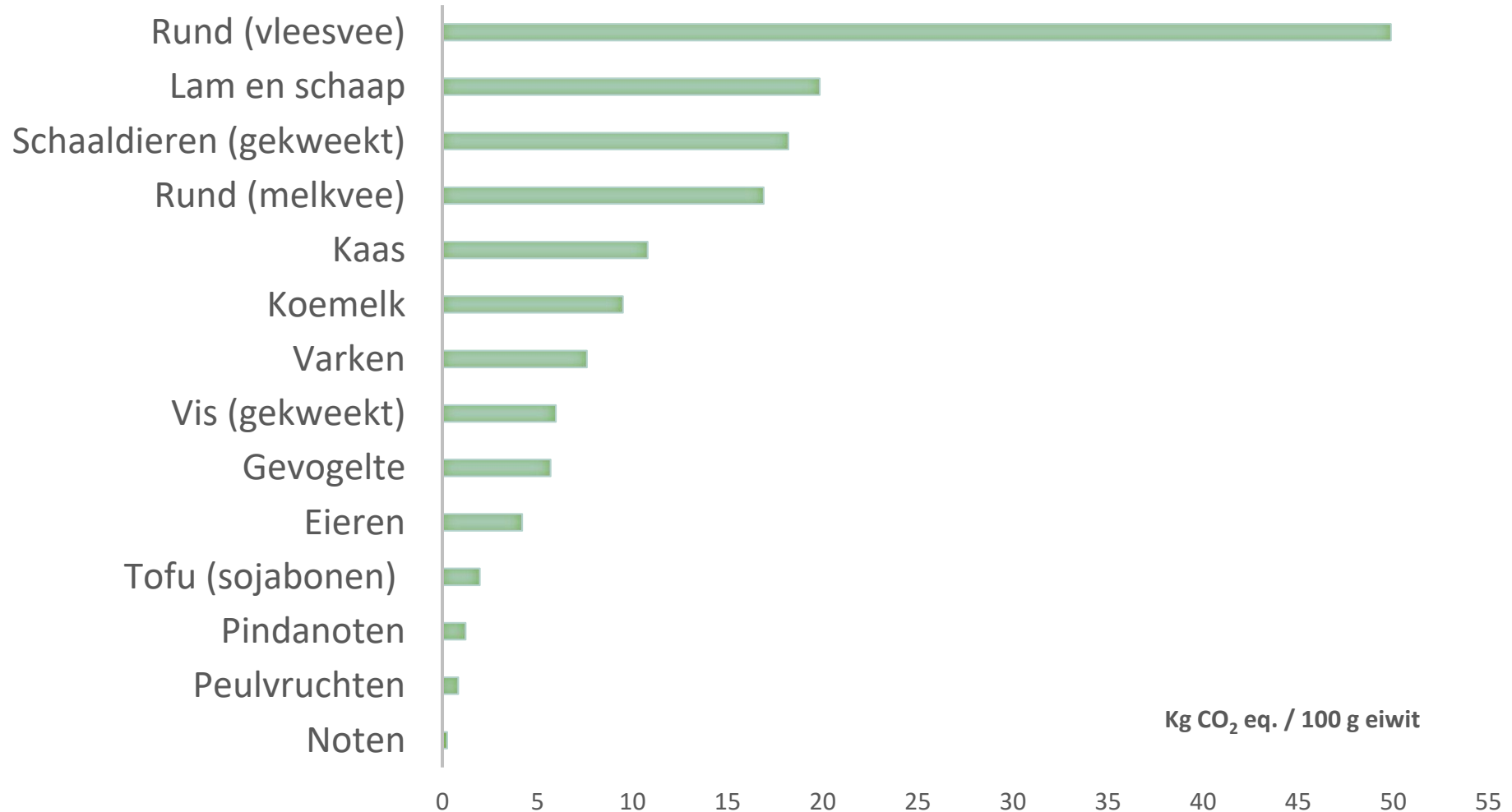


30 g

Klimaatimpact: oplossing – uitstoot per portie

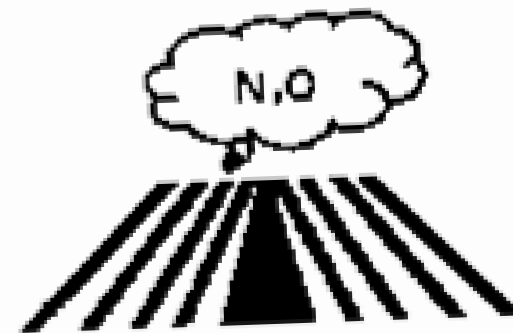
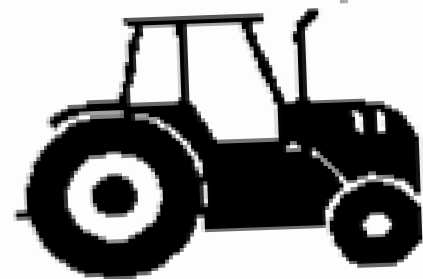
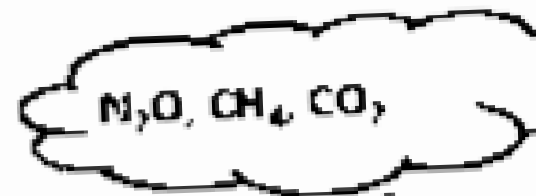
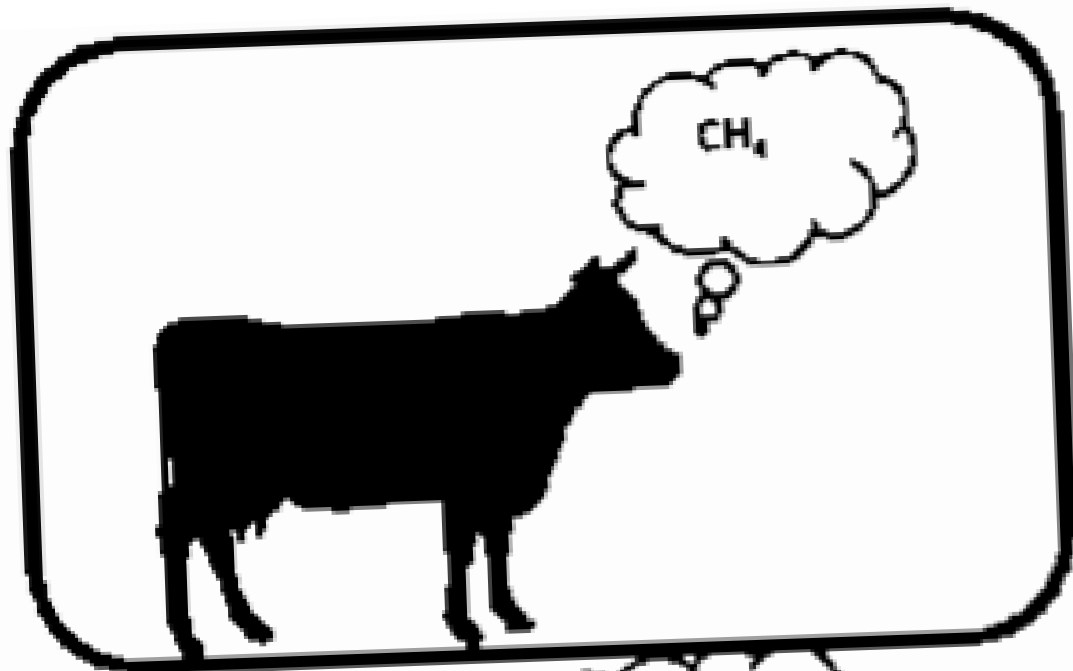


kg CO₂-eq. uitstoot per 100 g eiwit



Kg CO₂ eq. / 100 g eiwit





Plantaardig, is dat altijd gezond? En lekker?



Spaghetti bolognaise

225 g gekookte spaghetti, 200 g groenten in tomatensaus, 100 g gehakt



VLEES

	Gemengd gehakt, varken-rund + 50g kaas	Half gemengd gehakt + half plantaardig + 50g kaas
Energie (kcal)	840	787
Eiwitten (g)	45	47
Vetten (g)	40	32
Verzadigd vet (g)	17	14
Koolhydraten (g)	70	74
Vezels (g)	10	12
Zout (g)	3,13	2,98

Minder calorieën

Voldoende eiwitten

Minder verzadigde vet

Minder zout



PLANTAARDIG

	100% vlees- vervanger + 30g kaas	50% vleesvervanger 50% linzen + 30 g kaas
Energie (kcal)	661	642,7
Eiwitten (g)	42,4	36,5
Vetten (g)	19,6	17,6
Verzadigd vet (g)	7,2	6,9
Koolhydraten (g)	73,1	77,5
Vezels (g)	13,1	14,3
Zout (g)	2,68	2,2



Prijs per portie

€1,95 gemiddelde prijs supermarkt
€2,73 bio of korte keten



Tot 78% minder CO2 eq. uitstoot per portie



Prijs per portie

€1,92 met helft linzen en helft plantaardig gehakt
€2,40 met 100% plantaardig gehakt

Broodmaaltijd

4 sneden volkoren brood dun belegd



PLANTAARDIG BELEG

	60g hummus
Energie (kcal)	503,7
Eiwitten (g)	18,1
Vetten (g)	16,2
Verzadigd vet (g)	2,0
Koolhydraten (g)	64,7
Vezels (g)	13,5
Zout (g)	2,2



Prijs per portie

€1,16 - goedkoopste hummus
€1,65 – bio of korte keten

minder calorïën

voldoende eiwitten

minder verzadigd vet

meer vezels

minder zout



Tot 90% minder CO2 eq. per portie

CHARCUTERIE OF KAAS

	60g préparé	60g salami	66g jonge kaas
Energie (kcal)	508,8	558,7	577,7
Eiwitten (g)	22,7	27,4	29,9
Vetten (g)	17,1	21,3	22,7
Verzadigd vet (g)	3,0	7,6	13,0
Koolhydraten (g)	61,1	59,6	59,5
Vezels (g)	9,5	9,6	9,1
Zout (g)	2,40	3,8	2,9



Prijs per portie

€1,2 – goedkoopste varianten
€1,7 tot €2,5 - bio of korte keten

Er is steeds meer vraag naar



Vleesconsumptie \searrow [°]

Aantal flexitariers \nearrow ^{*}

11% vegetariërs en veganisten

31% flexitariers

58% omnivoren

Vraag veggie out-of-home \nearrow ^{*}

23% van de Belgen wil hun vlees
consumptie in de toekomst verminderen[^]



Jongeren - < 35 jaar

Vrouwen

Hoger opgeleid

Brussel hoofdstedelijk gewest

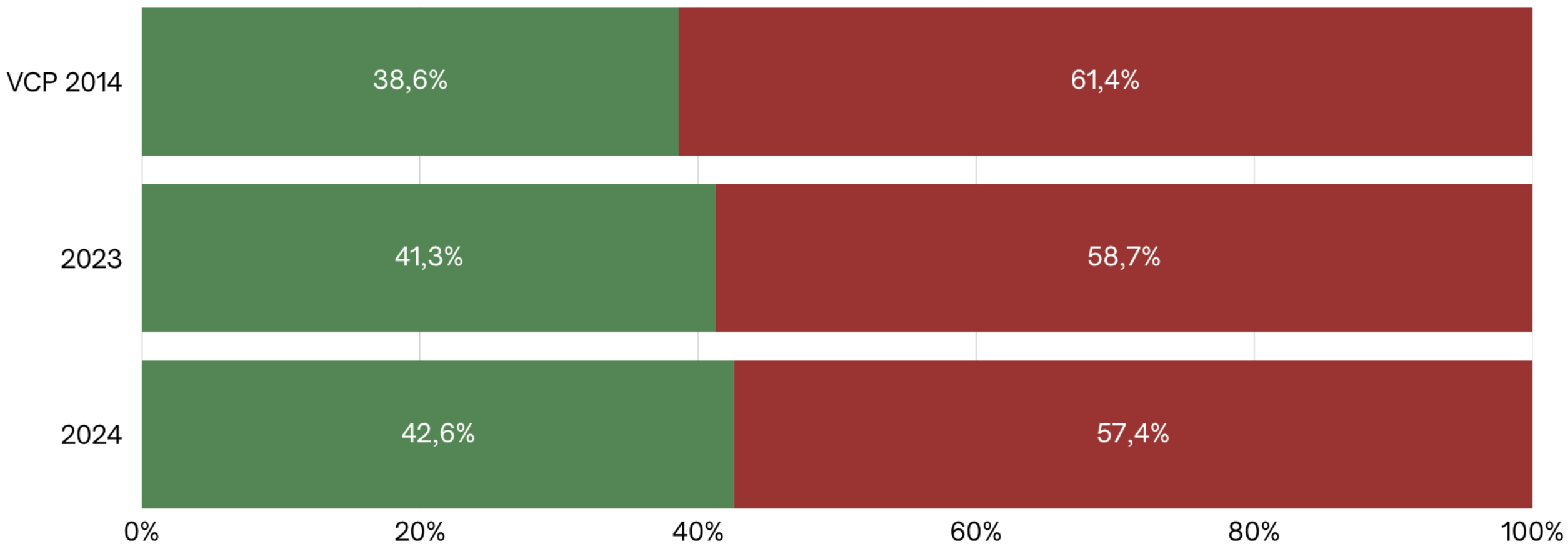
Opvolging van generaties

Allergenen

Culturele verschillen

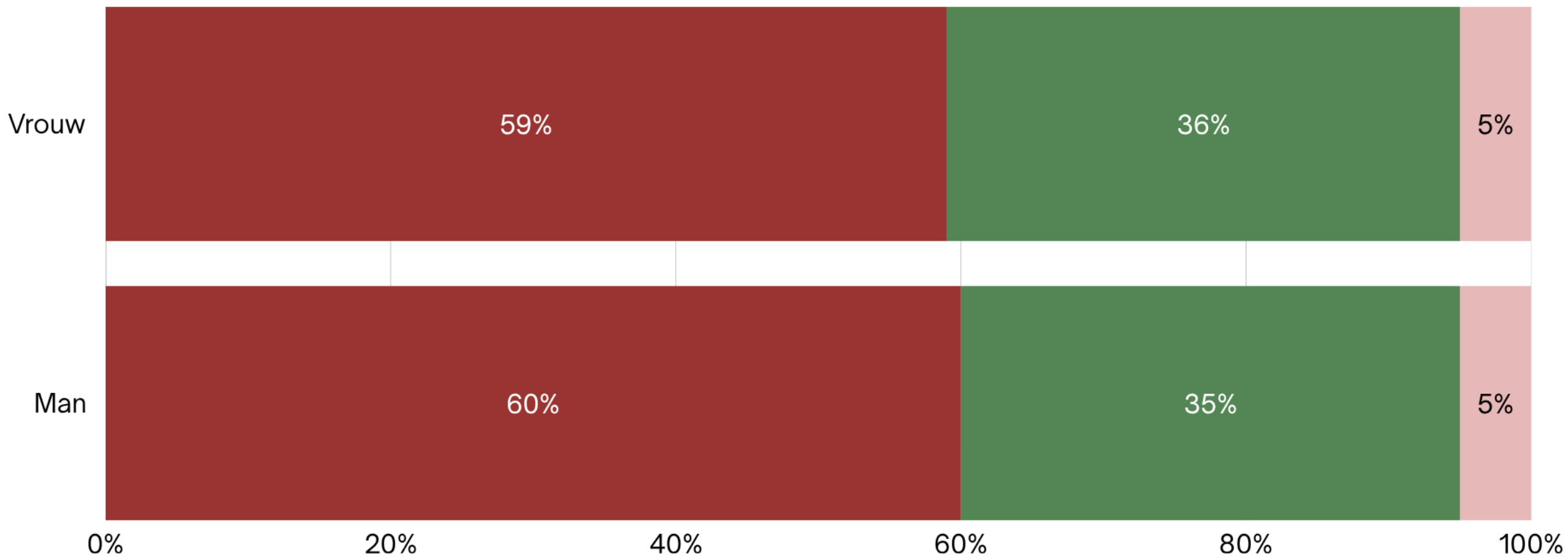
Verhouding eiwitname in Vlaanderen (bijdrage, %, 2014, 2023, 2024)

● Plantaardig ● Dierlijk



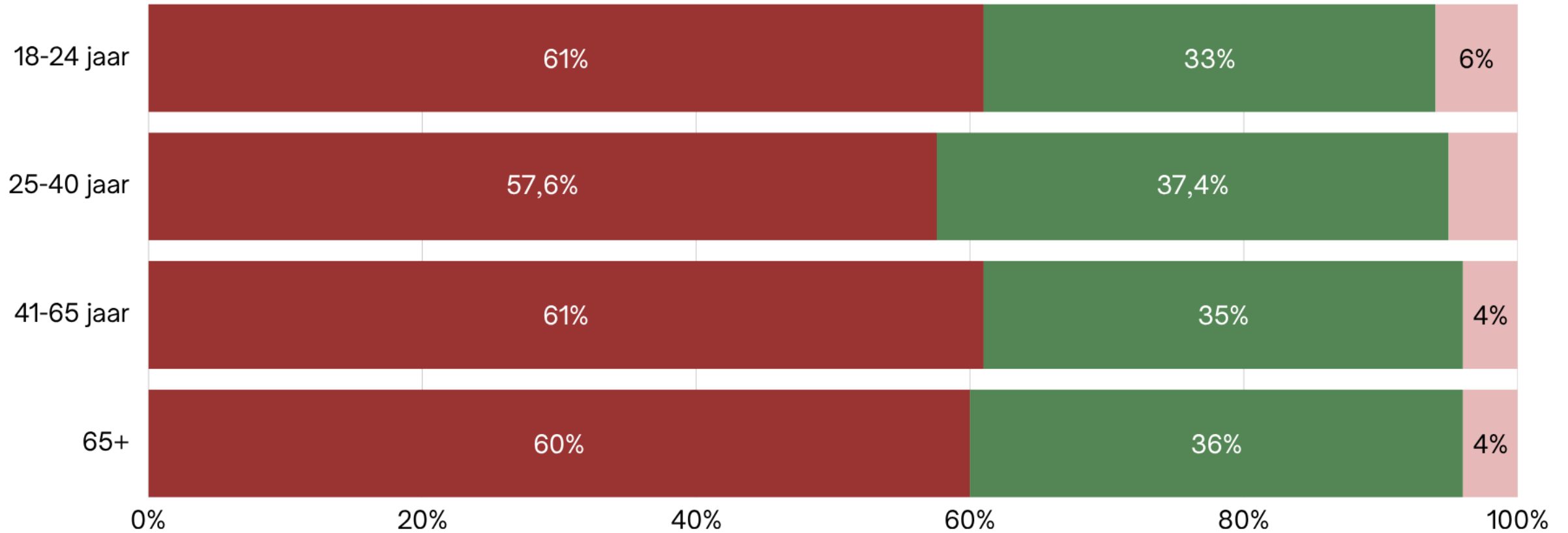
Eiwitname naargelang geslacht (bijdrage, %, 2024)

● Dierlijk ● Plantaardig ● Gemengd



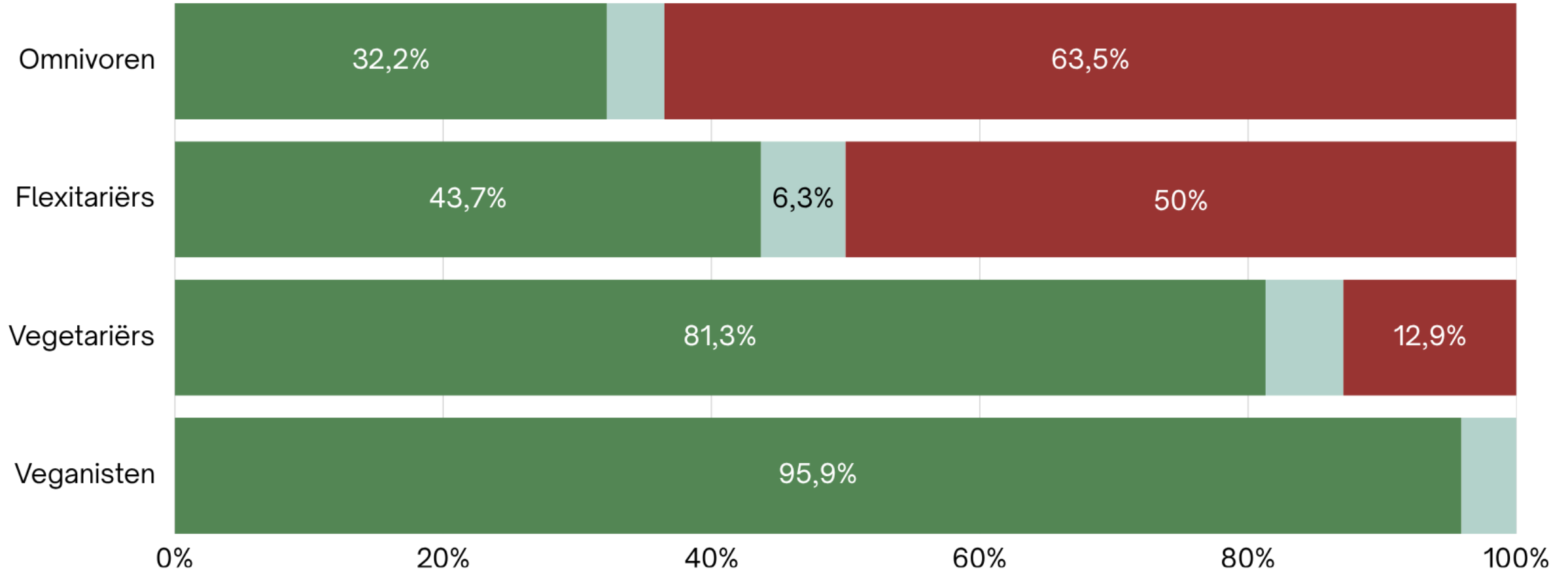
Eiwitname naargelang leeftijd in Vlaanderen (bijdrage, %, 2024)

● Dierlijk ● Plantaardig ● Gemengd



Eiwitname per bron voor verschillende voedingspatronen in % van totale eiwitname (Vlaams Gewest, 2024)

● Plantaardig ● Gemengd ● Dierlijk



A close-up photograph of a buffet line. A hand is using large metal scissors to serve food from a tray. The buffet consists of several blue trays containing various dishes, including what appears to be fried chicken, noodles, and other prepared foods. Small white signs with red text are visible on the trays. The background is slightly blurred, showing more of the buffet area.

Hoe pak je het aan?

**Wat is jullie grootste uitdaging bij
meer plantaardig?**



Herkenbare uitdagingen ?

1. Weerstand in de keuken, bij de chefs, ...
2. Weerstand bij het personeel dat eten serveert
3. Weerstand bij de eter, patiënt, bewoner, ...
4. Onaantrekkelijke communicatie
5. Wegnemen keuzevrijheid

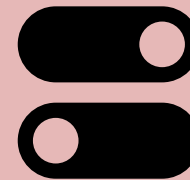
Menukaart



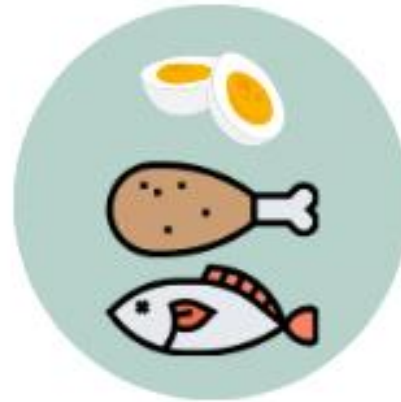
Nudging



Foodswaps



Vuistregels



Deze slides werden met zorg ontwikkeld door Mosquito In The Room.
Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden is niet toegestaan.



Menukaart van de toekomst

		Op 10 gerechten
	Volwaardige vegetarische gerechten	6
	Visgerechten inclusief schaal & schelpdieren	1-2
	Vleesgerechten met wit vlees: gevogelte	1-2
	Vleesgerechten met rood vlees: lam, rund, varken	1-2

Duurzamer weekmenu

Maandag
Biefstuk

Dinsdag
Stoofvlees

Woensdag
Spaghetti

Donderdag
Vol-au-vent

Vrijdag
Worst

Maandag
Biefstuk

Dinsdag
Chili sin carne

Woensdag
Spaghetti met plantaardig
gehakt

Donderdag
Vol-au-veggie

Vrijdag
Kippenworst

Maandag
Kalkoenfilet

Dinsdag
Chili sin carne

Woensdag
Spaghetti met plantaardig
gehakt

Donderdag
Vol-au-veggie

Vrijdag
Shachuka met eitje



Deze slides werden met zorg ontwikkeld door Mosquito In The Room.

Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden is niet toegestaan.





Duurzamer weekmenu II

Maandag
Biefstuk

Dinsdag
Stoofvlees

Woensdag
Spaghetti

Donderdag
Vol-au-vent

Vrijdag
Worst

Zaterdag **Zondag**
Kotelet Vis

Maandag
Kip of kalkoen

Dinsdag
Stoofpotje
50/50
Roodvlees
& pinto

Woensdag
Cassolet
met
witte bonen

Donderdag
Vol-au-veg

Vrijdag
Andijvie-
stampot met
walnoten en
kippeworst

Zaterdag **Zondag**
Spaghetti Vis
met
linzen

Deze slides werden met zorg ontwikkeld door Mosquito In The Room.

Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden is niet toegestaan.





Nudging I - benaming



Tomato Soup →
Provencal Herb & Slow-Roasted
Tomato Soup



Eggplant & chickpea stew →
Nonna's Garden Eggplant Ragout



Iceberg Salad →
English Garden Salad

Let op:

1. Cultureel aspect
2. Smaak & bereidingswijze
3. Persoonsgebonden
4. Geen veggie/vegan in de benaming

Bron: Google experiment

Voedingstaal: peulvruchten

POSITIEVE FORMULERING

- Slim
- Veilig
- Lekker

VOORDELEN DIE WERKEN

- Lekker
- Veelzijdig
- Voordelig /
Budgetvriendelijk/Betaalbaar
- Gemakkelijk en snel te bereiden
- Lang houdbaar
- Lokaal in opmars

Enthousiasme bij de eter

“Onze bewoners staan niet altijd te springen voor vegetarische gerechten, en dat is soms onterecht. Wanneer we een onverwachte switch maken in het menu, waardoor er een vegetarisch gerecht geserveerd wordt zonder dat we dat aankondigen, is er vaak niets aan de hand is. Maar als het aangekondigd wordt, wat we wel steeds proberen doen, staan veel bewoners er toch weigerachtig tegenover.”

Leen Stas,
GZA Zorg en Wonen in
partnerschap met Sodexo,
Pilot 2021



Nudging II – plaatsing menu

Control menu



MENU

Appetizer

Tricolor arepas filled with cashew-cheese and avocado 

Main course – Please choose one option

1 – Eggplant lasagna

2 – Black-bean & quinoa burger with red cabbage, guacamole & sweet potato fries  

3 – Lentil & sweet potato curry

Dessert

Raspberry pudding with chia seeds, chocolate and coconut

Intervention menu

MENU

Appetizer

Tricolor arepas filled with cashew-cheese and avocado 

Dish of the day

Eggplant lasagna

Dessert

Raspberry pudding with chia seeds, chocolate and coconut

*NB: If you would like to eat something different, please ask the staff.

Figure 2: Menu choices in control and intervention



Nudging II – plaatsing menu

MENU 1

RISOTTO PRIMAVERA (V)
ERWTEN, CHAMPIGNONS, CITROEN

KREEFT & KRAB ROL
AVOCADO, SALADE, CITROENMAYONAISE

GEMARINEERDE GAMBA'S
CHILLI, KNOFLOOK & BIESLOOK, BASMATIRIJST

GEFRITURDE SCHELVIS
ERWTEN & MUNT, HANDGEMAAKTE FRIET, TARTAARSAUS

KIP CACCIATORA
GEROOSTERDE KIPFILET, CHAMPIGNONS, TOMAAT, OLLIVEN

BIEFSTUK & FRIET
BIEFSTUK, HANDGEMAAKTE FRIET, BECHAMELSAUS

HAMBURGER
BROOD, HANDGEMAAKTE FRIET

RICOTTA & SPINAZIE RAVIOLI (V)
ASPERGES, BOTERSAUS & SALIE

(V) - GESCHIKT VOOR VEGETARIËRS

MENU 2

KREEFT & KRAB ROL
AVOCADO, SALADE, CITROENMAYONAISE

GEMARINEERDE GAMBA'S
CHILLI, KNOFLOOK & BIESLOOK, BASMATIRIJST

GEFRITURDE SCHELVIS
ERWTEN & MUNT, HANDGEMAAKTE FRIET, TARTAARSAUS

KIP CACCIATORA
GEROOSTERDE KIPFILET, CHAMPIGNONS, TOMAAT, OLLIVEN

BIEFSTUK & FRIET
BIEFSTUK, HANDGEMAAKTE FRIET, BECHAMELSAUS

HAMBURGER
BROOD, HANDGEMAAKTE FRIET

VEGETARISCH

RISOTTO PRIMAVERA (V)
ERWTEN, CHAMPIGNONS, CITROEN

RICOTTA & SPINAZIE RAVIOLI (V)
ASPERGES, BOTERSAUS & SALIE

LINKS 56% meer veggie bestellingen

Primacy effect

Icoontjes : benoem wat erin zit!



Nudging III – plaatsing band

AFSTAND TUSSEN VLEES EN VEGGIE OPTIE

> dan 1,5m

→ Stijging verkoop 5%

< dan 1,5m

Geen stijging én potentieel ook minder verkoop



[Bron: Garnett et al \(2020\) Nature Food](#)

Lifestyle > Food & Drink

People more likely to choose vegetarian meals if meat option is further away, study finds

Enforcing some distance between vegetarian and meat options in a canteen can boost sales of plant-based portions

By **Madeleine Cuff**
August 13, 2020 4:00 pm
Updated August 13, 2020 4:38 pm





Nudging IV - default

Maak de plantaardige keuze de standaard optie

VOORBEELD 1

Slaatje met veel
groenten

Optie:

kaas of kip erbij tegen
meerprijs

VOORBEELD 2

1ste keuze broodbeleg
is linzenspread

Op vraag:

kaas, eitje of vis
mogelijk

VOORBEELD 3

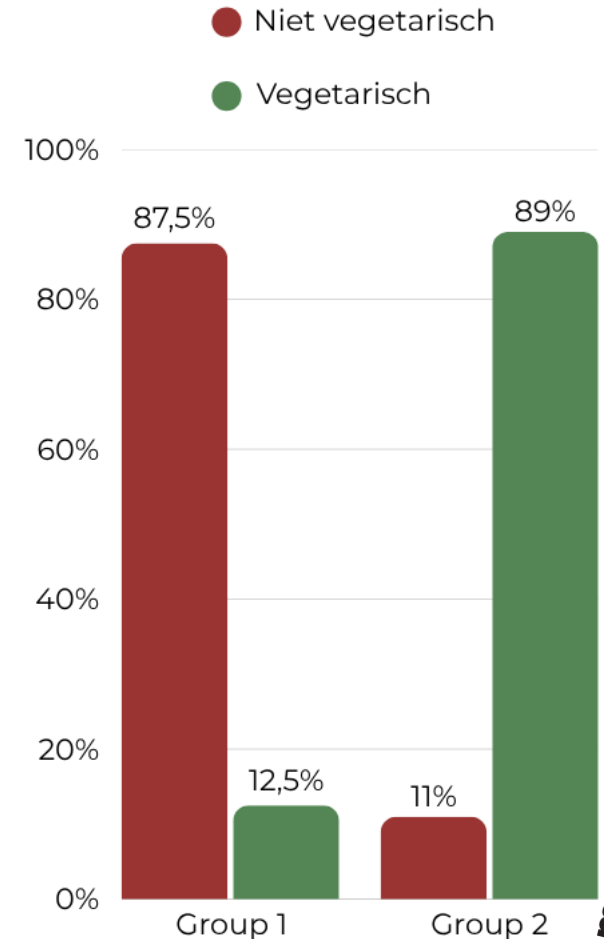
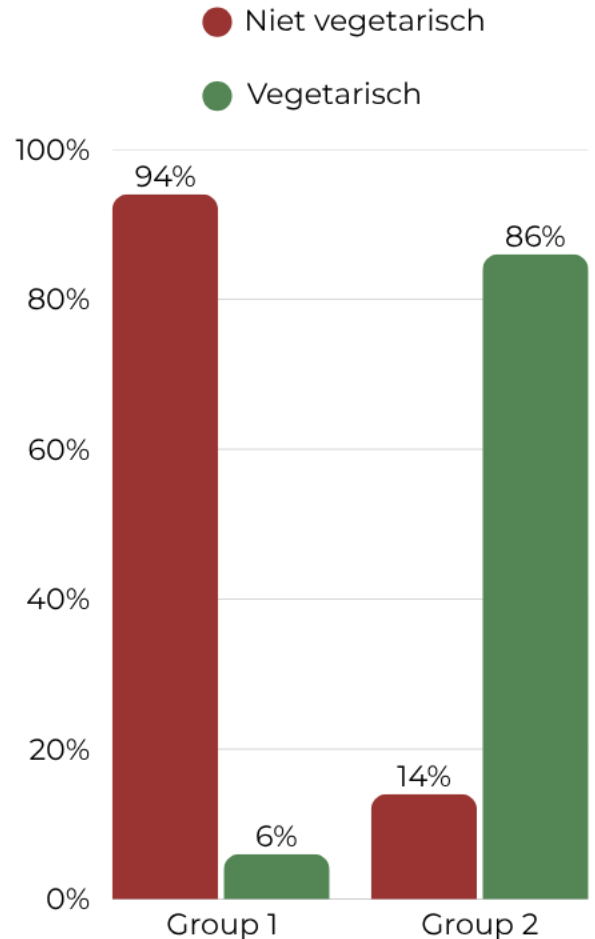
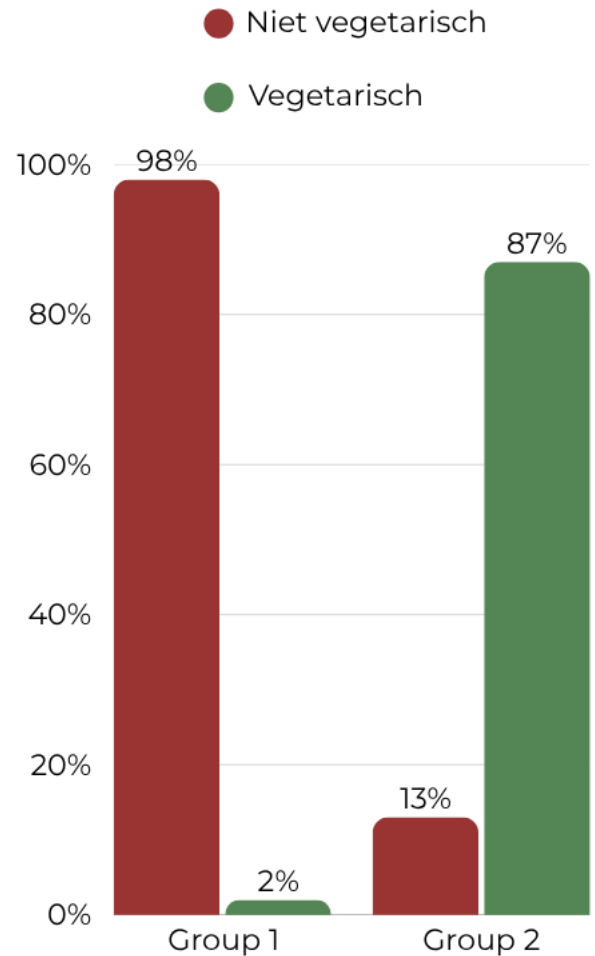
Spaghetti met quorn
gehakt, zonder kaas

Optie:

kaas op vraag



Lunchkeuzes op 3 conferenties



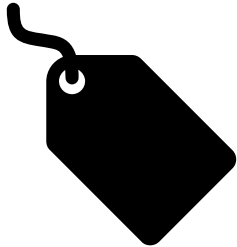
Bron: [Hansen, Schilling & Malthesen, 2019](#)



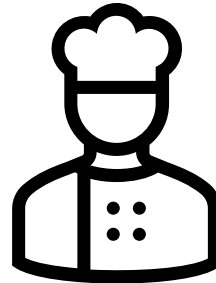


Nudging V - promotie

PRIJS



**SUGGESTIE VAN
DE CHEF**



SPAARKAART



(keuken)medewerkers moeten overtuigd zijn!

Hoe maken jullie mensen enthousiast om te eten?



Lekker is de trekker.

'Ik heb zelf al geproefd, en 't is echt lekker! Nen aanrader'



Praat over de dagschotel als de **favoriet** van de chefs.

'Het eten hier wordt met liefde bereid door onze chefs.'



Mensen worden **enthousiast** van enthousiaste mensen.

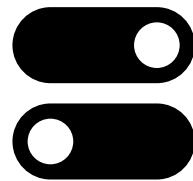
'De pot schaft vandaag weer lekkere kost hoor!'



**Tijd om te
proeven!**



WELKE ALTERNATIEVEN? FOODSWAPS



Foodswap



Rundsvlees



Varkensvlees



Melk



Kaas



Ei



Vleeswaren



Kip



Vis



Peulvruchten



Noten en zaden



Tofu → Vleesvrangers



Plantaardige zuivel



Waarom eten we vlees, vis en zuivel?



Volwaardige proteïnen



Bron van ijzer



Bron van omega-3



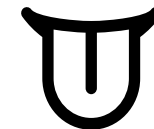
Vitamine B, vit. B12



Zink, fosfor, selenium



Gewoonte ?

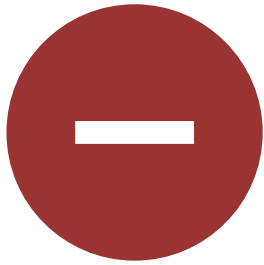


Smaak ?



Cultuur ?

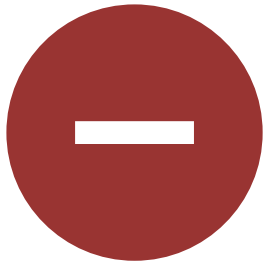
Volwaardige vervanging voor vlees en vis?



- Tofu
- Rode bonen
- Champignons
- Snijboontjes
- Kaas
- Oesterzwammen
- Ei
- Plantaardig gehakt
- Linzen
- Noten
- Kikkererwten
- Mycoproteïne
- Groenteburger
- Erwten
- Quinoa

Oplossing

NIET VOLWAARDIG



- Champignons
- Snijboontjes
- Kaas
- Oesterzwammen
- Groenteburger
- Erwtten

WEL VOLWAARDIG



- Tofu
- Rode bonen
- Ei
- Linzen
- Kikkererwtten
- Noten
- Quinoa
- Mycoproteïne
- Plantaardig gehakt

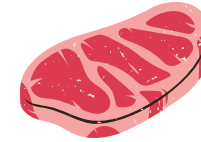
Welke product bevat het meeste eiwit?



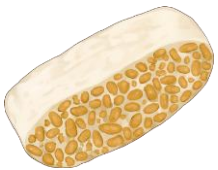
100 g
13,5 g



65 g
15,6 g



100 g
20 g



100 g
19 g



65 g
13,6 g



100 g
14 - 20 g



65 g
23,4 g



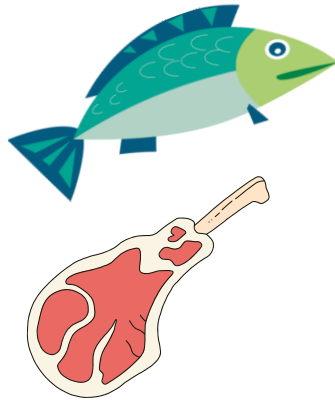
65 g
13 - 17,5 g



100 g
20 g

Vlees of vis vervangen met

100 g



=

65 à 75 g droge peulvruchten

115 à 200 g natte peulvruchten

± 100 g tofu, tempeh

± 100 g quorn

± 100 g poulettes, gehackt, burger

± 130 à 150 g falafel

± 130 g quinoa



Duogerechten



PORK	POULTRY	RED FISH	BEEF	WHITE FISH, SHRIMP, CRAB, LOBSTER
Kidney, Red, Pinto or Black	White Navy, White Kidney, Cannellini or Pinto	All White or Pinto	Kidney, Red, Pinto or Black	White Kidney



PORK	POULTRY	RED FISH	LAMB
Brown, French Green	Brown, Red	Red	Brown, French Green, Beluga



PORK	POULTRY	RED FISH
Yellow or Green	Yellow or Green	Yellow



POULTRY	WHITE FISH, SHRIMP, CRAB, LOBSTER

Source : USA Pulses





Duogerechten gehakt





Andere switches: mac 'n cheese

VERVANG

tot 50%
van de
kaassaus



MET

gele
spliterwten
puree

VOORDELEN



Vet



Vezels



Andere switches: lasagne

VERVANG

tot 50%
van de
kaassaus



MET

witte bonen
puree

VOORDELEN



Vet



Vezels

De basics...



Peulvruchten

**20-36 g
EW/100 g**



Noten & zaden

**18-24 g
EW/100 g**



Tofu → vleesvervangers

**4 - 23 g
EW/100 g**



Plantaardige zuivel

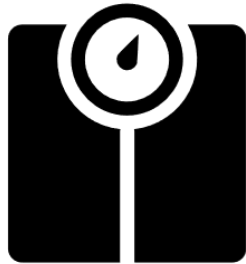
**0,2-6 g
EW/100 g**

Cat 1 – Peulvruchten zijn echte kanjers



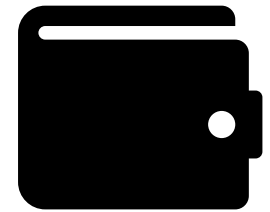
Lage milieu- & klimaatimpact

Positief effect op gewicht



Verlaagt slechte cholesterol

Lagere foodcost



Bron van eiwitten (tot 20%), vezels, B-vitaminen en mineralen zoals Fe, Ca, P

Cat 1 – Peulvruchten zijn echte kanjers



Smaakmakers



bouillon, marinades, miso, sauzen,
fermentaties, noten & zaden, kruiden,
kruidenmixen, edelgist,
gedroogde tomaten, shiitake &
andere champignons, olijven,
kappertjes, chili, ...

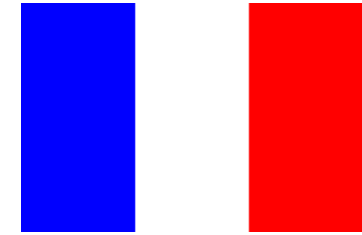
Smaakmakers II



Sojasaus, gember, look,
pijpajuin, sesamolie



Limoen, coriander,
chilli, komijn,
toamten, chocolade,



Boter, provençaalse kruiden,
prei, mosterd, sjalotten, look,
wijn



Idem China +
zeewier en dashi



Harissa, ingelegde citroenen,
ras el hanout, gedroogd fruit,
honing, munt



Olijfolie, basilicum,
look, parmezaan,
balsamico, citroen,
wijn, oregano

Cat 1 – Gerechten die er zich echt toe lenen



Soep



Internationale gerechten



Desserts



[Soep van witte cannelli bonen met rode bieten spekjes](#)



[Bloemkoolcurry met kikkererwten](#)



[Worst met geroosterde groenten en linzen in 1 pot](#)



[Kleurrijke tajine](#)



[Linzen met tomaten en gorgonzola à la Ottolenghi \(culy.nl\)](#)

Cat 2 – Noten, zaden en pitten



Goed voor het milieu

Gezonde vetten

Smaakmaker & combineren

Quinoa valt ook onder deze categorie

Bron van eiwitten, omega-3-vetzuren, B-vitaminen en mineralen zoals Ca, Mg, Se, Fe en Ph

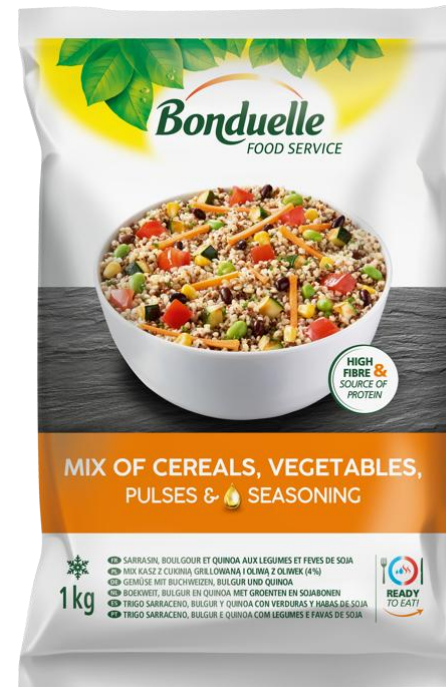
Cat 2 – Quinoa en boekweit



KOUD GEBRUIK ontdooi 1 kg product 12 tot 24 uur op max +3°C. Na ontdooien: maximaal 2 uur op max +3°C voor consumptie.

STOOMOVEN bevroren: 8 min op 100°C. Ontdooit: 4 min op 100°C

MAGNETRON 7 min voor 500 bevroren product op 800 W (afgedekt).



INGREDIËNTEN: Gekookte **boekweit** 18,4%, voorgekookt bulgur (zout) 14,6%, gegrilde courgette 11,7%, wortels 9,5%, gekookte rode **quinoa** 9,5%, suikermaïskorrels 8,7%, **sojabonen** 8%, gekookte **zwarte bonen** (zout) 7,3%, tomaten 7,3%, extra vergine olijfolie 4%, bieslook, zout, peper

Cat 2 – Gerechten die er zich toe lenen



Salades
koud & warm



Afwerking
van zetmeel



Desserts



Frisse quinoa salade met noten en geitenkaas als smaakmaker



Poké bowl met tofu & noten



No cheese pesto met zonnebloempit



Muhammara-dip



Stamppot met walnoten

Cat 3 – Vlees- en visvervangers



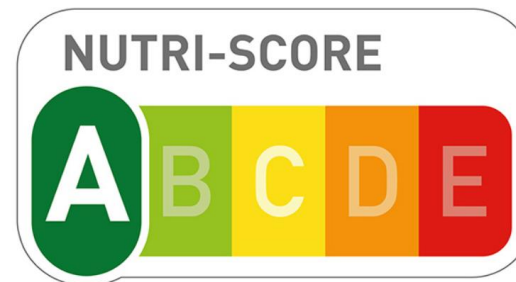
Qua milieu-impact altijd de betere keuze voor de planeet dan het dierlijk equivalent



Tofu, tempeh, seitan en quorn? Altijd een uitstekende keuze voor de gezondheid !



Andere goede vleesvervangers?
Check nutriscore of voedingswaardetabel

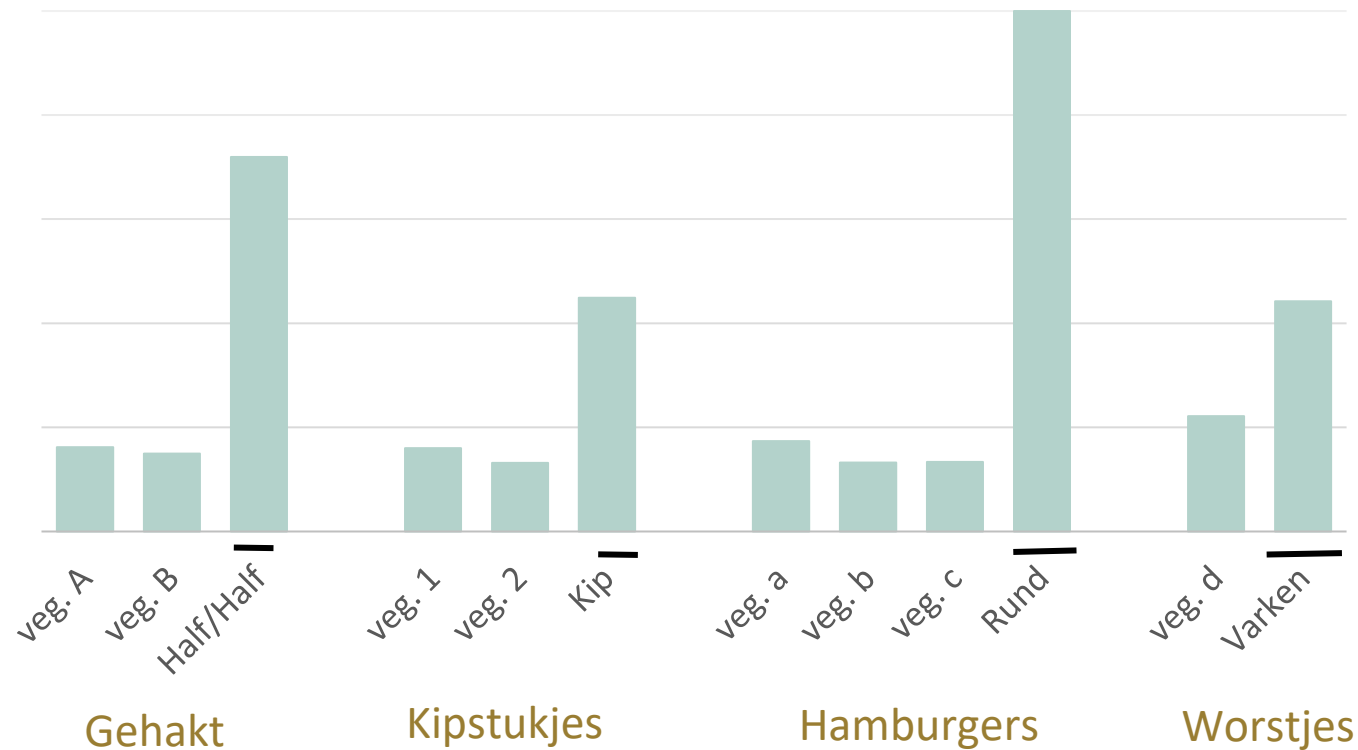


Cat 3 – Vleesvervangers : klimaatimpact



Qua klimaat-impact
altijd de betere keuze
voor de planeet dan
het dierlijk equivalent.

VLEESVERVANGER TOV. VLEESMIMIC, CO₂ EQ. / KG EIWIT



Criteria gezonde vlees- en visvervangers



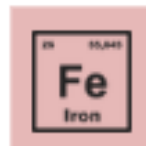
Voldoende eiwit ≥ 10 g/100 g



Weinig verzadigd vet ≤ 5 g/100 g



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



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



13,5 g EW/ 100 g



19 g EW/100 g



23 g EW/100 g





Groenteburger



Falafel



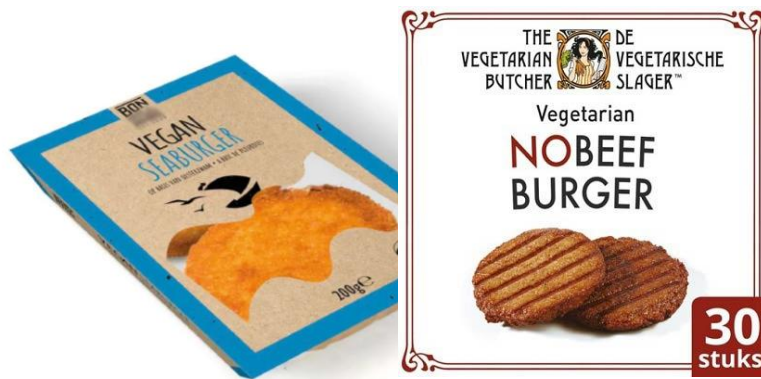
Fillets



Balletjes



Stukjes



Burgers



Worsten



Gehakt

Cat 3 – Gerechten die er zich goed toe lenen



Klassiekers



« Fast food »



Vegetarische slager: [vol au veggie](#)



Ottolenghi: [Black pepper tofu](#)



Greenway: [No meat no nonsense stoofvlees](#)



Tom Hunt: [vegan ceasar salad](#)

Cat 3 – Broodbeleg



Oesterzwamdip



Seizoenshummus



Edamame spread



Tofu of linzen



Muhammara

Inspirerende en lekkere sandwiches



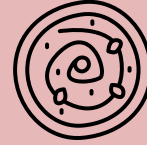
BROOD

- Brood
- Sandwich
- Wrap
- Stokbrood
- Panini
- Libanees brood
- Toast
- Cracotte
- Pistolet
- ...



SMEERVET

- Olie: olijf, zonnebloem, avocado, druivenpit, ...
- Pesto
- Margarine
- Boter
- Veganaise
- Yoghurt
- Hummus
- ...



BELEG

- Tartinade: hummus, muhamarra, rode linzen martino, curry, edamame, ...
- Tofupaté
- Verse kaas
- Mozzarella
- Ricotta
- Notenpasta



GROENTEN / FRUIT

- Gegrilde of rauwskost van het seizoen
- Salade, rucola, spinazie, ...
- Champignons en gebakken uitetjes
- Geraspte wortelen
- Seizoensfruit
- Zuurkool, kimchi, ...



SMAAKMAKERS

- Gegrilde noten, zaden en pitten
- Croutons
- Verse kruiden
- Gedroogd fruit
- Olijven, kappers
- Zongedroogde tomaten
- Sriracha
- Yaourtssausje
- Veganaise
- ...



Maaltijdsoepen op 1, 2, 3



VETTEN

- Plantaardige olie: zonnebloem, arachide, olijf, ..
- 100% vegan boter



GROENTEN

- Ui, look, prei, ...
- Wortelen, bieten, rapen, ...
- Tomaten, paprika, courgetti, pompoen, ...
- Bloemkool, broccoli, ...
- Champignons
- Witloof, spinazie, ijsbergsla, ...



AARDAPPELEN/ GRANEN

- Zoete aardappel
- Volkoren: noedels, rijst, penne, bulghur, ...
- Volkoren brood, stokbrood, pitabroodje, wrap, ...



EIWITTEN

- Bonen, linzen, spliterwten, kikkererwten, ...
- Tempeh, tofu, quorn blokjes
- Veggies balletjes
- ...



SMAAKMAKERS

- Verse of gedroogde kruiden
- Croutons
- Gegrillde kikkererwten
- Geroosterde zaden, noten, pitten
- Gekruide of picante olie
- Lente ui of fijngesneden prei
- ...



Cat 4 – Plantaardige zuivel



Qua milieu-impact altijd de betere keuze voor de planeet dan het dierlijk equivalent



Plantaardige drinks zijn altijd een goede keuze voor de gezondheid



Plantaardige kaas goed voor het milieu. Voor gezondheid let op portiegrootte.

Voor kwetsbare doelgroepen en vegans: bij voorkeur verrijkte sojadrink



Drinks



Yoghurts



Sneetjes



Room



Smeerkazen



Geraspt

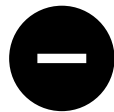
Cat 4 – Vegan kazen



Obv. cashew



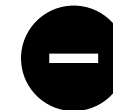
Eiwitten, onverzadigd vet,
koolhydraten



Energie, vet, suikers, zout

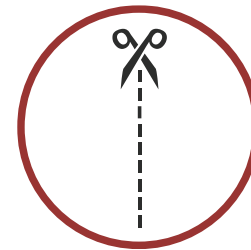
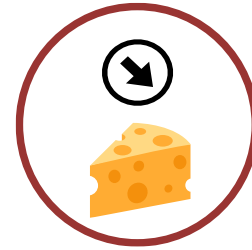


Obv. kokosolie



Verzadigd vet

Vlees vervangen door kaas: geen goed idee

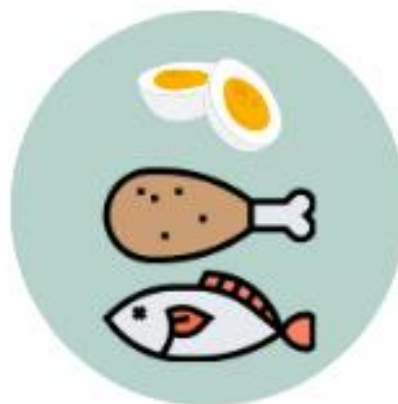


Geen volwaardige vleesvervanger

Hoge milieu-impact

Hoog in verzadigd vet & zout

Vuistregels



Deze slides werden met zorg ontwikkeld door Mosquito In The Room.
Openbaarmaking, vermenigvuldiging, verspreiding en/of verstrekking van deze informatie aan derden is niet toegestaan.

Dank voor het luisteren



Amy Verbeke

amy@mosquitointheroom.be

0474 78 22 30

Ariane Louwaeye

ariane@mosquitointheroom.be

0478 29 14 30

