

TE WEINIG GROENTE, TE VEEL ZOUT

TAFELTJE DEK-JE



Voor wie niet meer zelf kan koken is het een uitkomst: maaltijden die aan huis worden bezorgd. Maar gezond zijn ze niet, en qua smaak gooien ze bij onze experts ook geen hoge ogen: **‘De stampot is papperig’, ‘de jus is waterig’.**

Vroeger was ‘Tafeltje-dek-je’ verbonden aan het plaatselijke zorgcentrum. Dat bestaat nog steeds, maar er valt tegenwoordig veel meer te kiezen. Wij onderzochten zes aanbieders die landelijk bezorgen: Apetito, Uitgekookt, Vers aan Tafel, Maaltijdservice.nl, Diepvriesman en Chef Martin. En twee partijen die in veel regio's bezorgen: Food Connect en Eten met gemak.

We lieten per aanbieder vijf maaltijden in een laboratorium analyseren op voedingswaarde en samenstelling: een andijviestamppot en maaltijden met een varkenslapje, gehaktbal, zalm en vegetarische schijf (of maaltijden die hier het meest op leken). Telkens met groente en aardappelen. Het gaat zowel om diepvries- als om koelverse maaltijden.

Een panel van experts proefde daarnaast twee maaltijden van elke aanbieder. Tot slot bekeken we hoeveel keus de bedrijven bieden, ook voor degenen met bijvoorbeeld dieetwensen. En hoe flexibel ze zijn in bezorgmogelijkheden en het doorgeven van de bestelling.

TE WEINIG GROENTE

Maaltijdbezorger Chef Martin scoort het best op gezondheid (samenstelling en voedingswaarde) van de maaltijden. Diepvriesman en Vers aan Tafel krijgen een onvoldoende. In de maaltijden van Diepvriesman zitten vaak te weinig groente en te veel zout. En ook Vers aan Tafel is niet genereus met groente en het eten bevat te veel zout en verzadigd vet.

De maaltijden bevatten over het algemeen te weinig groente. Alleen Uitgekookt stopt in alle geteste maal-

tijden de aanbevolen hoeveelheid voor een hoofdgerecht: minimaal 150 gram. Deze maaltijden hebben ook gemiddeld gezien de meeste groente. Van Maaltijdservice.nl, Diepvriesman en Apetito voldoet slechts één van de geteste maaltijden aan de genoemde richtlijn. Gemiddeld bevatten de maaltijden van Apetito maar 125 gram. De stampot van Food Connect heeft de allerminste groente: 75 gram. Bijna alle maaltijden bevatten de juiste hoeveelheid energie volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum (400-700 kilocalorieën voor een hoofdgerecht). Maar twee maaltijden van Vers aan Tafel bevatten te veel energie en twee van Maaltijdservice.nl juist te weinig.

ZOUTE HAP

Een hardnekkig probleem bij dit soort maaltijden is het zoutgehalte. Thomas Cammelbeek, voedingsonderzoeker bij de Consumentenbond: ‘Ook bij deze test is het weer bar en boos. De richtlijn is maximaal 2 gram per hoofdgerecht. Van de 39 onderzochte maaltijden blijven er slechts 6 onder deze norm. Hiervan zijn er 3 van Apetito. De zoutste maaltijd is de andijviestamppot van Diepvriesman: maar liefst 5,3 gram. Dat is al bijna de aanbevolen maximale dagelijkse hoeveelheid van 6 gram!’ Met de hoeveelheid ongezond (verzadigd) vet is het wat beter gesteld. Vrouwen mogen per dag niet meer dan zo'n 22 gram verzadigd vet en mannen 28 gram. Ongeveer de helft van de onderzochte maaltijden blijft onder de 6 gram ongezond vet; dat is redelijk. De maaltijden van Eten met gemak bevatten het minste verzadigd vet: gemiddeld 3,5 gram. Die van Uitgekookt bevatten met



gemiddeld 10 gram het meeste verzadigd vet. En dat terwijl deze aanbieder op het etiket van zijn maaltijden zet: ‘Deze maaltijd bevat minder zout + minder vet = extra gezond!’ (zie ook het kader ‘Uitgekookte claims’ op pagina 16).

SLECHTE SMAAK

Zoals gezegd lieten we van elke aanbieder twee maaltijden proeven door experts. Smaken verschillen natuurlijk, maar onze proevers waren het over één ding eens: de aanbieders slagen er niet in om een lekkere maaltijd te maken waarvan alle onderdelen goed zijn. Er zitten best lekkere aardappelen, stukken vlees en stampotten bij, maar nooit in één en dezelfde maaltijd. Helaas bestaat er geen kant-en-klare maaltijd met de aardappelen van >>



» Je zit niet aan een abonnement vast, dus je kunt verschillende maaltijdbezorgers proberen

Chef Martin, de spinazie van Vers aan Tafel, de gehaktbal van Eten met gemak en de jus van Food Connect... Het verschilt bovendien per maaltijd welke aanbieder de lekkerste maakt. De stampot van Diepvriesman smaakt volgens de experts het best, maar de aardappel-vlees-groentemaaltijd is het lekkerst bij Food Connect. En waar de experts de kalfsgehaktbal in laatstgenoemde maaltijd erg waarderen, vinden ze de varkenssaus van Food Connect bij de stampot juist smakeloos.

Gemiddeld genomen vallen de maaltijden van Eten met gemak het meest in de smaak. Maar deze aanbieder heeft na ons onderzoek zijn maaltijden gewijzigd en koopt ze nu in bij Food Connect.

BEKEND GEZICHT?

Behalve naar smaak en voedingswaarde hebben we ook gekeken naar de serviceverlening, het aanbod en de flexibiliteit van de acht maaltijdbezorgers. Zo vinden veel ouderen het prettig om een vaste bezorger aan de deur te krijgen. Een bekend gezicht; even een praatje maken.

De meeste maaltijddiensten werken met vaste bezorgers, behalve Maaltijdservice.nl en Chef Martin. De eerstgenoemde bezorgt via PostNL, Chef Martin wordt door de boodschappendienst van Albert Heijn gebracht. Dit is wat onpersoonlijker, maar ook flexibeler, want je kunt de bezorgdag zelf kiezen. Maaltijdservice.nl bezorgt vijf dagen per week, Chef Martin zes dagen. De meeste andere aanbieders bezorgen één keer per week, op een door hen bepaalde dag. Eten met gemak en Uitgekookt bieden een beperkte keuze in bezorgmomenten. Diepvriesman komt overigens maar eens in de drie tot vier weken langs. Hier moet je dus lang van tevoren bedenken wat je wilt eten.

De diensten werken niet met abonnementen. Prettig, want dan zit je er niet voor langere tijd aan vast. Hierdoor kun je maaltijden van verschillende

bedrijven proberen, om te bepalen welke maaltijden het best smaken. Meestal kun je niet één maaltijd bestellen om eens te proberen: per bestelling geldt er vaak een minimum. Apetito spant hierbij de kroon, met zeven maaltijden per bestelling. Bij Chef Martin is het minimale bestelbedrag €70, via de boodschappendienst van Albert Heijn. Je kunt wel andere boodschappen meebestellen, maar voor een klein huishouden is het toch een flink bedrag.

AANBOD EN DIEETWENSEN

Het aanbod van de 8 bedrijven varieert van 20 hoofdmaaltijden per week bij Uitgekookt tot zo'n 120 bij Apetito en Food Connect. Daarnaast zijn er soepen en desserts te bestellen.

Wat als je speciale wensen hebt, een allergie hebt of een dieet volgt? De ene maaltijddienst biedt hiervoor aanzienlijk meer mogelijkheden dan de andere. Uitgekookt, Diepvriesman en Chef Martin hebben enkele vegetarische maaltijden op het menu. Laatstgenoemde biedt ook een paar 'natriumbepaalde' maaltijden. Maar verder kom je bij deze aanbieders niet met speciale wensen.

Aan de andere kant van het spectrum zitten de koelverse maaltijden van Food Connect en Eten met gemak, die zelfs op maat aangepast kunnen worden aan een dieet. Ook Apetito en Maaltijdservice.nl hebben veel dieetopties, zoals zoutarm, gluten- en lactosevrij. Apetito, Eten met gemak, Food Connect en Vers aan Tafel hebben een diëtiste in dienst die voedingsadvies geeft.

Voor wie niet goed kan kauwen of slikken, hebben Apetito, Vers aan Tafel, Maaltijdservice, Food Connect en Eten met gemak gepureerde of gemalen maaltijden. En bij Apetito, Uitgekookt, Food Connect en Eten met gemak kun je een portiegrootte kiezen (klein, groot, en soms middelgroot). Bij Vers aan Tafel is dat later dit jaar ook mogelijk. >>

Vaak hebben aanbieders een proefbox met korting

Informeert of er korting mogelijk is



Te grote koelverse porties in twee keer eten

TIPS

- Probeer maaltijden van verschillende aanbieders. Vaak bieden ze een proefbox met korting.
- Neem bij dieetwensen telefonisch contact op. Soms kan er meer dan op de website staan.
- Informeert bij de gemeente (WMO-loket), thuiszorg-, welzijn- of ouderenorganisatie of er korting mogelijk is, en zo ja, bij welke aanbieder(s).
- Staat het geadviseerde wattage niet op je magnetron, gebruik dan een omrekenhulp als microwavewatt.com/nederlands
- Is de portie te groot, dan kunnen koelverse maaltijden in twee keer worden gegeten. Houd voor het verwarmen een deel achter; dat is beter dan twee keer verwarmen. Verhit warmbezorgde maaltijden niet opnieuw.

De 8 maaltijdaanbieders

apetito

Levert diepvriesmaaltijden landelijk (niet op de Wadden). Rond enkele plaatsen bezorgt Apetito ook warme maaltijden. Minimaal 7 maaltijden per bestelling. Diepvries uiterlijk 1 werkweek vooraf bestellen, maaltijdbox of warme maaltijd 1 dag. Diepvries: 125 maaltijden, warme maaltijd: dagelijks keus uit 5. Diepvriesmaaltijden voor €5,49 - €7,69, warme maaltijden €8,77. Geen bezorgkosten. Bestellen: site, bezorger of telefoon.



Te koop via de Albert Heijn-webwinkel. Landelijke dekking circa 85%. Ook op te halen bij AH-pickup points. Minimumbestelbedrag van €70 voor de bezorgdienst, ook te besteden aan boodschappen. Uiterlijk 1 dag van tevoren bestellen. Keus uit 50 diepvriesmaaltijden (wisselt elk seizoen). Maaltijden kosten €3,99 - €5,99. Bezorgkosten: €2,50 - €12,95, afhankelijk van bezorgmoment. Bestellen: alleen via de site.



DiepVriesMan.nl



Bezorgt landelijk, behalve op Texel en Schiermonnikoog. Minimaal circa €15 per bestelling. Maaltijden moeten per 2 dezelfde worden besteld. Uiterlijk 1 of 2 dagen van tevoren bestellen (afhankelijk van afleveradres). Er zijn 75 diepvriesmaaltijden, die €4,48 tot €6,80 kosten. Geen bezorgkosten. Ook andere diepvriesproducten te bestellen, zoals pizza, vis, en ijs. Bestellen: alleen via de site.



eten met gemak.

Heeft een dekking van circa 30%. Bij online bestellen minimaal 4 maaltijden afnemen, voor andere bestelwijzen geldt geen minimum. Uiterlijk 2 werkdagen van tevoren bestellen. Keus uit 60 koelverse maaltijden (wisselt per seizoen), 95 vanaf september. En een dagelijks menu met keus uit 3 hoofdmaaltijden. Maaltijden voor €5,99. Vanaf 4 maaltijden geen bezorgkosten, anders €2,99. Bestellen: site, mail, bezorger of telefoon.



food connect

Bezorgt niet in Limburg, delen van Brabant en Zeeland en op de Wadden. Minimaal 4 maaltijden per bestelling. Uiterlijk 2 dagen vooraf bestellen. Diepvries: 120 maaltijden. Koelvers wekelijks keus uit 7 menu's, en uit diverse hoofdbestanddelen, groenten en koolhydraatbronnen. Ook ontbijt- en lunchboodschappen. Diepvriesmaaltijden €3,95 - €7,95, koelvers €5,35 - €6,65. Bezorgen: €2,25. Bestellen: site, mail, bezorger of telefoon.



Maaltijdservice.nl
De lekkerste maaltijd, het snelst op tafel

Levert landelijk, behalve op de Waddeneilanden. Wordt bezorgd door PostNL. Minimaal 4 maaltijden of 1 maaltijdbox per bestelling. Bestellen kan op werkdagen tot 12 uur 's middags voor de volgende dag (behalve dieetmaaltijden). 75 koelverse maaltijden, het assortiment wisselt 2 keer per jaar. Kosten tussen €4,80 en €10. Bezorgkosten: €3,95. Bestellen: site, mail of telefoon.



VAN MARKE SINDS 1830
UITGEKOOKT
GEZONDE MAALTIJDEN AAN HUIS

Levert landelijk, behalve op de Waddeneilanden en in Zeeuws-Vlaanderen. Minimaal 2 maaltijden per bestelling. Uiterlijk 5 dagen van tevoren bestellen. Korter kan (tot de voorgaande dag 24.00 uur), maar kost €1,99 extra. Wekelijks keus uit 20 koelverse maaltijden. Ze kosten €6,35 - €8. Vanaf 3 maaltijden geen bezorgkosten, anders €1,99. Bestellen: site, bezorger of telefoon.



VERS AAN TAFEL
COOKED & DELICIOUS

Bezorgt landelijk, behalve op de Waddeneilanden. Minimaal 6 maaltijden per bestelling. Uiterlijk 2 werkdagen van tevoren bestellen. Er zijn 100 diepvriesmaaltijden, van €4,95 tot €6,95, geen bezorgkosten. Vers aan Tafel vernieuwt vanaf september stapsgewijs zijn maaltijden. Gebak en andere 'lekkernijen' worden aan het assortiment toegevoegd. Bestellen: site, mail, bezorger of telefoon.





GEPROEFD DOOR EXPERTS

Het expertpanel bestaat uit Puck Kerkhoven (culinair journalist), Remmelt Hemmes (kok in diverse instellingen), Wouter van de Veen (meesterslager) en Willem Himmelreich (gepensioneerd docent koken en gastronomie). Ze proeven stampot andijvie (van Food Connect stampot raapstelen) met vlees en krijgen een gehaktbal met jus, gekookte aardappelen en groente à la crème voorgeschoteld. Ze zijn er slecht over te spreken en vermoeden dat er veel uit pakjes en zakjes gekookt wordt. De jus is vaak waterig en bij bijna alle maaltijden slecht. De stampot van Apetito vinden de experts papperig. Bij meerdere aanbieders is de andijvie te lang doorgekookt en niet meer knapperig. Maar de stampot van Uitgekookt krijgt een compliment: 'Het lijkt wel gewoon andijvie'. Uit de labtest bleek al dat de maaltijden te zout zijn, en de experts proeven dat ook. Over het vlees zijn ze soms nog wel te spreken. Zo heeft de gehaktbal van Food Connect een goede bite en lekkere kruiden. Maar de speklap van Vers aan Tafel vinden de experts ranzig: 'Alsof het varken langer in de diepvries heeft gelegen dan in de stal heeft gestaan'. [Kijk voor een video van het proeven door de experts op consumentenbond.nl/tafeltjedekje](#)

Hoe gezond en lekker zijn tafeltje-dek-je-maaltijden?

MERK & TYPE	TESTOORDEEL GEZONDHEID	DIEPVRIES (D) OF VERS (V)	VOEDINGSWAARDE		SAMENSTELLING		MAALTIJDEN MET 400-700 KCAL	MAALTIJDEN MET MIN. 150 G GROENTE	SMAAK (EXPERTPANEL)	
			VERZADIGD VET (IN G)	ZOUT (IN G)	MAALTIJDEN MET 400-700 KCAL	MAALTIJDEN MET MIN. 150 G GROENTE				
1 Chef Martin	7,0	d	4,8	6	4	9,1	4/5	3/5	180	😊
2 Uitgekookt	6,7	v	4,2	10	3	9,3	4/5	5/5	190	😊
3 Food Connect	6,6	v	5,3	5	3,5	7,9	5/5	3/5	140	😊
4 <i>Eten met gemak*</i>	6,5	v	5,4	3,5	4	7,6	4/5	3/5	155	😊
5 Apetito	6,0	d	6,0	6	2,5	5,9	4/5	1/5	125	😞
6 Maaltijdservice.nl	5,5	v	5,4	5	3,5	5,6	3/5	1/5	140	😞
7 Diepvriesman	5,2	d	4,5	7,5	4	6,0	3/4	1/4	130	😊
8 Vers aan Tafel	5,2	d	4,3	9	3,5	6,1	3/5	2/5	135	😊

■ 7,5 en hoger ■ 5,4 en lager • De hoeveelheid verzadigd vet, zout en groente is het gemiddelde van de 5 geteste maaltijden per aanbieder • *Van Eten met gemak testten we het 'oude' assortiment; dit bedrijf koopt zijn maaltijden inmiddels in bij Food Connect • Omdat Diepvriesman geen goed vergelijkbare vegetarische maaltijd (meer) heeft, testten we van deze aanbieder 4 maaltijden • Vers aan Tafel vernieuwt vanaf september stapsgewijs zijn maaltijden • Het smaakoordeel is het gemiddelde van 2 maaltijden. Deze kunnen afwijken van de op gezondheid geteste maaltijden vanwege wisselingen in het aanbod.

UITGEKOOKTE CLAIMS

Op de etiketten van maaltijdaanbieder Uitgekookt stond: 'Deze maaltijd bevat minder zout + minder vet = extra gezond!' Maar de maaltijden bevatten juist méér (verzadigd) vet dan die van de andere aanbieders. En ze zijn tot wel 9 keer zo zout als op het etiket staat. Uitgekookt reageert eerst wat lauw op onze bevindingen: 'We gaan het onderzoeken'. Pas als we dreigen het te melden bij de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) belooft het bedrijf de claims te verwijderen. Ook Maaltijdservice.nl sloeg de plank mis met de claims op de website. 'Bijna al onze hoofdgerechten bevatten de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten voor ouderen' en 'bij de samenstelling van onze maaltijden wordt uitgegaan van de Schijf van Vijf'. Van de 5 geteste maaltijden bevat slechts 1 minstens 150 gram groente, 4 zijn te zout en 2 hebben te weinig kilocalorieën. Maaltijdservice.nl laat weten: 'Wij nemen uw opmerkingen serieus en hebben de teksten van de site verwijderd. In overleg met onze voedingsdeskundigen gaan we binnenkort een aangepaste tekst toevoegen.' Het bedrijf kan beter de maaltijden gezonder maken, zodat de claims kloppen.