



GREEN DEAL

010. EIWITSHIFT
OP ONS BORD

Green Deal

010 EIWITSHIFT OP ONS BORD

EI-MEET: MONITORING EIWITINNAME EN
-AANKOPEN IN VLAANDEREN 2024



Vlaamse
overheid

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever

Toon Denys, Secretaris-Generaal
Departement Omgeving
Afdeling Partnerschappen met Besturen en Maatschappij
Havenlaan 88, 1000 Brussel
pbm.omgeving@vlaanderen.be
www.omgevingvlaanderen.be

Depotnummer

D/2025/3241/108

Auteurs

Kristof Rubens – beleidsadviseur milieuverantwoorde voeding en groene economie, Departement Omgeving
Enya Wynants – procesbegeleider duurzame voeding, Departement Omgeving
Isabelle Moyersoën – coördinator voedselconsumptiepeiling, Sciensano
Sam Vermeiren - wetenschappelijk medewerker, Sciensano
Leen Guffens – operations manager, VLAM
Kris Michiels – adviseur marketing, VLAM
Fine Gilis - Masterstudent bio-ingenieur: levensmiddelenwetenschappen en voeding, UGent
Sofie Schryvers – Doctoraatstudent bio-ingenieur, vakgroep levensmiddelentechnologie, veiligheid en gezondheid, UGent

Citatiewijze

Rubens, K., Wynants, E., Moyersoën, I., Vermeiren, S., Guffens, L., Michiels, K., Gilis, F. & Schryvers, S. (2025). EI-MEET: Monitoring eiwitname en -aankopen in Vlaanderen 2024, Green Deal Eiwitshift op ons bord, Departement Omgeving, Vlaamse overheid

INHOUD

Colofon	2
Inhoud	3
Lijst van figuren	5
Lijst van tabellen	7
Voorwoord	9
1 Kadering van het rapport	10
2 Resultaten eiwitinname	12
2.1 Verhouding in eiwitinname: algemeen beeld	12
2.2 Voedingspatronen en verklaarde consumptie	13
2.3 Bijdrage van de plantaardige kerngroep tot de eiwitinname	16
2.4 Vergelijking dierlijke met plantaardige tegenhangers	20
2.5 Eiwitinname bij de Vlaamse bevolking	21
3 Case Gent	24
3.1 Verhouding in eiwitinname: algemeen beeld voor Gent	24
3.2 Voedingspatronen en verklaarde consumptie in Gent	24
3.3 Bijdrage van de plantaardige kerngroep tot de eiwitinname in Gent	26
3.4 Vergelijking dierlijke met plantaardige tegenhangers in Gent	28
3.5 Eiwitinname bij de Gentse bevolking	29
4 Resultaten eiwitaankopen	31
4.1 Verhouding in eiwitaankopen: algemeen beeld	31
4.2 Bijdrage van de plantaardige kerngroep tot de eiwitaankopen	34
4.3 Vergelijking dierlijke met plantaardige tegenhangers	38
4.4 Aandeel in bewerkingsgraad	40
4.5 Dagpenetratie en verklaarde eetfrequenties	41
4.6 Intentieverklaringen	43
5 Methodologie	45
5.1 Eiwitinname	45
5.2 Eiwitaankopen	47
6 Samenvatting	49
7 Verantwoording en dankwoord	51
8 Referentielijst	53
9 Bijlagen	54
Bijlage 1: Bijdrage van de verschillende productgroepen en -categorieën tot de totale eiwitinname (Vlaanderen)	54
Bijlage 2: Verdeling van de Vlaamse bevolking volgens voedingspatroon (eiwitinname)	55
Bijlage 3: Bijdrage van de voedingsgroepen 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' tot de eiwitinname voor de verschillende voedingspatronen (Vlaanderen)	56
Bijlage 4: Bijdrage van 'alternatieven voor vlees en vis' en 'vlees en vis'; 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' (eiwitinname, Vlaanderen)	58
Bijlage 5: Gemiddelde eiwitinname uit dierlijke, plantaardige en gemengde bronnen (Vlaanderen)	59
Bijlage 6: Bijdrage van de verschillende productgroepen en -categorieën tot de totale eiwitinname (Gent)	59

Bijlage 7: Overzicht van verschillende productgroepen opgedeeld in de verschillende productcategorieën voor eiwitaankopen.....	61
Bijlage 8: Evolutie van eiwitaankopen voor thuisgebruik 2016-2022	62
Bijlage 9: Bijdrage van de verschillende productcategorieën binnen de respectievelijke productgroepen 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' (eiwitaankopen).....	64
Bijlage 10: Eiwitaankopen voor thuisgebruik (in g eiwitten/cap en kg product/cap) voor plantaardige restgroep en dierlijk in 2016 en 2022	66
Bijlage 11: Eiwitaankopen van dierlijke producten voor verschillende bewerkingscategorieën	69
Bijlage 12: Verklaarde eetfrequenties voor verschillende producten	70
Bijlage 13: Nieuwe vraag socio-demografische gegevens (FFQ).....	72
Bijlage 14: Nieuwe vraag FFQ: overkoepelende vraag.....	72
Bijlage 15: Overzicht van productcategorieën in hoofd-, sub- en detaillijn met gebruikt eiwitgehalte en rawcook factor voor eiwitaankopen.....	73

LIJST VAN FIGUREN

Figuur 1: Bijdrage (%) van de voedingscategorieën 'plantaardig' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2024.....	12
Figuur 2: Bijdrage (%) van de voedingsgroepen 'plantaardig' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, VCP 2014 en 2023-2024.....	13
Figuur 3: Verdeling (%) van de Vlaamse bevolking volgens voedingspatronen 'omnivoren', 'flexitariërs', 'vegetariërs' en 'veganisten', 2024.....	14
Figuur 4: Verklaarde consumptie (%) van 'vlees of vis' per week door de Vlaamse bevolking, 2023-2024.....	15
Figuur 5: Verklaarde consumptie (%) van 'zuivel of eieren' per week door de Vlaamse bevolking, 2023-2024.....	15
Figuur 6: Bijdrage (%) van de productcategorieën 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep', 'gemengd' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2024.....	17
Figuur 7: Bijdrage (%) van verschillende voedingsgroepen tot de totale eiwitinname van omnivoren (n=586) en flexitariërs (n=340) in Vlaanderen en van vegetariërs (n=144) en veganisten (n=194) uit de afzonderlijke staalname, 2024).....	18
Figuur 8: Bijdrage (%) van (A) noten, zaden en pitten, (B) alternatieven voor vlees en vis, (C) peulvruchten en (D) plantaardige alternatieven voor zuivel tot de totale eiwitinname van respondenten met verschillende voedselpatronen, 2024.....	19
Figuur 9: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën uit de 'plantaardige kerngroep' tot de totale eiwitinname voor respondenten met verschillende voedselpatronen, 2024.....	20
Figuur 10: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit (A) 'alternatieven voor vlees en vis' en 'vlees en vis', en (B) 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2024.....	21
Figuur 11: Bijdrage (%) van de voedingscategorieën 'plantaardig' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Gent, 2024.....	24
Figuur 12: Verdeling (%) van de Gentse bevolking volgens voedingspatroon 'omnivoren', 'flexitariërs', 'vegetariërs' en 'veganisten', 2024.....	25
Figuur 13: Verklaarde consumptie (%) van 'vlees of vis' per week door de Gentse bevolking, 2024.....	25
Figuur 14: Verklaarde consumptie (%) van 'zuivel of eieren' per week door de Gentse bevolking, 2024.....	26
Figuur 15: Bijdrage (%) van de productcategorieën 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep', 'gemengd' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024).....	26
Figuur 16: Bijdrage (%) van verschillende voedingsgroepen tot de totale eiwitinname in Gent van omnivoren (n=280), flexitariërs (n=168) en vegetariërs (n=8), * voor vegetariërs zijn de cijfers niet representatief, 2024.....	28
Figuur 17: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit (A) 'alternatieven voor vlees en vis' en 'vlees en vis', en (B) 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de totale eiwitinname in Gent, 2024.....	29
Figuur 18: Verhouding (%) tussen de 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep' en 'dierlijke producten' voor de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016-2023.....	31
Figuur 19: Aankoop van hoeveelheid eiwitten (gram/capita) voor thuisgebruik voor de groepen 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' in Vlaanderen, 2016; 2022 en 2023 32	

Figuur 20: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik voor (A) alle productgroepen, (B) uit de 'plantaardige kerngroep', (C) uit de 'plantaardige restgroep' en (D) uit 'dierlijke producten' in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023	33
Figuur 21: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën tot de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik binnen de plantaardige kerngroep in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016, 2022 en 2023	35
Figuur 22: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit 'alternatieven voor vlees en vis; peulvruchten; noten, zaden en pitten; afgeleiden' en 'vlees, gevogelte en wild; vis, week- en schaaldieren; verwerkte vis; vleeswaren; vleessnacks; vlees- en visspreads' tot de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023	39
Figuur 23: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023	39
Figuur 24: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de plantaardige kerngroep voor verschillende bewerkingscategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023	41
Figuur 25: Verklaarde frequenties (%) waarin Vlamingen bepaalde voedingsproducten consumeerden in 2014, 2023 en 2024, weergegeven voor (A) gevogelte, (B) vlees, (C) vis, week- en schaaldieren, (D) alternatieven voor vlees en (E) kikkererwten en linzen	43
Figuur 26: Toekomstintentie (%) van Vlaamse consumenten om "dierlijke producten vaker te vervangen door plantaardige" in 2014, 2023 en 2024	44
Figuur 27: Aandelen type warme maaltijden (%) in 2014 en 2023	47

Figuur B 1: Bijdrage (%) van (A) graan, graanproducten en ontbijtgranen, (B) groenten (inclusief paddenstoelen), (C) aardappelen en (D) fruit tot de totale eiwitinname van respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024	56
Figuur B 2: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën uit de 'plantaardige restgroep' tot de totale eiwitinname voor respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024	56
Figuur B 3: Bijdrage (%) van (A) vlees, (B) zuivel, (C) vis, week- en schaaldieren en (D) eieren tot de totale eiwitinname van respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024	57
Figuur B 4: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën uit 'dierlijk' tot de totale eiwitinname voor respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024	57
Figuur B 5: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën tot de totale eiwitaankopen voor thuisgebruik binnen de plantaardige restgroep, in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016; 2022 en 2023	64
Figuur B 6: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën tot de totale eiwitaankopen voor thuisgebruik binnen de dierlijke categorie in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016, 2022 en 2023	65
Figuur B 7: Verklaarde frequenties (%) waarin Vlamingen bepaalde voedingsproducten consumeerden in 2014, 2023 en 2024, weergegeven voor (A) aardappelen, (B) friet, (C) verse groenten, en (D) vers fruit	70
Figuur B 8: Verklaarde frequenties (%) waarin Vlamingen bepaalde voedingsproducten consumeerden in 2014, 2023 en 2024, weergegeven voor (A) vleeswaren, (B) eieren, (C) melk, en (D) kaas	71

LIJST VAN TABELLEN

Tabel 1: De twee monitoringsinstrumenten met hun respectievelijke voordelen en beperkingen ...	11
Tabel 2: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën binnen de 'plantaardige kerngroep' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024.....	17
Tabel 3: Inname (%) van dierlijk, plantaardig en gemengd eiwit naargelang geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, sociale klasse, urbanisatie en financiële situatie van de respondenten bij de Vlaamse populatie, Vlaanderen, 2024.....	22
Tabel 4: Inname (%) van dierlijk, plantaardig en gemengd eiwit naargelang voedingspatroon uit de afzonderlijke staalname vegetariërs en veganisten, Vlaanderen, 2024.....	23
Tabel 5: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën binnen de 'plantaardige kerngroep' tot de totale eiwitinname in Gent, 2024.....	27
Tabel 6: Inname (%) van dierlijk, plantaardig en gemengd eiwit naargelang geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en sociale groep van de respondenten bij de Gentse populatie, Gent, 2024.....	30
Tabel 7: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de plantaardige kerngroep voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen in 2016, 2022 en 2023.....	37
Tabel 8: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de plantaardige kerngroep voor verschillende productcategorieën in kilogram product per capita in Vlaanderen, 2022 en 2023.....	38
Tabel 9: Aankoop van plantaardige kerngroep voor verschillende bewerkingscategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023.....	40
Tabel 10: Dagpenetratie (%) van verschillende productgroepen in Vlaanderen in de periode juli 2023-juni 2024.....	41
Tabel B 1: Bijdrage (%) van de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024.....	54
Tabel B 2: Bijdrage (%) van 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024.....	54
Tabel B 3: Bijdrage (%) van 'gemengd' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024.....	55
Tabel B 4: Verdeling van de Vlaamse bevolking volgens voedingspatroon 'omnivoren', 'flexitariërs', 'vegetariërs' en 'veganisten', 2023-2024.....	55
Tabel B 5: Bijdrage (%) van 'alternatieven voor vlees en vis' en 'vlees en vis' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024.....	58
Tabel B 6: Bijdrage (%) van 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024.....	59
Tabel B 7: Gemiddelde eiwitinname (in g/dag) uit dierlijke, plantaardige en gemengde bronnen bij de Vlaamse bevolking, Vlaanderen, 2024.....	59
Tabel B 8: Bijdrage (%) van de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Gent, 2024.....	59
Tabel B 9: Bijdrage (%) van 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Gent, 2024.....	60
Tabel B 10: Bijdrage (%) van 'gemengd' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Gent, 2024.....	60
Tabel B 11: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige kerngroep' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023.....	62
Tabel B 12: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023.....	62

Tabel B 13: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik uit de 'dierlijke categorie' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023.....	63
Tabel B 14: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023.	66
Tabel B 15: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën in kilogram product per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023.....	67
Tabel B 16: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de categorie 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023.....	67
Tabel B 17: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de categorie 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën in kilogram product per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023	68
Tabel B 18: Aankoop van verschillende productcategorieën binnen de categorie dierlijk voor verschillende bewerkingscategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023.	69
Tabel B 19: Overzicht verschillende productgroepen met gebruikte eiwitgehalte (g eiwit/100g product) en waar toepasbaar de rawcook factor	73

VOORWOORD

‘Meten is weten’ wordt wel eens gezegd. De Green Deal Eiwitshift op ons bord (Departement Omgeving, 2021) heeft als doelstelling om 60% van onze eiwitten uit plantaardige voedingsmiddelen en 40% uit dierlijke te halen tegen 2030. Deze doelstelling is ook overgenomen in de Vlaamse Eiwitstrategie (Agentschap Landbouw & Zeevisserij, 2023).

Maar hoe evolueert die eiwitshift? In februari 2024 werd een eerste rapport uitgebracht, dat voor het eerst sinds 2014 in kaart bracht hoe ver de eiwitshift staat in Vlaanderen. Het rapport dat voor u ligt vult de data uit het vorige rapport aan met nieuwe data uit het jaar 2023 (voor de eiwitaankopen) en 2024 (voor de eiwitinname). In dit rapport wordt ook voor het eerst een zicht geboden op de eiwitinname bij de inwoners van een apart casegebied. De ‘case Gent’ laat ons toe om een interessante vergelijking te maken met de Vlaamse resultaten. Het doel blijft om op regelmatige basis data te blijven verzamelen en rapporteren. Omdat de evolutie jaar op jaar miniem is, zal de volgende rapportage opgemaakt worden met cijfers voor het jaar 2025 (voor de eiwitaankopen) en 2026 (voor de eiwitinname). De publicatie hiervan wordt verwacht in het najaar van 2026 of het voorjaar van 2027. Op die manier houden we vinger aan de pols m.b.t. de evolutie van de eiwitshift in Vlaanderen.

1 KADERING VAN HET RAPPORT

In de Green Deal 'Eiwitshift op ons bord' streven we de doelstelling na om de verhouding plantaardige en dierlijke eiwitten in het Vlaamse voedselpatroon te verbeteren. Uit de voedselconsumptiepeiling (VCP) van 2014 bleek dat de Belg op basis van de bijdrage van de voedingsgroepen 61,4% van de eiwitconsumptie uit dierlijke bronnen haalde, en respectievelijk 28,9% en 9,7% uit plantaardige en gemengde voedingsmiddelen (zoals bijvoorbeeld koekjes en cake) (Rubens et al., 2021 op basis van De Ridder et al., 2016). Een recente publicatie komt op een gelijkaardige verhouding van respectievelijk 62,6%, 27,7% en 9,7% (Dénos et al., 2024). Het streefdoel van de Green Deal 'Eiwitshift op ons bord' werd vereenvoudigd naar het streven om de eiwitconsumptie met een verhouding 40/60 plantaardig/dierlijk tegen 2030 om te keren naar een 60/40 verhouding plantaardig/dierlijk¹. Daarnaast streeft de Green Deal ook een vermindering van de totale eiwitconsumptie na, vermits de gemiddelde Vlaming meer eiwitten consumeert dan aanbevolen (Departement Omgeving, 2021). Hiervoor werd geen gekwantificeerde doelstelling opgenomen.

Begin 2024 werd de eerste EI-MEET monitor gepubliceerd (Rubens et al., 2024). In dat rapport werd de stand van zaken met betrekking tot de eiwitshift voor het eerst sinds de voedselconsumptiepeiling van 2014 in kaart gebracht. Deze monitoring werd uitgevoerd vanuit twee verschillende uitgangspunten: (1) de eiwitinname en (2) de eiwitaankopen van de Vlaamse bevolking. Beide meetmethoden werpen een verschillende blik op dezelfde uitdaging maar meten niet helemaal hetzelfde. De eiwitinname volgt de evolutie naar de doelstelling van de Green Deal, terwijl de eiwitaankopen een interessante bedrijfseconomische indicator zijn. Beide meetmethoden hebben elk hun eigen beperkingen en weerspiegelen een benadering van de werkelijke consumptie. Geen enkele meetmethode kan de werkelijke consumptie 100% nauwkeurig in kaart brengen. Maar een goed uitgedacht en onderbouwd monitoringsinstrument kan de werkelijke consumptie zo goed mogelijk benaderen én, minstens even belangrijk, de evolutie in kaart brengen door op regelmatige basis te monitoren. Beide instrumenten vullen elkaar aan waardoor we een meer compleet beeld krijgen over de eiwitshift (Tabel 1). Voor meer informatie rond de voorbereiding van de monitor, meetmethode en analyse verwijzen we terug naar het eerste rapport.

¹ De groep 'gemengde bronnen' wordt bij de groep van 'plantaardige bronnen' geteld omdat deze waarschijnlijk voor het grootste deel uit plantaardige eiwitten bestaat.

Tabel 1: De twee monitoringsinstrumenten met hun respectievelijke voordelen en beperkingen

	Eiwitinname (i.s.m. Sciensano)	Eiwitaankopen (i.s.m. VLAM)
Algemene methodiek	Voedselfrequentievragenlijst (bevraging van de voedselconsumptie bij een representatieve steekproef van 1000 Vlamingen (frequentie van consumptie en portiegrootte van verschillende groepen van voedingsmiddelen)	Aankoopdata van producten (bij supermarkten, markten, speciaalzaken, korte keten, e-commerce) bij een panel van 3000 huishoudens in Vlaanderen
Voordelen	- Meet net zoals de voedselconsumptiepeiling de inname van voedingsmiddelen bij de bevolking doch op een eenvoudigere en sneller manier. - Zowel thuisverbruik als consumptie buitenshuis (op het werk, in de horeca, op reis, ...). - Houdt rekening met voedselverliezen	- Objectieve dataset van aankoopgegevens - Historische data (van 2016 tot en met 2023) - Iets groter detailniveau binnen de productgroepen
Beperkingen	- Zelfrapportage waardoor risico op onder- en overrapporteren - Data beschikbaar vanaf 2023 - Beperkt detailniveau door het groeperen van voedingsitems in voedingscategorieën	- Enkel thuisverbruik (aankopen voor niet onmiddellijke consumptie, geen informatie voor consumptie buitenshuis) - Houdt geen rekening met voedselverliezen

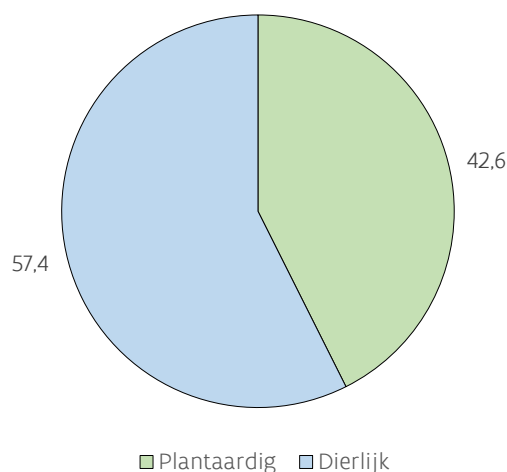
In het eerste monitoringsrapport stelden we de data van de eiwitinname, op basis van de gegevens van 2023, voor. Deze werden met de nodige voorzichtigheid – omwille van het verschil in methodiek van afname – vergeleken met de data van de voedselconsumptiepeiling 2014. Voor de eiwitaankopen konden data worden verzameld voor de jaren 2016 t.e.m. 2022. Met het huidige rapport voegen we voor beide instrumenten een meetjaar toe: 2024 voor de eiwitinname en 2023 voor de eiwitaankopen. Het huidige rapport kan dus als een update aan het vorige beschouwd worden, waarbij er voornamelijk gefocust wordt op de evolutie tijdens het laatste meetjaar voor beide onderdelen (eiwitinname en eiwitaankopen).

2 RESULTATEN EIWITINNAME

In dit hoofdstuk worden de data van 2024 toegevoegd aan de resultaten van het vorige monitoringsrapport. Op die manier krijgen we een beeld van de evolutie in eiwitinname in Vlaanderen van 2023 naar 2024 en ten opzichte van 2014.

2.1 Verhouding in eiwitinname: algemeen beeld

Een van de belangrijkste indicatoren in deze monitor is de verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitconsumptie. Deze indicator is de belangrijkste omdat deze gaat over de centrale doelstelling in de Green Deal 'Eiwitshift op ons bord'. In 2024 vinden we een verhouding van de eiwitinname waarin 42,6% eiwitten uit plantaardige bronnen² worden gehaald en 57,4% eiwitten uit dierlijke bronnen (Figuur 1).

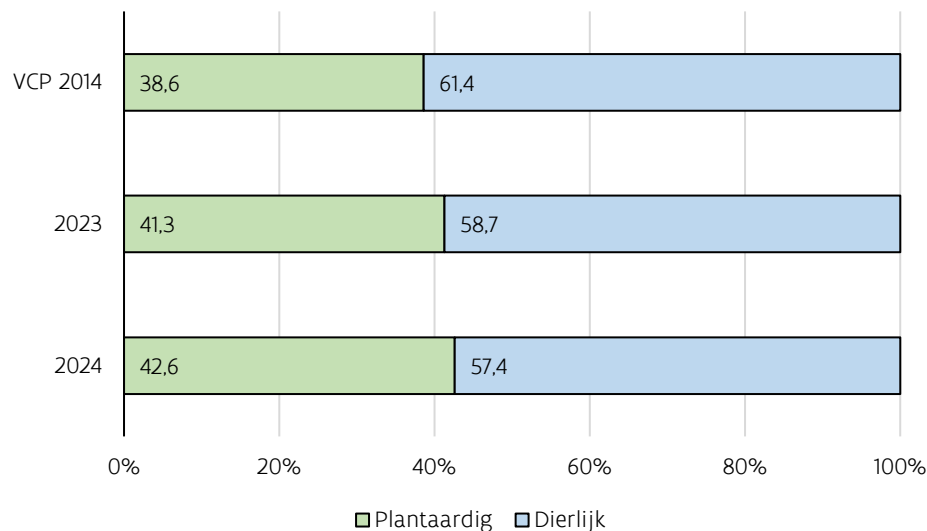


Figuur 1: Bijdrage (%) van de voedingscategorieën 'plantain' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Veruit de meeste plantaardige eiwitten haalt de Vlaming uit graan- en graanproducten zoals 'brood, broodjes, beschuit en crackers' (16,3%). Ook de voedingscategorie 'pasta (wit, volkoren, op basis van spelt, op basis van peulvruchten)' draagt voor een aanzienlijk deel bij aan de inname van plantaardige eiwitten (4,2%). Aardappelen (verse aardappelen en gefrituurde aardappelproducten) staan in voor zo'n 3,0% van de totale eiwitinname, ondanks hun relatief laag eiwitgehalte. In de groep van dierlijke producten zorgen 'vlees' (33,0%), 'zuivel' (15,2%, waar kaas het grootste aandeel heeft met 6,5%) en 'vis, -schaal en schelpdieren' (6,4%) voor de grootste bijdrage aan de totale eiwitinname. Voor de details van deze voedingsgroepen, zie tabellen in [Bijlage 1](#).

² Hierbij tellen we de categorie 'gemengd' (5,11%) bij de plantaardige categorie.

Wanneer we vergelijken met de cijfers van vorig jaar, zien we dat het aandeel plantaardige eiwitten licht toeneemt (Figuur 2). Hoewel de bijdrage van de plantaardige voedingsgroep tot de totale eiwitinname in 2024 significant verschilt ten opzichte van 2023 ($p=0.01$), is het verschil erg klein. Daarenboven is de methodologie in 2024 licht gewijzigd (zie 5.1 Eiwitinname), waardoor we niet met volledige zekerheid kunnen zeggen dat er daadwerkelijk een verschuiving heeft plaatsgevonden.



Figuur 2: Bijdrage (%) van de voedingsgroepen 'plantaardig' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, VCP 2014 en 2023-2024 (Bronnen: Rubens et al. 2021 op basis van De Ridder et al. 2016; Moyersoën & Berger, 2023 en Moyersoën & Vermeiren, 2025)

2.2 Voedingspatronen en verklaarde consumptie

De respondenten werden onderverdeeld volgens hun voedingspatroon op basis van de consumptiebevraging (Figuur 3 en Bijlage 2 voor cijfers van 2023) en aan de hand van een overkoepelende vraag naar hoe frequent o.a. maaltijden met vlees werden geconsumeerd (zie 5.1 Eiwitinname).

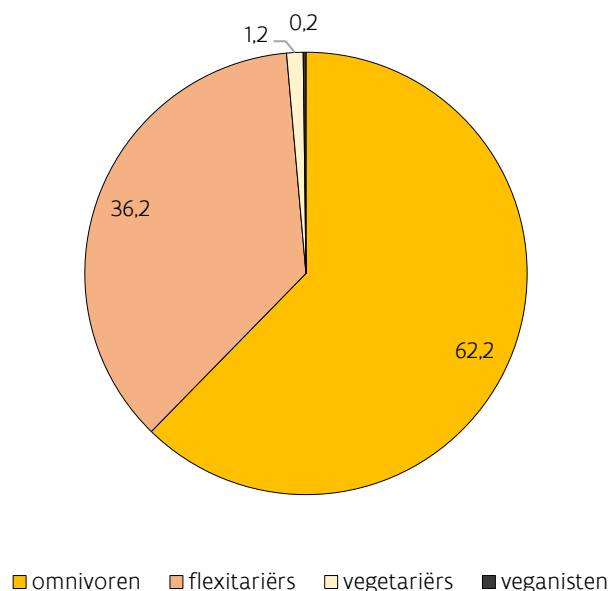
Wat zijn omnivoren, flexitariërs, vegetariërs en veganisten?

In functie van dit rapport, hanteren we volgende definities voor deze voedingspatronen:

- Omnivoren: een omnivoor is iemand die zowel dierlijke als plantaardige voedingsmiddelen consumeert. In functie van dit rapport is een omnivoor een persoon die elke dag vlees of vis eet.
- Flexitariër: een flexitariër is een persoon die één of meerdere keren per week geen vlees of vis eet, maar het niet volledig schrapt. Een flexitariër consumeert doorgaans wel melk, melkproducten en eieren.
- Vegetariër: een vegetariër eet geen vlees en vis, maar wel melk, melkproducten en eieren.
- Veganisten: veganisten eten geen dierlijke producten: ook geen eieren, melk en melkproducten³.

³ Omwille van de haalbaarheid voor dit monitoringsrapport houden we bij de definitie van veganisten geen rekening met andere dierlijke producten zoals bijvoorbeeld honing of gelatine (bv. in snoep), wat zaken zijn waar de meeste veganisten wel rekening mee houden.

Uit de analyse blijkt dat 62,2% van de respondenten elke dag vlees of vis consumeerde (zogenaamde omnivoren), en dat 36,2% een flexitairisch voedingspatroon volgt. Vegetariërs (1,2%) en veganisten (0,2%) vertegenwoordigen slechts een klein percentage van de respondenten. Het aandeel van deze laatste groepen ligt lager t.o.v. de meest recente cijfers (ProVeg Belgium & iVOX, 2024). Uit een online-onderzoek⁴ blijkt 1,7% van de Belgische bevolking in 2024 vegetariër te zijn en 1,2% veganist. Vegetariërs en veganisten worden dus nets als in het vorige rapport ondervertegenwoordigd in de groep respondenten van dit onderzoek. Daarenboven is het absolute aantal respondenten van deze twee voedingspatronen erg klein, respectievelijk 14 en 3, waardoor bij de interpretatie van cijfers geen sterke conclusies kunnen worden getrokken voor vegetariërs en veganisten. Om die reden werd besloten om in 2024 een afzonderlijke staalname af te nemen, specifiek bij vegetariërs en veganisten (zie [5.1 Eiwitinname](#)) waardoor voor deze groepen dit keer inzichten kunnen gevormd worden.

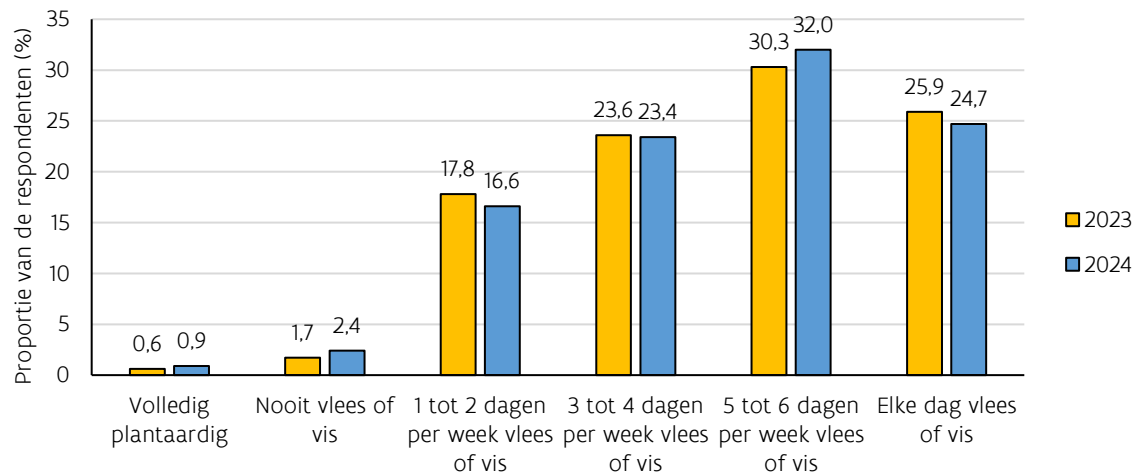


Figuur 3: Verdeling (%) van de Vlaamse bevolking volgens voedingspatronen 'omnivoren', 'flexitariërs', 'vegetariërs' en 'veganisten', 2024 (bron: Moyersoen & Vermeiren, 2025)

De respondenten werden de vraag voorgelegd hoe vaak ze vlees of vis consumeren. Ongeveer 75% van de Vlaamse bevolking verklaart niet elke dag vlees of vis te consumeren (Figuur 4). Dit is een groter aandeel dan wat uit de consumptiegegevens afgeleid kan worden waarbij 36,2% flexitariërs werden waargenomen. Dit verschil ligt voornamelijk aan het feit dat de verklaarde consumptie meer aanleunt bij een algemene persoonlijke intentie en niet steeds overeenkomt met de werkelijke consumptie. Anderzijds weten we uit ervaring dat de bevraging 'hoe vaak eet u vlees of vis' niet steeds op eenzelfde manier wordt geïnterpreteerd. Zo brengen sommige personen de productcategorieën 'gevogelte' en 'vleeswaren' niet altijd onder in de productgroep 'vlees'. Dit werd ook zo in de resultaten van de bevraging waargenomen. In vergelijking met de vorige rapportage is het aandeel respondenten dat zegt elke dag vlees of vis te consumeren ongeveer

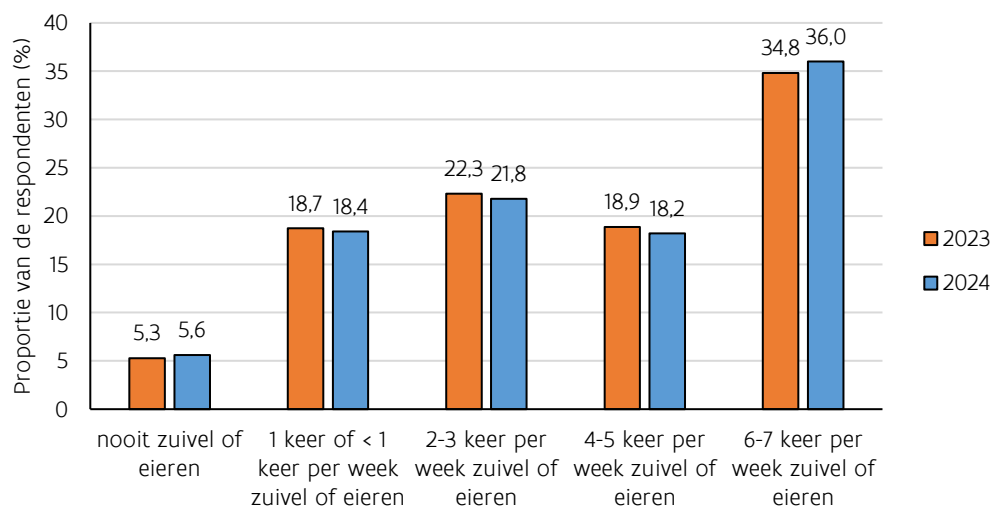
⁴ Online onderzoek uitgevoerd door onderzoeksbureau iVOX in opdracht van ProVeg Belgium tussen 30 januari 2024 en 5 februari 2024 bij 2000 Belgen representatief op regio, geslacht, leeftijd en diploma. De maximale foutenmarge bij 2000 Belgen bedraagt 2,08%.

één procentpunt gedaald. Het aandeel dat aangeeft vijf tot zes dagen per week vlees of vis te eten, is met ongeveer met dezelfde grootteorde gestegen. Het aandeel dat aangeeft één tot twee dagen vlees of vis te consumeren daalt evenredig met de stijging in het aandeel van de respondenten dat zegt nooit vlees of vis te eten. Hoewel het hier gaat over persoonlijke intentie, en niet werkelijke consumptie, ondersteunt deze verschuiving de evolutie richting de doelstelling van de Green Deal.



Figuur 4: Verklaarde consumptie (%) van 'vlees of vis' per week door de Vlaamse bevolking, 2023-2024 (Bron: Moyersoen & Berger, 2023 en Moyersoen & Vermeiren, 2025)

Ook de verklaarde consumptie van zuivel (melk en melkproducten) en eieren werd bevraagd (Figuur 5). Hier gaat het verschil tussen 2023 en 2024 de omgekeerde richting uit. De meerderheid van de respondenten (36%) geeft aan om dagelijks zuivel of eieren te consumeren. Slechts 5,6% verklaart nooit zuivel of eieren te eten. Dat aandeel is hoger dan het aandeel veganisten.



Figuur 5: Verklaarde consumptie (%) van 'zuivel of eieren' per week door de Vlaamse bevolking, 2023-2024 (Bron: Moyersoen & Berger, 2023 en Moyersoen & Vermeiren, 2025)

2.3 Bijdrage van de plantaardige kerngroep tot de eiwitinname

Definitie van de plantaardige kerngroep

Het volledige voedselconsumptiepatroon van de Vlaming wordt gekenmerkt door een grote variatie tussen personen, waardoor relatief kleine, stapsgewijze veranderingen in (een deel van) de bevolking moeilijk op te merken zijn. Hoewel het belangrijk is om het totale plaatje in kaart te brengen, wordt er voor beide oefeningen (eiwitinname en eiwitaankopen) bij de interpretatie van de resultaten dieper ingegaan op de zogenaamde 'plantaardige kerngroep'. Deze groep bestaat uit producten van plantaardige oorsprong rijk zijn aan eiwitten en worden gezien als alternatieven voor dierlijke producten⁵. Er wordt voornamelijk naar deze groep van producten gekeken wanneer we het hebben over de eiwitshift. Een diepere focus op deze groep laat toe om relatief kleine veranderingen sneller op te pikken dan wanneer men het volledige plaatje van het consumptiepatroon beschouwd. De totale eiwitinname stelt ons in staat om de nodige nuances in de analyse aan te brengen. Door de focus op zowel het totaalbeeld als op de plantaardige kerngroep te richten, zullen we een meer helder zicht krijgen over de mate waarin het voedingspatroon van de Vlaming verschuift op het vlak van eiwitten.

Dit betekent niet dat de andere productgroepen onbelangrijk zijn of geen plaats hebben in een milieuverantwoord en gezond voedingspatroon. In tegendeel, een gevarieerd en evenwichtig voedingspatroon is vanuit verschillende oogpunten te verkiezen.

In dit rapport zal daarom regelmatig een opdeling gemaakt worden in volgende drie productgroepen:

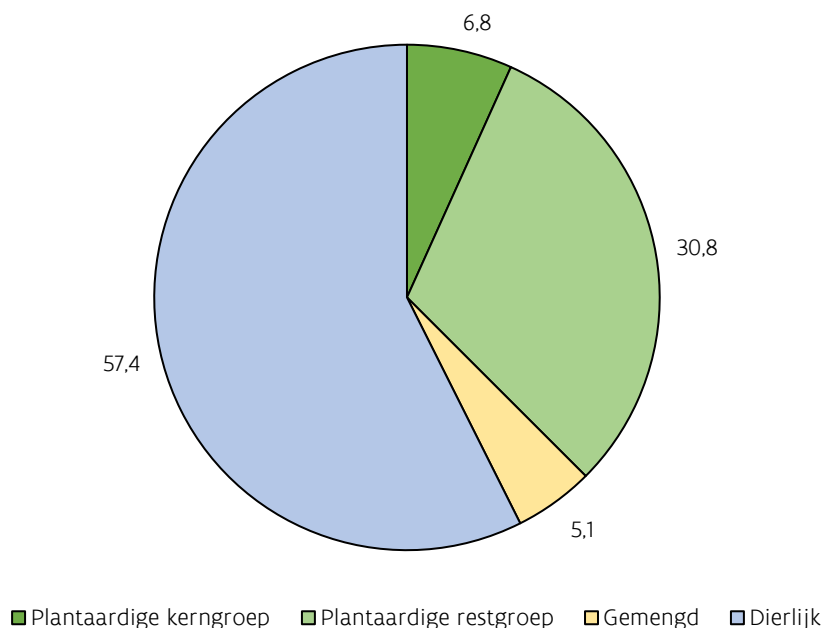
Plantaardige kerngroep: peulvruchten, noten, pitten, zaden en afgeleide noten- en zadenpasta's, plantaardige smeersalades en dips, alternatieven voor vlees, vleeswaren, en vis, en plantaardige zuivelalternatieven.

Plantaardige restgroep: bv. aardappelen, granen, graanproducten, groenten, fruit, ... enzovoort.

Dierlijk: vlees en vleeswaren, vis, schaal- en schelpdieren, zuivelproducten en eieren.

Het loont de moeite om in te zoomen op hoe de verschillende productcategorieën binnen de plantaardige groep evolueren. Daarom leggen we de focus op de productcategorieën uit de plantaardige kerngroep. Dit is de groep van producten waar we voornamelijk de shift willen zien. De gemiddelde Vlaming haalt 37,5% van de eiwitinname uit volledig plantaardige producten in 2024. Het grootste deel van de plantaardige eiwitinname is afkomstig van producten uit de plantaardige restgroep (30,8%) en 6,8% komt uit de plantaardige kerngroep (Figuur 6).

⁵ Niet alle producten in de kerngroep zijn even eiwitrijk. Zo kenmerken bijvoorbeeld plantaardige drinks op basis van haver en sommige vegan kazen zich door een laag eiwitgehalte. Ze horen echter wel thuis in de groep kernproducten van de eiwitshift, omdat ze als plantaardig vervangproduct gezien worden.



Figuur 6: Bijdrage (%) van de productcategorieën 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep', 'gemengd' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Binnen de plantaardige kerngroep (Tabel 2) wordt het merendeel van de eiwitten gehaald uit noten, zaden en pitten (3,4% van de totale eiwitinname, een stijging ten opzichte van de vorige rapportage), gevolgd door alternatieven voor vlees en vis (1,2%, daling) en plantaardige alternatieven voor zuivel (1,0%, daling). Binnen de alternatieven voor vlees en vis zijn voornamelijk alternatieven voor vlees de grootste bijdragers tot de totale eiwitinname met 0,6%, gevolgd door de groep 'tofu, quorn en tempeh' (0,4%). De bijdrage van de plantaardige alternatieven voor zuivel wordt voornamelijk vertegenwoordigd door de plantaardige drinks (0,5% van de totale eiwitinname) en plantaardige alternatieven voor yoghurt (0,4%). Peulvruchten dragen voor 0,6% bij aan de totale eiwitinname, wat ook een daling is ten opzichte van de vorige rapportage.

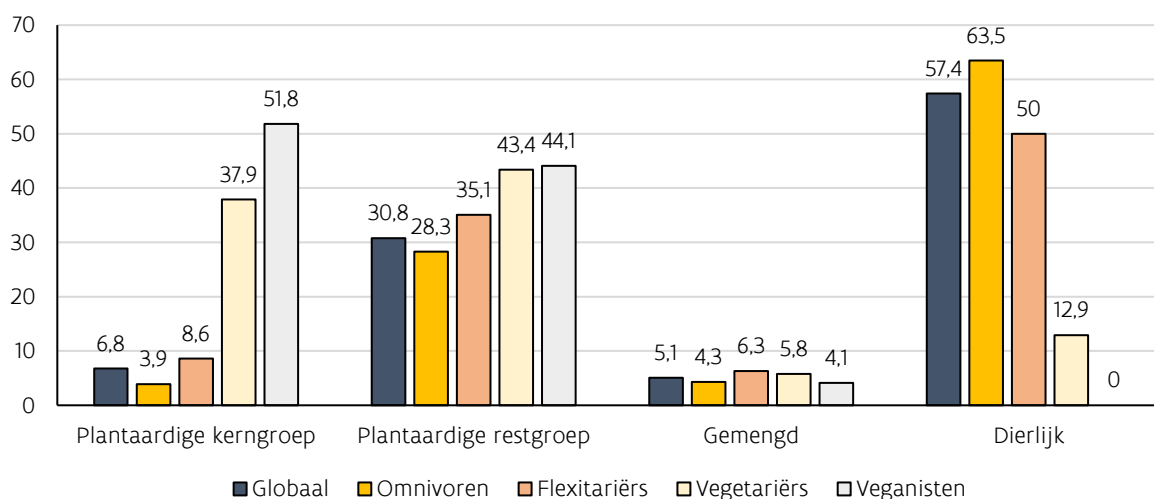
Tabel 2: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën binnen de 'plantaardige kerngroep' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024 (Bron: Moyersoën & Berger, 2023 en Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Productcategorie	2023 (%)	2024 (%)	Vershil (%) 2023-2024
Plantaardige alternatieven voor zuivel (totaal)	1,03	1,00	-2,9
> <i>Plantaardige drinks</i>	0,51	0,48	-5,9
> <i>Plantaardige alternatieven voor kaas</i>	0,06	0,08	33,3
> <i>Plantaardige alternatieven voor yoghurt</i>	0,43	0,42	-2,3
> <i>Plantaardige desserts</i>	0,03	0,02	-33,3
Plantaardige smeersalades en dips	0,05	0,07	40,0
Alternatieven voor vleeswaren	0,06	0,07	16,7
Alternatieven voor vlees en vis (totaal)	1,42	1,16	-18,3
> <i>Plantaardige producten zoals tofu, quorn of tempeh</i>	0,48	0,37	-22,9
> <i>Seitan</i>	0,11	0,10	-9,1

> Alternatieven voor vlees zoals vegetarische of vegan burgers, nuggets, worsten, balletjes, schnitzels, worst, kebab,...	0,72	0,62	-13,9
> Alternatieven voor vis zoals vegetarische of vegan visfilets, vissticks, calamares, sashimi, ...	0,11	0,07	-36,4
Noten- en zadenpasta's	0,10	0,10	0,0
Noten, zaden en pitten	2,95	3,37	14,2
Falafel of burgers, en spreads op basis van peulvruchten	0,49	0,34	-30,6
Peulvruchten	0,84	0,64	-23,8
Totaal	6,95	6,75	-2,9

In [Bijlage 1](#) kunnen gelijkaardige tabellen teruggevonden worden voor de productgroepen 'plantaardige restgroep', 'dierlijk' en 'gemengd'.

Logischerwijs is er een grote variatie in bijdrage van de verschillende productcategorieën naargelang het voedingspatroon (Figuur 7). Vooral vegetariërs (37,9%) en veganisten (51,8%) halen een zeer groot aandeel van hun eiwitten uit de plantaardige kerngroep. Daarnaast halen vegetariërs het merendeel van hun eiwitten uit de plantaardige restgroep (43,4%). Zij consumeren 12,9% eiwitten uit dierlijke bronnen. Flexitariërs halen respectievelijk 35,1% en 8,6%⁶ van hun eiwitten uit de plantaardige restgroep en plantaardige kerngroep, en 50% uit dierlijke bronnen. Omnivoren halen meer eiwitten uit dierlijke bronnen (63,5%) in vergelijking met de globale populatie (57,4%). Opvallend is dat voor elk voedingspatroon ongeveer evenveel eiwitten worden gehaald uit de groep van gemengde producten⁷.

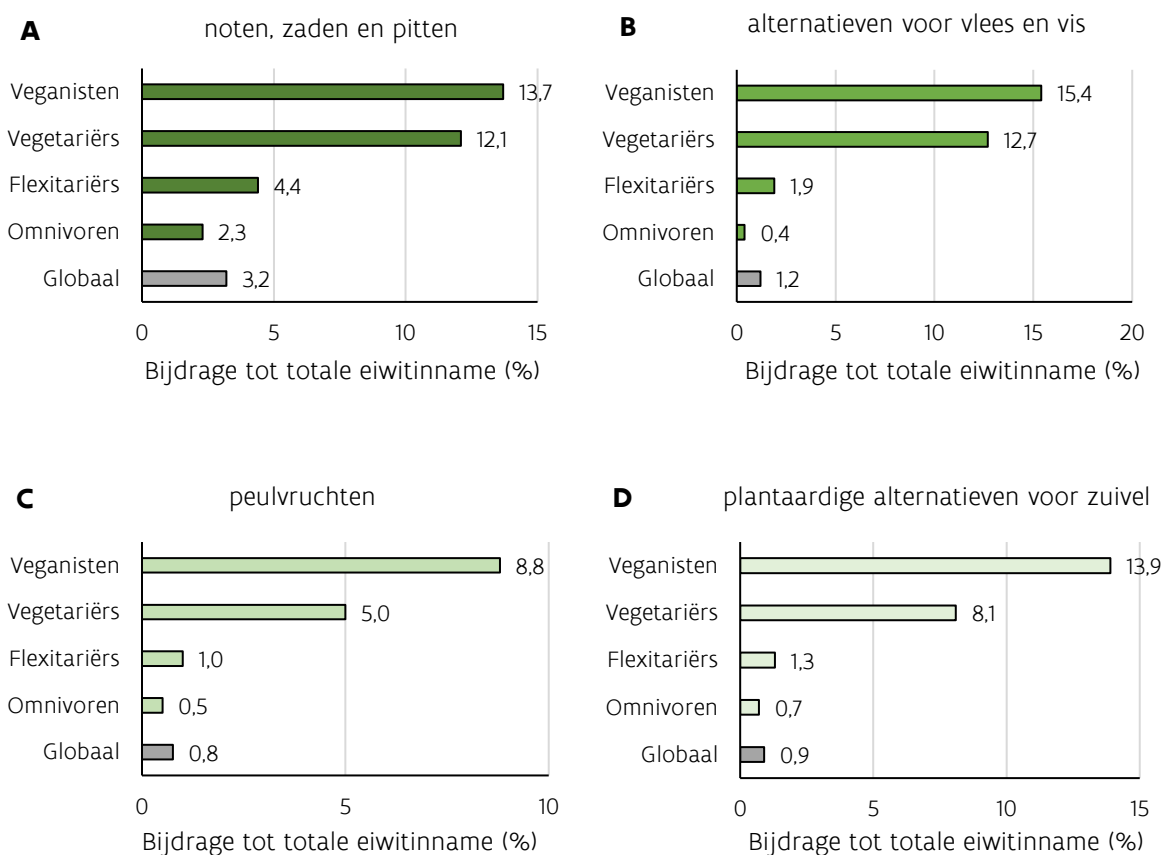


Figuur 7: Bijdrage (%) van verschillende voedingsgroepen tot de totale eiwitname van omnivoren (n=586) en flexitariërs (n=340) in Vlaanderen en van vegetariërs (n=144) en veganisten (n=194) uit de afzonderlijke staalname, 2024 (Bron: Moyersoeten & Vermeiren, 2025)

⁶ Het aandeel eiwitten dat flexitariërs halen uit de plantaardige kerngroep in 2024 (8,6%) is aanzienlijk verschillend met 2023 (15,8%). Een mogelijke verklaring hiervoor is de hercategorisering van de respondenten aan de hand van de overkoepelende vraag (zie 5.1 Eiwitname) waardoor er grote verschuivingen hebben plaatsgevonden.

⁷ Voor veganisten gaat dit over producten zoals koekjes, cake, confiserie ... waarvan we aannemen dat deze in hun geval volledig plantaardig zijn.

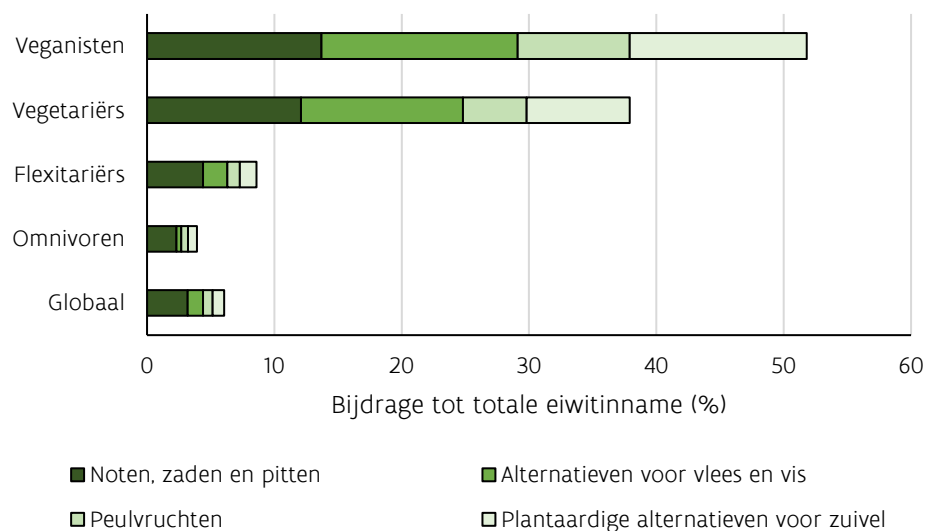
In Figuur 8 wordt de bijdrage van de verschillende productcategorieën binnen de plantaardige kerngroep uitgesplitst naar voedingspatroon. Noten, zaden en pitten hebben relatief gezien een grotere bijdrage tot de totale eiwitinname van vegetariërs (12,1%) en flexitariërs (4,4%) in vergelijking met de andere voedingspatronen (Figuur 8 A). Volgens de data halen veganisten 13,7% van hun eiwitten uit noten, zaden en pitten. Wanneer we kijken naar alternatieven voor vlees en vis (Figuur 8 B) merken we op dat flexitariërs (1,9%) een flink stuk meer eiwitten halen uit deze categorie dan omnivoren (0,4%). Deze productcategorie vertegenwoordigt zelfs een groot deel van de totale eiwitinname voor vegetariërs (12,7%) en veganisten (15,4%). Wat betreft peulvruchten (Figuur 8 C) zien we een vergelijkbaar patroon. Vegetariërs (5,0%) en veganisten (8,8%) halen een veel groter aandeel van hun eiwitten uit deze productcategorie in vergelijking met flexitariërs (1,0%) en omnivoren (0,5%). Hetzelfde patroon zien we bij plantaardige alternatieven voor zuivel (Figuur 8 D).



Figuur 8: Bijdrage (%) van (A) noten, zaden en pitten, (B) alternatieven voor vlees en vis, (C) peulvruchten en (D) plantaardige alternatieven voor zuivel tot de totale eiwitinname van respondenten met verschillende voedselpatronen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Relatief gezien is de bijdrage van de verschillende productcategorieën uit de plantaardige kerngroep laag, voornamelijk voor omnivoren en flexitariërs. De samenvattende Figuur 9 laat het patroon zien wanneer we kijken naar de onderlinge verhoudingen tussen de verschillende voedselpatronen. Omnivoren en flexitariërs halen binnen de plantaardige kerngroep voornamelijk eiwitten uit noten, zaden en pitten. Voor vegetariërs is de grootste bijdrage afkomstig van noten, zaden en pitten en uit alternatieven voor vlees en vis. Bij de veganisten zijn dan weer voornamelijk

de alternatieven voor vlees en vis en de plantaardige zuivelalternatieven de grootste bijdragers binnen de plantaardige kerngroep. Peulvruchten maken voor alle voedselpatronen een relatief klein aandeel uit van de totale bijdrage aan eiwitten uit de plantaardige kerngroep.



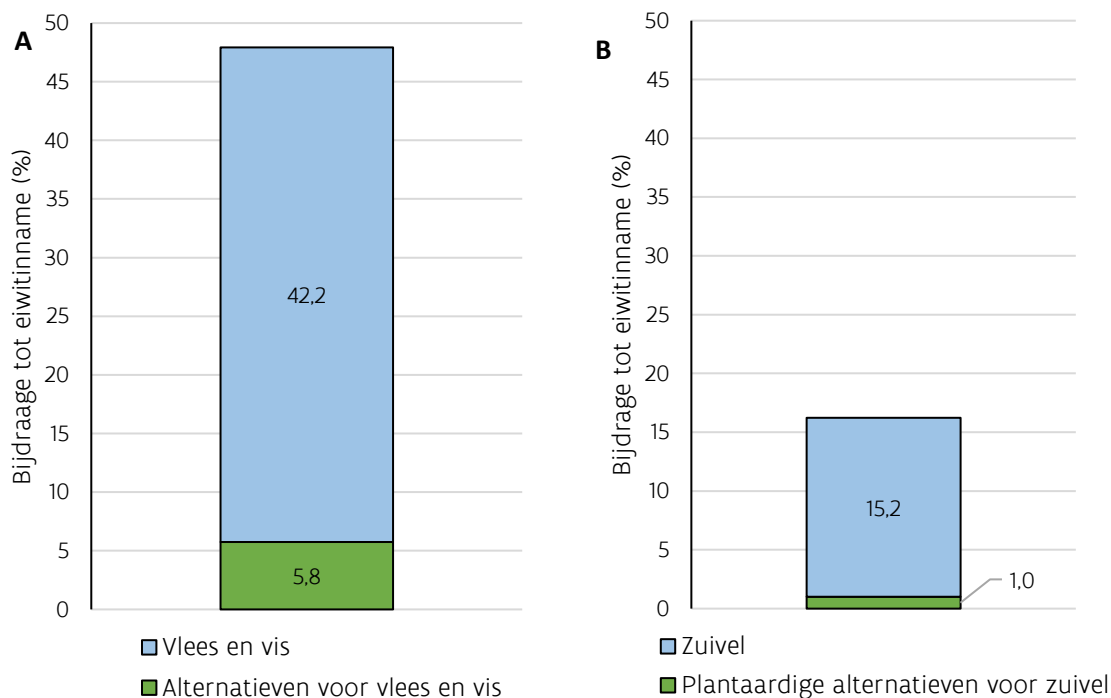
Figuur 9: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën uit de 'plantaardige kerngroep' tot de totale eiwitinname voor respondenten met verschillende voedselpatronen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

In [Bijlage 3](#) kunnen gelijkaardige figuren teruggevonden worden voor de productgroepen 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk'.

2.4 Vergelijking dierlijke met plantaardige tegenhangers

Wanneer we inzoomen op vlees- en visproducten (en afgeleiden) en producten uit de plantaardige kerngroep (zonder plantaardige alternatieven voor zuivel), blijkt dat voor de Vlaamse populatie (dierlijke) vlees- en visproducten 42,2% van de totale eiwitinname vertegenwoordigen, en plantaardige kernproducten 5,8% (Figuur 10 A).

Voor plantaardige alternatieven voor zuivel zien we dat deze slechts een klein aandeel van de totale eiwitinname vertegenwoordigen (1,0%). De relatieve bijdrages van deze producten tot de totale eiwitinname zijn min of meer constant gebleven in vergelijking met 2023. Voor (dierlijke) zuivel is de relatieve bijdrage tot de totale eiwitinname 15,2% (Figuur 10 B) bedraagt, wat een stijging is met 0,9 procentpunt t.o.v. 2023.



Figuur 10: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit (A) 'alternatieven voor vlees en vis' en 'vlees en vis', en (B) 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

In [Bijlage 4](#) kunnen de ondersteunende tabellen met meer details voor deze figuren worden teruggevonden.

2.5 Eiwitinname bij de Vlaamse bevolking

De gemiddelde eiwitinname (Bijlage 5) in Vlaanderen is 77,3 g/dag en is hoger bij mannen (83,5 g/dag) dan bij vrouwen (71,4 g/dag). Op basis van de gemiddelde behoefte in g/kg lichaamsgewicht per dag komen we met de referentiegewichten van EFSA (2012) op een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 61 g/dag voor mannen en 55 g/dag voor vrouwen (eigen berekeningen op basis van EFSA, 2012 en De Ridder et al., 2016). De gemiddelde eiwitinname ligt dus ruim boven de gemiddelde behoeften. Volwassenen tussen 41 en 64 jaar hebben de grootste gemiddelde eiwitinname van de vier onderzochte leeftijdscategorieën. De eiwitinname van omnivoren is hoger dan die van niet-omnivoren. Mensen die een diploma hoger onderwijs van het korte type hebben een lagere gemiddelde eiwitinname dan de andere onderwijsniveaus. De gemiddelde eiwitinnames naargelang geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en voedingspatroon verschillen significant van elkaar. Er zijn geen significante verschillen in gemiddelde eiwitinname qua sociale klasse en urbanisatie.

Gewogen gemiddelde versus gemiddelde van bijdrage

Tabel 3 geeft de gemiddelde eiwitinname weer van de Vlaamse populatie en de verschillende in eiwitinname voor de verschillende leeftijdsgroepen, geslachten, opleidingsniveaus, sociale klasse en graad van urbanisatie. Voor deze berekening bepalen we voor elk persoon hoeveel eiwit hij/zij in totaal heeft ingenomen (som van de eiwitinname per voedingscategorie). Vervolgens berekenen we een gewogen gemiddelde eiwitinname als de gemiddelde

eiwitinname van de populatie gewogen volgens leeftijd, geslacht, provincie, urbanisatie en sociale klasse.

Deze berekeningswijze verschilt van deze waarbij we de bijdrage van voedingsmiddelencategorieën aan de eiwitinname bekijken. Voor de bijdrage berekenen we voor elk persoon wat de eiwitbijdrage is van elke voedingsmiddelencategorie tot zijn of haar totale eiwitinname. Vervolgens bepalen we het gewogen gemiddelde van de bijdrage van elke voedingscategorie tot de totale eiwitinname van de populatie.

Uit Tabel 3 blijkt dat mannen een groter aandeel van hun eiwitinname halen uit dierlijke bronnen ten opzichte van vrouwen (60% t.o.v. 59%). Respondenten tussen 25 en 40 jaar halen een groter aandeel van hun eiwitinname uit plantaardige bronnen (37%), gevolgd door de 65-plussers (36%). Opvallend is dat de jongste groep van 18 tot 24 jaar het minste eiwitten haalt uit plantaardige bronnen (33%). Wat het opleidingsniveau van de respondenten betreft, zien we dat de relatieve eiwitinname uit plantaardige bronnen hoger ligt wanneer ook het opleidingsniveau hoger is.

Tabel 3: Inname (%) van dierlijk, plantaardig en gemengd eiwit naargelang geslacht, leeftijd, opleidingsniveau, sociale klasse, urbanisatie en financiële situatie van de respondenten bij de Vlaamse populatie, Vlaanderen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

	N	Dierlijk (%)	Plantaardig (%)	Gemengd (%)
Geslacht				
Man	441	60	35	5
Vrouw	502	59	36	5
Leeftijd (in jaren)				
18-24	88	61	33	6
25-40	203	57	37	5
41-65	384	61	35	4
65+	268	60	36	4
Opleidingsniveau				
Geen diploma, lager of hoger secundair onderwijs	419	61	34	5
Hoger van het korte type	329	59	36	4
Hoger van het lange type	195	56	39	5
Sociale klasse				
Hoge sociale klasse	571	59	37	5
Lage sociale klasse	372	61	34	5
Urbanisatie				
Stedelijk	497	61	34	5
Landelijk	446	59	37	5
Financiële situatie				
Moeilijk rondkomen met maandelijks inkomen	252	61	34	5
Goed rondkomen met maandelijks inkomen	672	59	36	5
Totaal	943	60	35	5

De gemiddelde eiwitinname voor vegetariërs (61 g/dag) ligt lager dan voor veganisten (64 g/dag). De afzonderlijke staalname voor vegetariërs en veganisten werd afgenomen via ProVeg Belgium en BeVegan, organisaties die zich inzetten voor plantaardige voeding. Hun doelpubliek of ledenbestand vertoont vermoedelijk een bias in de zin dat ze een interesse hebben in voeding, en plantaardige voeding in het bijzonder. Wanneer deze respondenten bewuster met voeding omgaan, is het aannemelijk dat zij hierdoor een eiwitinname hebben die lager is vergeleken met de Vlaamse data.

In Tabel 4 wordt de procentuele inname getoond voor de verschillende voedingsgroepen naargelang de voedingspatronen vegetariërs en veganisten. Door het gebruik van een conventionele steekproef is er geen representatief beeld van de Vlaamse populatie vegetariërs en veganisten mogelijk. Dit leidt er ook toe dat bepaalde subpopulaties zodanig klein zijn, dat wanneer we kijken naar verschillen in geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en financiële situatie geen zinvolle besluiten over kunnen getrokken worden. Deze steekproef stelt ons wel in staat om inzicht te geven over de eiwitinname van deze specifieke populatiegroepen.

Tabel 4: Inname (%) van dierlijk, plantaardig en gemengd eiwit naargelang voedingspatroon uit de afzonderlijke staalname vegetariërs en veganisten, Vlaanderen, 2024 (Bron: Moyersoen & Vermeiren, 2025)

	N	Dierlijk (%)	Plantaardig (%)	Gemengd (%)
Voedingspatroon				
Vegetariërs ⁸	144	14	80	7
Veganisten	194	0	96	4

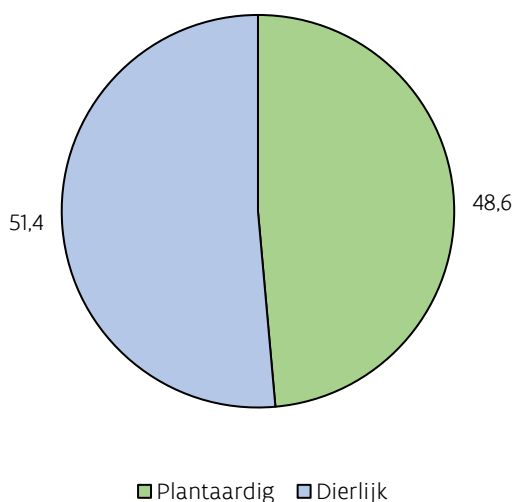
⁸ Door afronding is de som van dierlijk, plantaardig en gemengd meer dan 100. De exacte percentages zijn respectievelijk 13,85%, 79,52% en 6,63%.

3 CASE GENT

In de analyse van de eiwitname in Vlaanderen zijn er soms interessante verschillen waar te nemen wanneer we kijken naar socio-demografische factoren. Dat maakt de inzichten rond de voedingspatronen in Vlaanderen rijker. Het is de moeite waard om na te gaan welke verschillen er zijn voor een specifiek grondgebied in Vlaanderen. Daarom maken we een verdieping door te focussen op de inwoners van de stad Gent. De stad Gent wenste dezelfde methodologie te gebruiken om na te gaan hoe ver zij staan in de eiwitshift.

3.1 Verhouding in eiwitname: algemeen beeld voor Gent

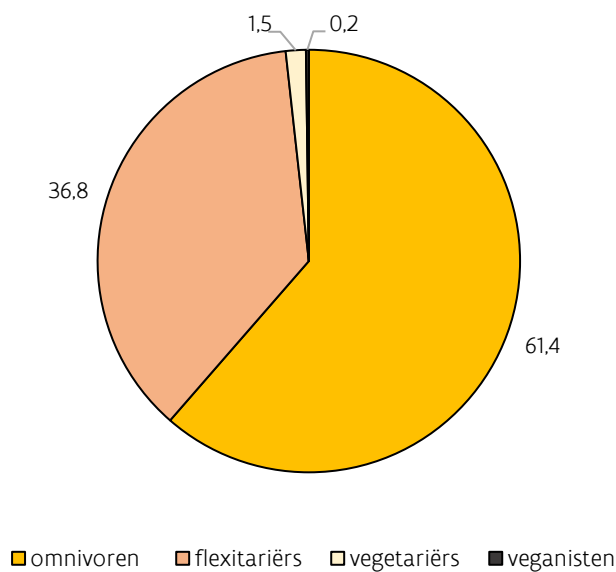
De inwoners van Gent haalden in 2024 ruim 48,6% van hun eiwitten uit plantaardige en 51,4% uit dierlijke bronnen (Figuur 11). Dat is een verschil van bijna zes procentpunt in vergelijking met de Vlaamse populatie (respectievelijk 42,6% en 57,4%, Figuur 1).



Figuur 11: Bijdrage (%) van de voedingscategorieën 'plantaardig' en 'dierlijk' tot de totale eiwitname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

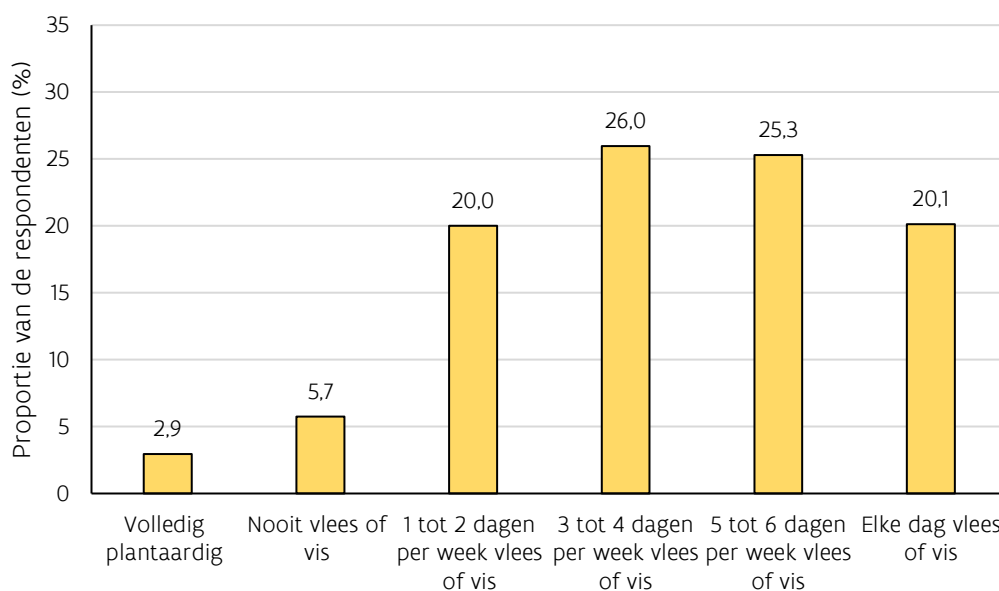
3.2 Voedingspatronen en verklaarde consumptie in Gent

Opvallend is dat de verdeling van de verschillende voedingspatronen voor Gent (Figuur 12) bijna één-op-één overeenkomt met de Vlaamse situatie (Figuur 3). Ook in de Gentse sample is er sprake van een ondervertegenwoordiging van de groepen vegetariërs en veganisten. Dit heeft tot gevolg dat we geen uitspraken kunnen doen over deze groepen voor de case Gent.



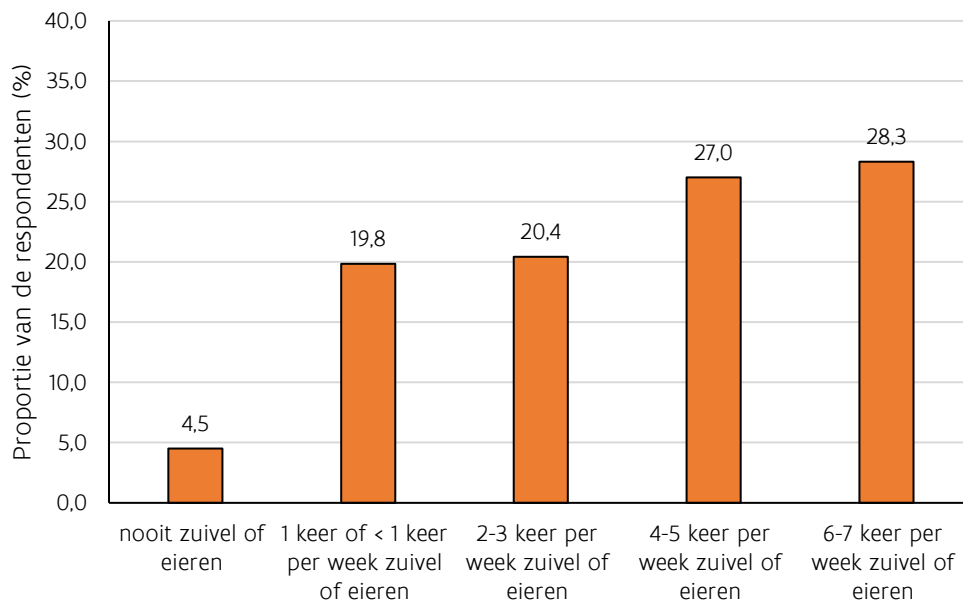
Figuur 12: Verdeling (%) van de Gentse bevolking volgens voedingspatroon 'omnivoren', 'flexitariërs', 'vegetariërs' en 'veganisten', 2024 (bron: Gilis et al., 2024)

De verdeling tussen de verschillende voedingspatronen is gelijk aan die van Vlaanderen, maar de verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitinname tussen Gent en Vlaanderen verschilt sterk. Een uitleg hiervoor kan gevonden worden wanneer we kijken naar de verklaarde consumptie (Figuur 13). Het grootste verschil ligt bij de groep flexitariërs en de omnivoren waar de Gentenaars zich meer richting de lagere eetfrequenties vlees en vis bevinden op het spectrum, in vergelijking met Vlaanderen (Figuur 4).



Figuur 13: Verklaarde consumptie (%) van 'vlees of vis' per week door de Gentse bevolking, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

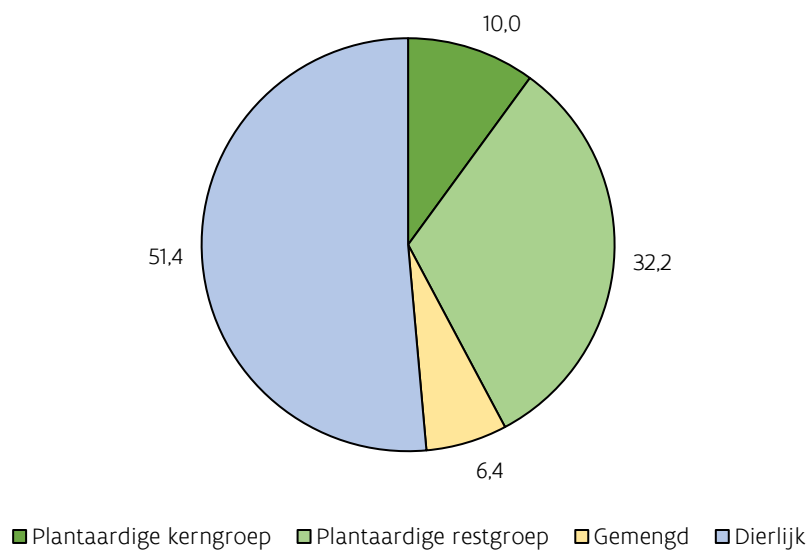
Hetzelfde geldt wanneer we kijken naar de verklaarde consumptie van 'zuivel of eieren' (Figuur 14). De categorieën met de meest frequente consumptie 6-7 keer per week zuivel of eieren, ligt een stuk lager in Gent (28,3%) dan wanneer we dit vergelijken met Vlaanderen (36%, Figuur 5).



Figuur 14: Verklaarde consumptie (%) van 'zuivel of eieren' per week door de Gentse bevolking, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

3.3 Bijdrage van de plantaardige kerngroep tot de eiwitinname in Gent

Wanneer de plantaardige groep uitgesplitst wordt, zien we enkele opvallende verschillen tussen Gent (Figuur 15) en Vlaanderen (Figuur 6). De inwoners van Gent (10,0%) halen meer dan drie procentpunt meer eiwitten uit de plantaardige kerngroep dan Vlaanderen (6,8%). Voor de plantaardige restgroep (32,2% voor Gent en 30,8% voor Vlaanderen) en de gemengde groep (respectievelijk 6,4% en 5,1%) is het verschil minder uitgesproken.



Figuur 15: Bijdrage (%) van de productcategorieën 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep', 'gemengd' en 'dierlijk' tot de totale eiwitinname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

Binnen de plantaardige kerngroep (Tabel 5) vinden we dezelfde onderlinge verhoudingen tussen de verschillende productcategorieën in Vlaanderen ook in Gent terug. De drie belangrijkste bijdragers zijn, in volgorde van grootte, 'noten, zaden & pitten', 'alternatieven voor vis en vlees' en 'plantaardige alternatieven voor zuivel'. Voor deze twee laatste categorieën haalt de Gentenaar relatief gezien bijna dubbel zoveel eiwitten binnen (ten opzichte van de totale eiwitinname) in vergelijking met de gemiddelde Vlaming.

Tabel 5: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën binnen de 'plantaardige kerngroep' tot de totale eiwitinname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

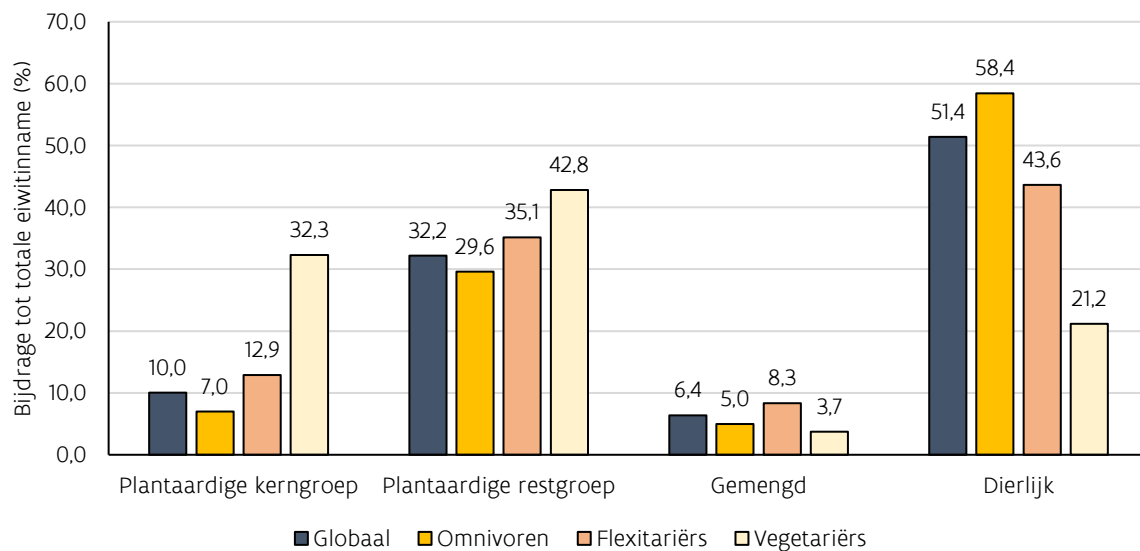
Productcategorie	2024 (%)
Plantaardige alternatieven voor zuivel (totaal)	1,93
> <i>Plantaardige drinks</i>	<i>1,03</i>
> <i>Plantaardige alternatieven voor kaas</i>	<i>0,20</i>
> <i>Plantaardige alternatieven voor yoghurt</i>	<i>0,59</i>
> <i>Plantaardige desserts</i>	<i>0,12</i>
Plantaardige smeersalades en dips	0,16
Alternatieven voor vleeswaren	0,22
Alternatieven voor vlees en vis (totaal)	2,09
> <i>Plantaardige producten zoals tofu, quorn of tempeh</i>	<i>0,79</i>
> <i>Seitan</i>	<i>0,19</i>
> <i>Alternatieven voor vlees zoals vegetarische of vegan burgers, nuggets, worsten, balletjes, schnitzels, worst, kebab,...</i>	<i>0,97</i>
> <i>Alternatieven voor vis zoals vegetarische of vegan visfilets, vissticks, calamares, sashimi, ...</i>	<i>0,15</i>
Noten- en zadenpasta's	0,23
Noten, zaden en pitten	3,99
Falafel of burgers, en spreads op basis van peulvruchten	0,56
Peulvruchten	0,86
Totaal	10,04

In [Bijlage 6](#) kunnen gelijkaardige tabellen teruggevonden worden voor de productgroepen 'plantaardige restgroep', 'dierlijk' en 'gemengd'.

Wanneer we de procentuele bijdragen van de verschillende productgroepen naar gelang de voedingspatronen analyseren⁹ (Figuur 16), volgt Gent dezelfde tendens als in Vlaanderen. In deze analyse ligt opnieuw een deel van de verklaring voor het geobserveerde verschil in de verhouding plantaardig/dierlijk voor Gent, terwijl er geen verschil zit in de verdeling tussen de voedingspatronen met Vlaanderen. De groep omnivoren in Gent haalt vijf procentpunt minder eiwitten uit de dierlijke groep (58,4%) in vergelijking met dezelfde groep in Vlaanderen (63,5%). Hetzelfde gaat op voor de groep flexitariërs waar het verschil nog meer uitgesproken is: respectievelijk 43,6% (Gent) en 50% (Vlaanderen) van de eiwitten uit de dierlijke groep. Waar halen

⁹ Voor de groep vegetariërs kunnen, door de kleine sample, geen uitspraken gedaan worden. De cijfers hier zijn louter informatief.

deze twee groepen in Gent dan meer eiwitten? De Gentse omnivoren (7%) en flexitariërs (12,9%) halen een stuk meer eiwitten uit de plantaardige kerngroep (respectievelijk 7% en 12,9%) dan de Vlaamse omnivoren en flexitariërs (respectievelijke 3,9% en 8,6%). De Gentenaar haalt iets meer eiwitten uit de gemengde groep (6,4%) in vergelijking met Vlaanderen (5,1%). In de groep van gemengde eiwitten is het patroon tussen de voedingspatronen voor Gent meer gevarieerd dan de Vlaamse data. Opvallend is dat de bijdrage van plantaardige restgroep in Gent en Vlaanderen quasi gelijk is.

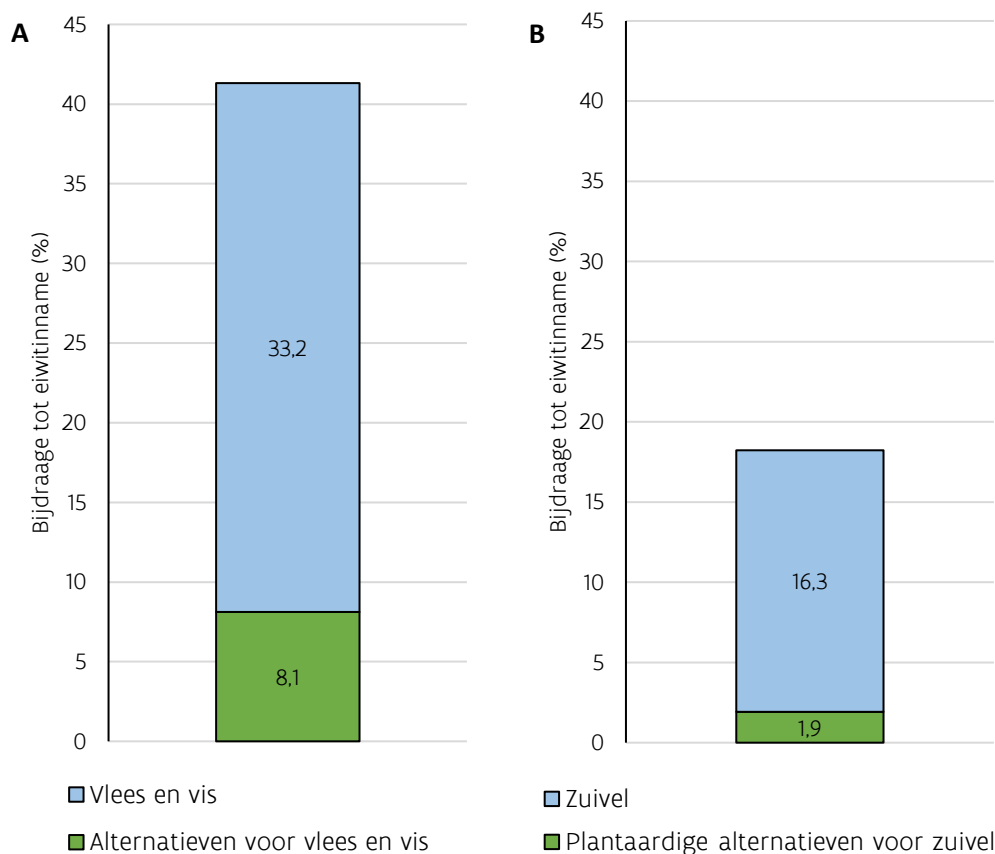


Figuur 16: Bijdrage (%) van verschillende voedingsgroepen tot de totale eiwitinname in Gent van omnivoren (n=280), flexitariërs (n=168) en vegetariërs (n=8), * voor vegetariërs zijn de cijfers niet representatief, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

3.4 Vergelijking dierlijke met plantaardige tegenhangers in Gent

Wanneer we inzoomen op vlees- en visproducten (en afgeleiden) en producten uit de plantaardige kerngroep (zonder plantaardige alternatieven voor zuivel), blijkt dat voor de Gentenaars (dierlijke) vlees- en visproducten 33,2% van de totale eiwitinname vertegenwoordigen (42,2% voor Vlaanderen), en plantaardige kernproducten 8,1% (5,8% voor Vlaanderen) (Figuur 17 A).

Voor plantaardige alternatieven voor zuivel zien we dat deze slechts een klein aandeel van de totale eiwitinname vertegenwoordigen (1,9% in Gent en 1,0% in Vlaanderen). Opvallend is dat het aandeel van (dierlijke) zuivel in Gent (16,3%) hoger ligt dan in Vlaanderen (15,2%) (Figuur 17 B).



Figuur 17: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit (A) 'alternatieven voor vlees en vis' en 'vlees en vis', en (B) 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de totale eiwitinname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

3.5 Eiwitinname bij de Gentse bevolking

De gemiddelde eiwitinname in Gent is 75,0 g/dag en is hoger bij mannen (78,9 g/dag) dan bij vrouwen (71,0 g/dag). Dit ligt in dezelfde grootteorde en vertoont dezelfde tendens als in Vlaanderen. Gentenaren in de leeftijdscategorie 18-24 jaar hebben de grootste gemiddelde eiwitinname (78,2 g/dag) van de vier onderzochte leeftijdscategorieën terwijl de 65-plussers de laagste gemiddelde eiwitinname hebben (70,8 g/dag). Mensen die een diploma hoger onderwijs van het lange type hebben een hogere gemiddelde eiwitinname dan de andere onderwijsniveaus. Er is geen duidelijk verschil in gemiddelde eiwitinname tussen sociale klassen.

Uit Tabel 6 blijkt dat mannen een groter aandeel van hun eiwitinname halen uit dierlijke bronnen ten opzichte van vrouwen (53% t.o.v. 51%). Respondenten tussen 25 en 40 jaar halen een groter aandeel van hun eiwitinname uit plantaardige bronnen (44%), vergelijkbaar met de groep tussen 18 en 24 jaar (43%). Wat het opleidingsniveau van de respondenten betreft, zien we dat de relatieve eiwitinname uit plantaardige bronnen hoger ligt wanneer ook het opleidingsniveau hoger is. Wanneer we inzoomen op sociale klasse ligt het aandeel plantaardige eiwitten het hoogst voor de groep van een hoge sociale klasse.

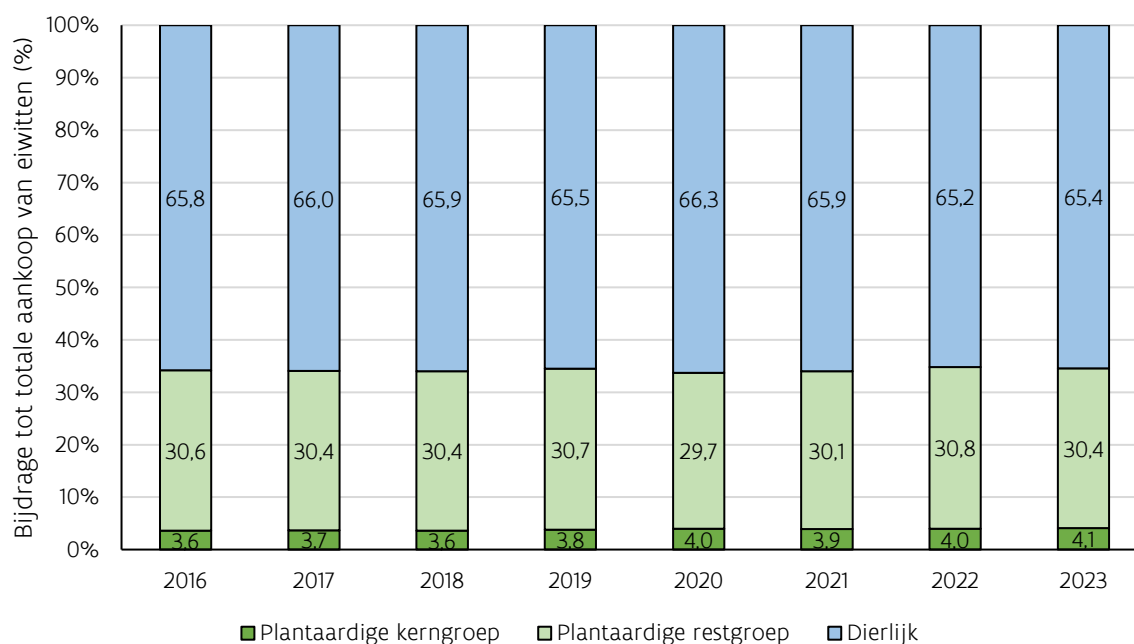
Tabel 6: Inname (%) van dierlijk, plantaardig en gemengd eiwit naargelang geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en sociale groep van de respondenten bij de Gentse populatie, Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

	N	Dierlijk (%)	Plantaardig (%)	Gemengd (%)
Geslacht				
Man	221	53	40	7
Vrouw	235	51	43	6
Leeftijd (in jaren)				
18-24	44	49	43	8
25-40	90	49	44	6
41-65	186	54	40	6
65+	136	57	38	5
Opleidingsniveau				
Geen diploma, lager of hoger secundair onderwijs	166	55	39	7
Hoger van het korte type	167	55	40	6
Hoger van het lange type	123	47	47	6
Sociale klasse				
Hoge sociale klasse	287	51	43	6
Lage sociale klasse	169	54	39	7
Totaal	456	52	42	6

4 RESULTATEN EIWITAANKOPEN

In dit hoofdstuk worden de data van 2023 toegevoegd aan de resultaten van het vorige monitoringsrapport. Op die manier krijgen we een beeld van hoe de evolutie in eiwitaankopen tijdens het laatste meetjaar, 2023, zich verhoudt ten opzichte van de evolutie gedurende de periode 2016-2022¹⁰.

4.1 Verhouding in eiwitaankopen: algemeen beeld

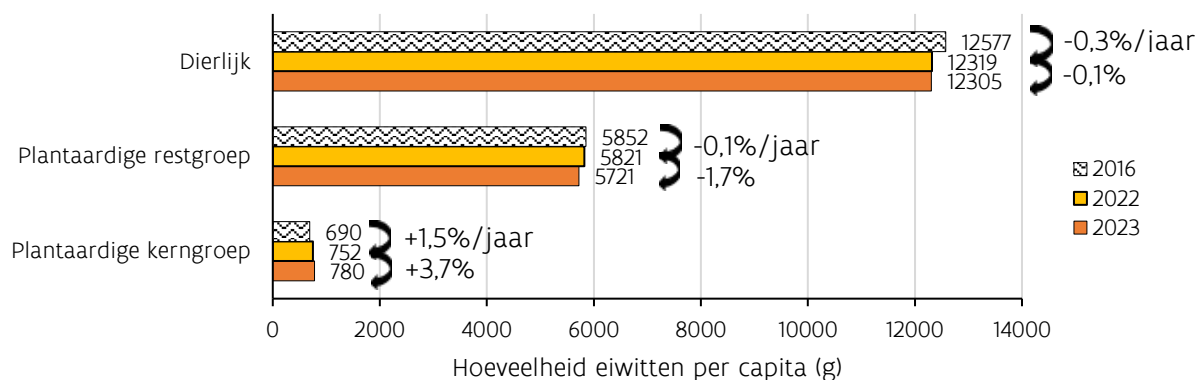


Figuur 18: Verhouding (%) tussen de 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep' en 'dierlijke producten' voor de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016-2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

In de periode 2016 tot en met 2022 bleef de verhouding in de aankoop van dierlijke en plantaardige eiwitrijke producten¹¹ relatief stabiel. In 2023 zien we een lichte toename voor de dierlijke groep en de plantaardige kerngroep, en een lichte daling voor de plantaardige restgroep. De verhouding blijft fluctueren rond 34/66 plantaardig/dierlijk (Figuur 18).

¹⁰ We maken hierbij de bemerking dat ten opzichte van het vorige monitoringsrapport de gerapporteerde gegevens licht verschillend zijn zonder hierbij de globale inzichten teniet te doen. Deze verschillen zijn enerzijds toe te wijzen aan de toevoeging van de categorie 'fruit' in de plantaardige restgroep, en anderzijds aan kleine correcties in de codering van de producten binnen de GfK-databank.

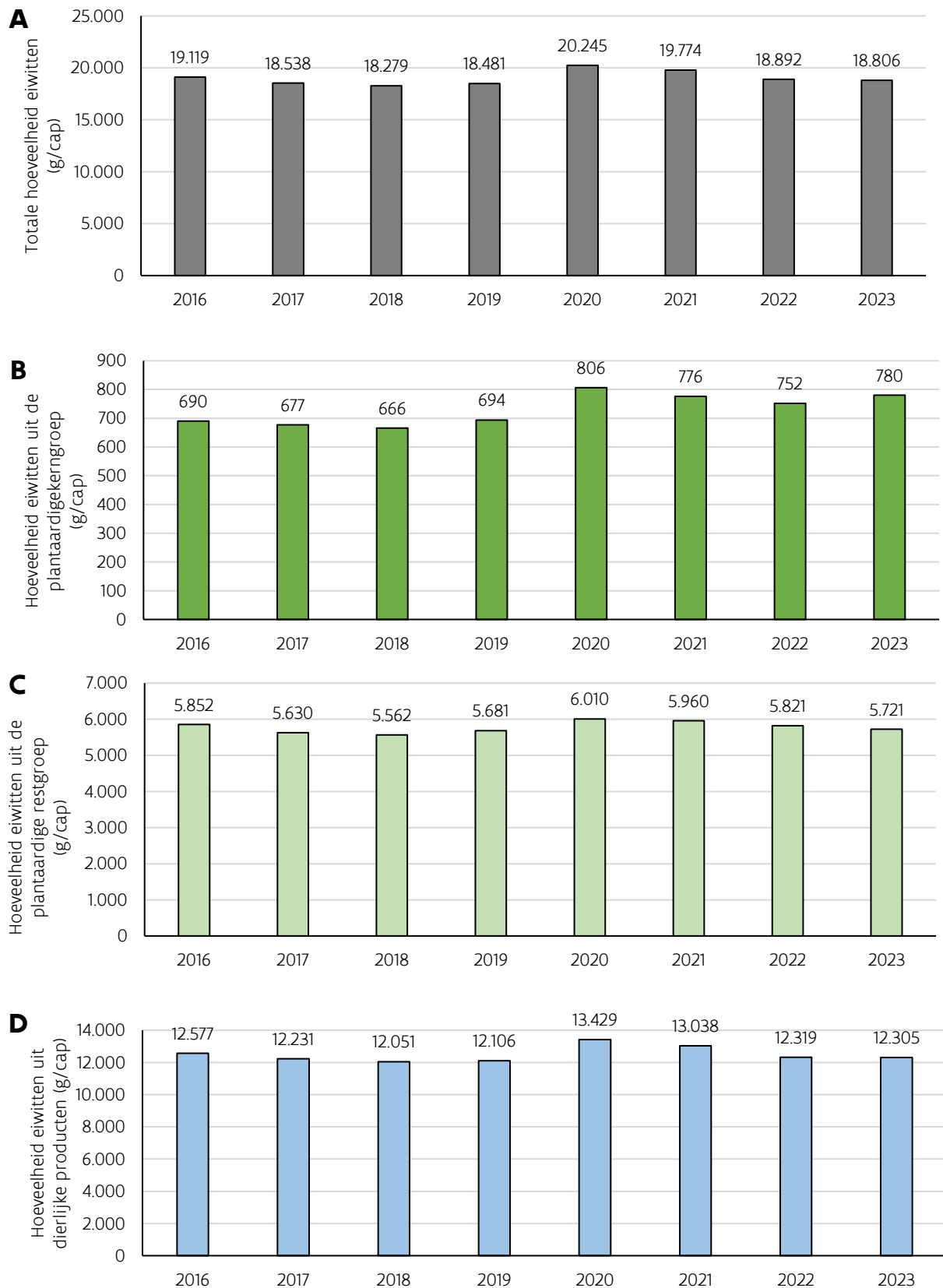
¹¹ Voor een overzicht welke producten er respectievelijk in de voedingsgroepen 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' zitten met betrekking tot de eiwitaankopen, zie Bijlage 7.



Figuur 19: Aankoop van hoeveelheid eiwitten (gram/capita) voor thuisgebruik voor de groepen 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' in Vlaanderen, 2016; 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

Figuur 19 toont de evolutie van de hoeveelheid aangekochte eiwitten (in gram/capita) voor de drie voedingsgroepen 'plantaardige kerngroep', 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' (zie ook Figuur 20 en Bijlage 8). Over de hele periode van 2016 tot 2022 daalde de totale hoeveelheid aangekochte eiwitten met -1,2%, wat gemiddeld neerkomt op een daling van -0,2% per jaar. Tussen 2022 en 2023 neemt de totale hoeveelheid nog verder af met -0,5%. Over de periode van 2016-2022 zagen we een lichte daling van gemiddeld -0,3% en -0,1% per jaar voor de respectievelijke aankoop van dierlijke eiwitten en eiwitten uit de plantaardige restgroep. In 2023 daalden de aankopen van dierlijke eiwitten met -0,1% en eiwitten uit de plantaardige restgroep met -1,7% ten opzichte van 2022. Ondanks een gemiddelde daling gedurende de periode tussen 2016 en 2022, kennen de eiwitaankopen uit deze twee productgroepen echter een fluctuerend verloop, waardoor er nog niet van een trend gesproken kan worden. De plantaardige kerngroep kende procentueel gezien een stijging van gemiddeld +1,5% per jaar tussen 2016-2022 en steeg in het laatste meetjaar verder met +3,7%.

Gezien de relatief kleine bijdrage van producten uit de plantaardige kerngroep, zorgt de stijging binnen deze categorie niet voor grote verschuivingen in de algemene eiwitverhouding plantaardig/dierlijk. De plantaardige kerngroep vertegenwoordigt met 4,1% nog steeds een klein aandeel van de totale eiwitaankopen (Figuur 18) maar komt op het hoogste niveau van de meetperiode. Daarenboven weegt de stijging in aankopen binnen de plantaardige kerngroep niet op ten opzichte van de nog sterkere daling (in absolute cijfers) in eiwitaankopen binnen de plantaardige restgroep. Dat verklaart waarom de relatieve bijdrage van de dierlijke producten licht steeg in 2023, ondanks de zeer lichte daling van de dierlijke producten.



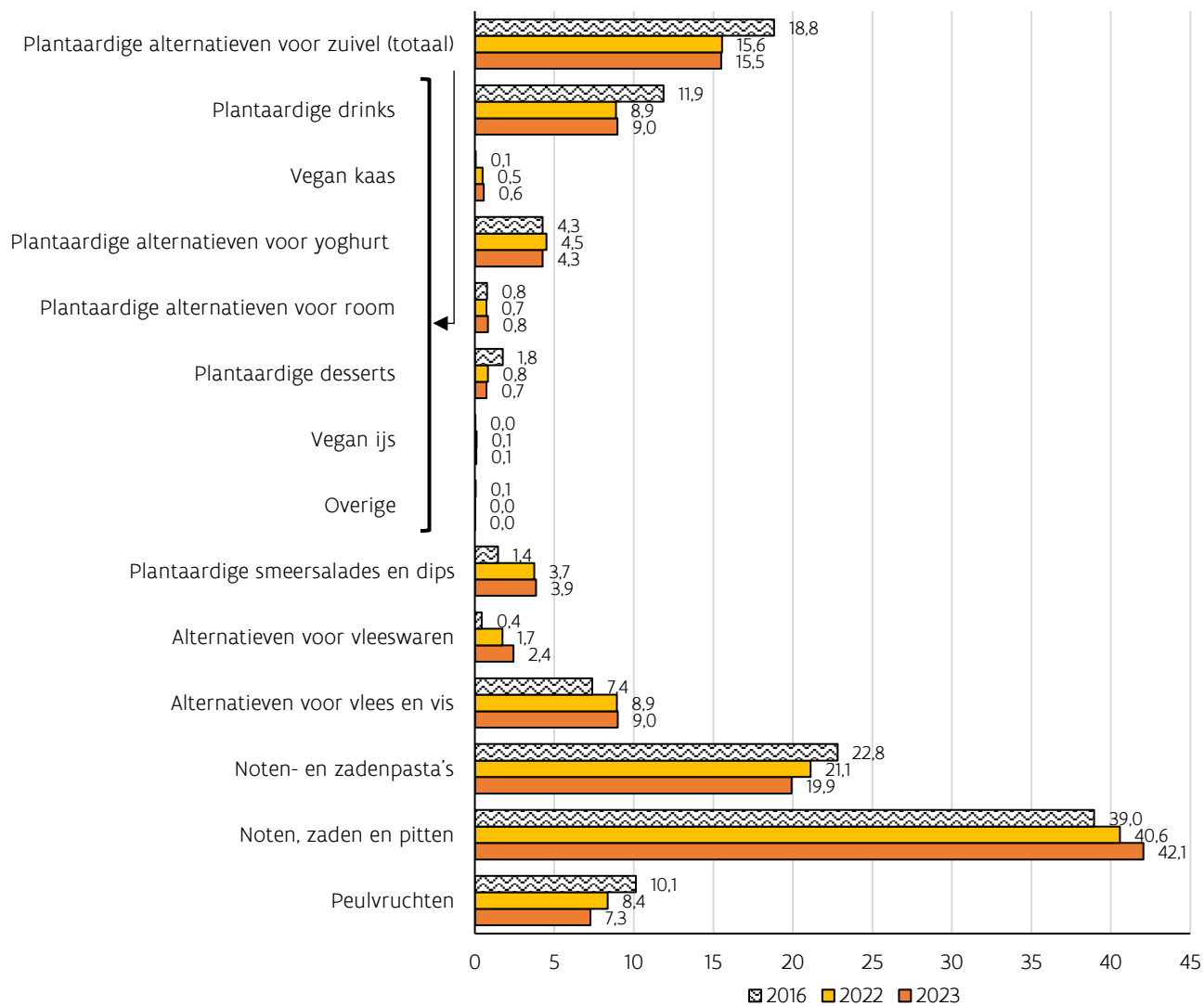
Figuur 20: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik voor (A) alle productgroepen, (B) uit de 'plantaardige kerngroep', (C) uit de 'plantaardige restgroep' en (D) uit 'dierlijke producten' in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

4.2 Bijdrage van de plantaardige kerngroep tot de eiwitaankopen

4.2.1 Grootste bijdragers binnen de plantaardige kerngroep

Figuur 21 toont de relatieve bijdragen van de verschillende productcategorieën binnen de plantaardige kerngroep. In 2023 zien we dat onderlinge verhoudingen tussen de verschillende categorieën binnen de plantaardige kerngroep over het algemeen vrij stabiel gebleven zijn. 'Noten, zaden en pitten' blijven de grootste bijdragers van eiwitten in de aankopen van de plantaardige kerngroep: deze categorie vertegenwoordigde 42,1% van de totale eiwitaankopen uit de plantaardige kerngroep, een stijging t.o.v. 40,6% in 2022. De tweede grootste categorie is nog steeds de 'noten- en zadenpasta's', ondanks een relatieve daling van 21,1% in 2022 naar 19,9% in 2023. De derde grootste categorie is nog steeds de 'plantaardige alternatieven voor zuivel', die vrij stabiel bleven tijdens het laatste meetjaar (15,5% in 2023 t.o.v. 15,6% in 2022). Ook alternatieven voor vlees en vis bleven stabiel in relatieve bijdrage tot de kerngroep (9,0% in 2023 t.o.v. 8,9% in 2022). Peulvruchten kenden over de voorgaande jaren al een dalende trend, en ook in 2023 zien we dat deze categorie aan belang moest inboeten. Ze vertegenwoordigde in het afgelopen meetjaar respectievelijk 7,3% van de eiwitaankopen uit de plantaardige kerngroep, t.o.v. 8,4% in 2022.

In [Bijlage 9](#) kunnen gelijkaardige figuren voor de voedingsgroepen 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' teruggevonden worden. Ook voor deze productgroepen kunnen we besluiten dat de relatieve bijdrage van de verschillende productcategorieën binnen deze groepen relatief constant gebleven zijn in het afgelopen meetjaar.



Bijdrage tot totale eiwitaankopen uit de plantaardige kerngroep (%)

Figuur 21: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën tot de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik binnen de plantaardige kerngroep in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

4.2.2 Meest opvallende trends voor de absolute aankoopcijfers in 2023

Terwijl de relatieve verhoudingen vrij stabiel bleven, loont het de moeite om naar de evoluties van de absolute verkoopcijfers te kijken. Tabel 7 toont de aankopen op eiwitniveau (g eiwitten per capita) van de verschillende productcategorieën tussen 2016 en 2023¹². Daar merken we op dat alle productcategorieën erop vooruitgaan, behalve noten en zadenpasta's en peulvruchten en sommige subcategorieën binnen de plantaardige alternatieven voor zuivel. Waar we in de periode 2016-2022 een gemiddelde stijging van +2,2% per jaar in de relatieve bijdrage van noten zaden en pitten zien, is die in 2023 nog eens met +7,6% gestegen. De categorie 'noten en zadenpasta's' konden hun licht stijgende trend van de voorgaande jaren (gemiddeld +0,1% per jaar) niet verderzetten, maar daalden met -2,1% in 2023. De 'alternatieven voor vlees en vis' en de 'plantaardige smeersalades en dips' kenden nog een stijging, maar aan een lager tempo dan de voorbije jaren (gemiddeld +5,7% per jaar tussen 2016-2022 versus +2,9% in 2023, en gemiddeld per +6,4% jaar tussen 2016 en 2022 versus +30,7% in 2023). De 'alternatieven voor vleeswaren' stegen aan een gelijkaardig tempo in 2023 met +49,3%, wat iets hoger is dan de gemiddelde stijging gedurende de voorgaande jaren van +48,0% per jaar. De stijgingen binnen deze productcategorieën zijn, hoewel relatief groot, in absolute aantallen nog niet groot genoeg om een aanzienlijk aandeel van de eiwitaankoop te vertegenwoordigen (Tabel 8).

Opvallend is dat voor peulvruchten de daling in eiwitaankopen die we de voorgaande jaren al konden waarnemen (gemiddeld -1,7% per jaar) zich in 2023 versneld verderzette met -9,7%, ondanks acties zoals de 'Week van de Peulvrucht'.

De groep plantaardige alternatieven voor zuivel kende in het laatste meetjaar een stijging van +3,4% ten opzichte van 2022, terwijl we in de periode 2016-2022 een dalende trend zagen van gemiddeld -1,7% per jaar. Binnen deze categorie zien we grote verschillen in tendensen tussen de subcategorieën. Plantaardige drinks, die de voorgaande jaren een gemiddelde daling van -3,1% per jaar optekenden, zaten in 2023 terug in stijgende lijn met +5,1%. Plantaardige alternatieven voor kaas zetten de stijging door met +18,7%, weliswaar aan een trager tempo dan de jaren voordien (gemiddeld +120,7% per jaar). De kleine stijging die we zagen voor plantaardige alternatieven voor room, met +0,3% per jaar in de periode 2016-2022, versnelde het laatste meetjaar met een stijging van +19,0%. Voor plantaardige alternatieven voor yoghurt en plantaardige alternatieven voor ijs konden we dan weer een daling optekenen in het laatste meetjaar (respectievelijk -1,7% en -4,9%) na een aanvankelijke stijging in de voorgaande jaren. Plantaardige desserts zetten in 2023 de dalende trend van de voorgaande jaren (gemiddeld -8,1% per jaar) door, en daalden met -8,3% in 2023.

In [Bijlage 10](#) kunnen gelijkaardige tabellen voor de voedingsgroepen 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' teruggevonden worden. Voor de plantaardige restgroep zien we dat de tendensen van de periode 2016-2022 zich verderzetten in 2023, maar dan aan een lager tempo. De sterkste stijgers uit de periode 2016-2022, zijnde de groentedeegwaren en proteïnebars en-koeken (gemiddeld +34,5% en +34,1% per jaar), bleven ook in 2023 verder stijgen met respectievelijk 19,2% en 7,6%. Voor de andere productcategorieën zijn er geen opvallende tendensen waar te nemen, behalve

¹² Voor sommige productcategorieën liggen de eiwitaankopen laag. Daarom is er besloten om voor productcategorieën die minder dan 10 g eiwit per capita aanbrengen tot twee cijfers na de komma weer te geven.

voor droge rijst, waarvan de aankoop met -11,5% daalde in 2023, en de categorie van overige ontbijtgranen die daalde met -16,2% in 2023.

Ook binnen de dierlijke categorie waren er weinig opvallende afwijkende tendensen in 2023 ten opzichte van de periode daarvoor (Bijlage 10). De vleessnacks, die de voorgaande jaren het sterkste stegen binnen de dierlijke categorie met 4,5%, stegen in het laatste meetjaar verder met 5,6%. Ook voor yoghurt en de overige zuivelproducten kon in 2023 een stijging van +4,8% en +4,1% waargenomen worden, waarmee de lichte daling (respectievelijk -0,8 en -1,0) van de voorgaande jaren gecounterd werd.

Tabel 7: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de plantaardige kerngroep voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen in 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

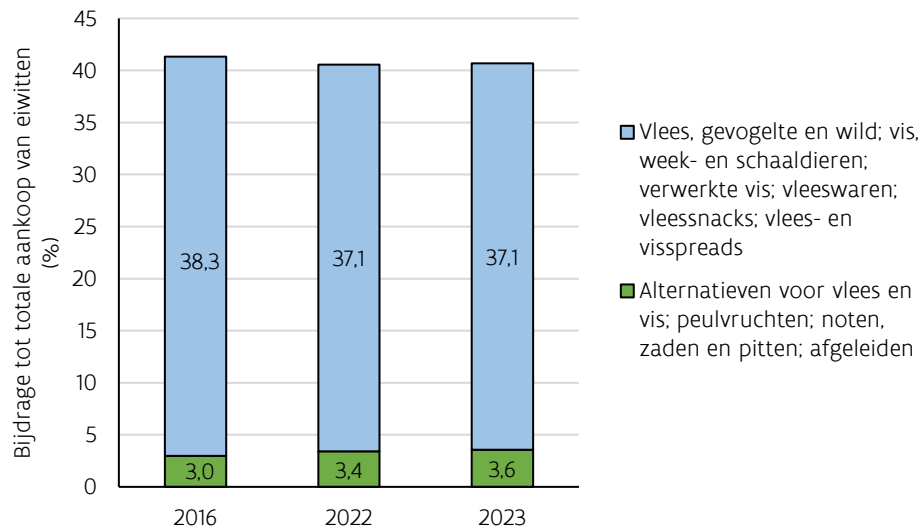
Productgroep	2016	2022	2023	gem. jaarlijks verschil (%) 2016-2022	Verschil (%) 2022-2023
	gram eiwitten/cap	gram eiwitten/cap	gram eiwitten/cap		
Plantaardige alternatieven voor zuivel (totaal)	129,91	116,64	120,62	-1,7	3,4
> <i>Plantaardige drinks</i>	81,90	66,56	69,94	-3,1	5,1
> <i>Plantaardige alternatieven voor kaas</i>	0,45	3,71	4,41	120,7	18,7
> <i>Plantaardige alternatieven voor yoghurt</i>	29,47	33,82	33,25	2,5	-1,7
> <i>Plantaardige alternatieven voor room</i>	5,32	5,43	6,46	0,3	19,0
> <i>Plantaardige desserts</i>	12,11	6,23	5,71	-8,1	-8,3
> <i>Plantaardige alternatieven voor ijs</i>	0,27	0,85	0,81	35,5	-4,9
> <i>Overige</i>	0,38	0,05	0,04	-14,7	-12,6
Plantaardige smeersalades en dips	9,96	28,31	30,12	30,7	6,4
Alternatieven voor vleeswaren	3,32	12,87	19,22	48,0	49,3
Alternatieven voor vlees en vis	51,00	68,50	70,50	5,7	2,9
Noten- en zadenpasta's	157,40	158,46	155,11	0,1	-2,1
Noten, zaden en pitten	268,79	304,31	327,51	2,2	7,6
Peulvruchten	69,90	62,66	56,62	-1,7	-9,7
Totaal	690,27	751,76	779,69	1,5	3,7

Tabel 8: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de plantaardige kerngroep voor verschillende productcategorieën in kilogram product per capita in Vlaanderen in 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

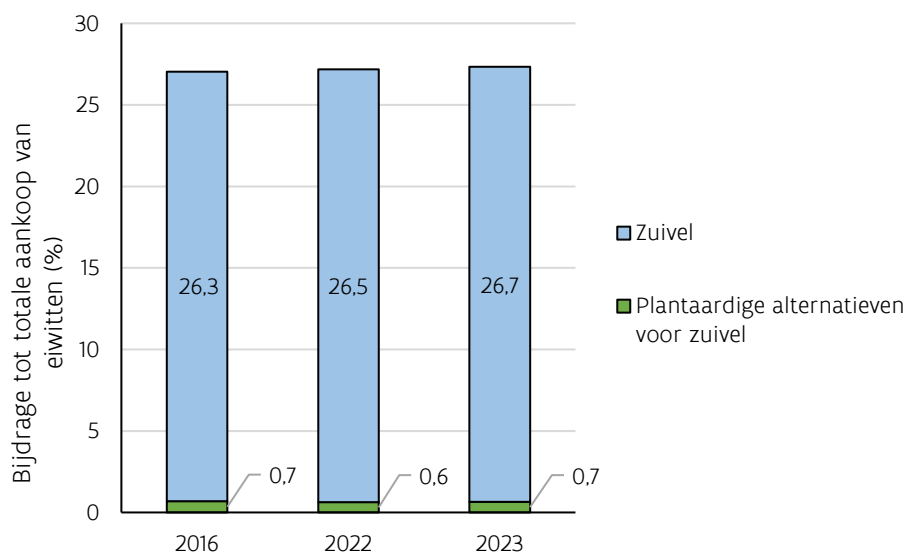
Productgroep	2016	2022	2023	gem. jaarlijks verschil (%) 2016-2022	Verskil (%) 2022-2023
	kg product/cap	kg product/cap	kg product/cap		
Plantaardige alternatieven voor zuivel (totaal)	4,69	4,43	4,63	-0,9	4,5
> <i>Plantaardige drinks</i>	3,35	3,08	3,24	-1,4	5,0
> <i>Plantaardige alternatieven voor kaas</i>	0,01	0,06	0,08	68,6	26,6
> <i>Plantaardige alternatieven voor yoghurt</i>	0,62	0,75	0,74	3,5	-1,6
> <i>Plantaardige alternatieven voor room</i>	0,30	0,30	0,36	0,3	19,0
> <i>Plantaardige desserts</i>	0,38	0,19	0,18	-8,1	-8,3
> <i>Plantaardige alternatieven voor ijs</i>	0,01	0,04	0,04	35,5	-4,9
> <i>Overige</i>	0,01	0,00	0,00	-14,7	-12,6
Plantaardige smeersalades en dips	0,15	0,39	0,41	27,2	5,7
Alternatieven voor vleeswaren	0,02	0,10	0,14	48,0	49,3
Alternatieven voor vlees en vis	0,44	0,60	0,62	6,2	2,9
Noten- en zadenpasta's	1,90	1,91	1,87	0,1	-2,1
Noten, zaden en pitten	1,29	1,46	1,57	2,2	7,6
Peulvruchten	0,83	0,76	0,70	-1,5	-8,0
Totaal	9,31	9,64	9,93	0,6	3,1

4.3 Vergelijking dierlijke met plantaardige tegenhangers

De volgende figuren tonen het relatieve belang in de aankoop van gram eiwitten per capita van een groep plantaardige kernproducten ten opzichte van hun dierlijke tegenhanger. Zo toont Figuur 22 het relatieve aandeel van, aan de ene kant, alternatieven voor vlees- en vis, peulvruchten, noten, zaden en pitten en afgeleiden. Deze groep producten nam tijdens het laatste meetjaar verder toe in aandeel van 3,4% in 2022 naar 3,6% in 2023. Aan de andere kant vinden we de dierlijke producten zoals vlees (rood vlees, gevogelte en wild), vleeswaren, vleessnacks, vis, week- en schaaldieren, verwerkte vis en spreads met vlees of vis. In 2023 bleef dit aandeel stabiel ten opzichte van het voorgaande jaar.



Figuur 22: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit 'alternatieven voor vlees en vis; peulvruchten; noten, zaden en pitten; afgeleiden' en 'vlees, gevogelte en wild; vis, week- en schaaldieren; verwerkte vis; vleeswaren; vleessnacks; vlees- en visspreads' tot de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)



Figuur 23: Bijdrage (%) van eiwitten afkomstig uit 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de aankoop van eiwitten voor thuisgebruik in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

Figuur 23 schetst de evolutie in de zuivelrayon. Uit de figuur blijkt dat het aandeel van de plantaardige alternatieven voor zuivel in 2023 lichtjes gestegen is: van 0,6% in 2022 naar 0,7% in 2023. De dierlijke zuivelproducten zoals melk en melkproducten zoals yoghurt en kaas (maar geen eieren) kenden een iets grotere stijging van 26,5% naar 26,7%.

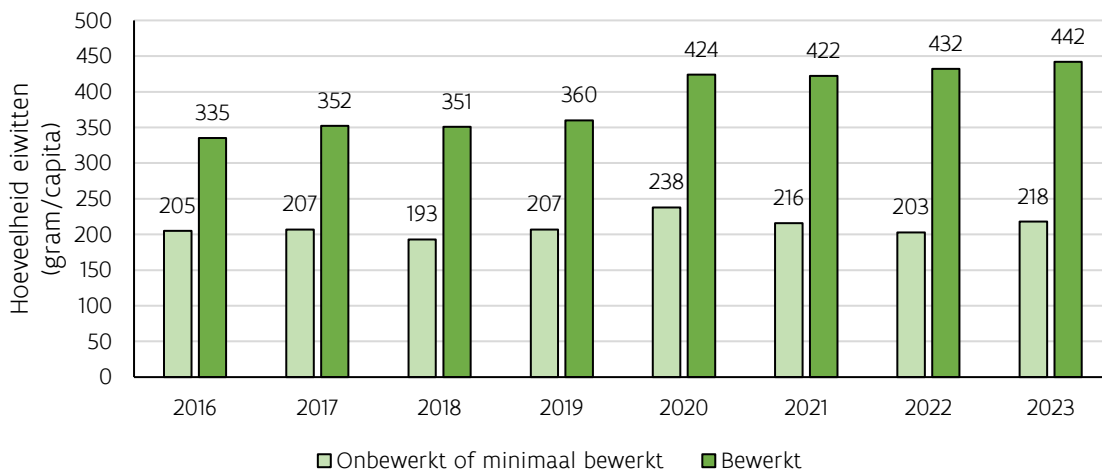
4.4 Aandeel in bewerkingsgraad

De plantaardige kerngroep bestaat uit onbewerkte of minimaal bewerkte producten enerzijds en meer bewerkte producten anderzijds. Tabel 9 toont de aankoopcijfers (gram eiwitten per capita) voor beide bewerkingscategorieën voor de jaren 2016, 2022 en 2023. Opvallend is dat voor de periode 2016-2022 de aankoopcijfers van bewerkte producten duidelijk stegen. Gemiddeld gezien zagen we in die periode een stijging van +3,6% per jaar (Figuur 24). De grootste stijging vond plaats vanaf 2020, bij de aanvang van de COVID-19 crisis.

In 2023 zien we dat de bewerkte producten de stijging verderzetten met +2,3%. Opvallend is echter de sterke stijging voor de onbewerkte producten, met +7,4% in het laatste meetjaar, terwijl deze groep over de voorgaande jaren een licht dalende tendens kende van gemiddeld -0,2% per jaar. Die stijging is voornamelijk te wijten aan de toename van noten, zaden en pitten. Hierdoor daalde de relatieve bijdrage van de bewerkte producten van 68,0 tot 67,0% van de totale inname uit plantaardige bronnen. De bijdrage is wel nog significant meer t.o.v. in 2016, toen dat cijfer op 62,0% lag. Wanneer we kijken naar de dierlijke categorie, zien we dat de aankoop van onbewerkte producten tussen 2016 en 2022 daalt met gemiddeld -1,3% per jaar (gram eiwitten per capita), een daling die zich in 2022-2023 verderzette met -0,7%. De bewerkte producten bleven nagenoeg stabiel overheen de meetjaren (Bijlage 11). Ook hier wijzigt de verhouding tussen bewerkte en onbewerkte producten in de richting van een groter aandeel bewerkte producten. Waar in 2016 60,1% van de dierlijke eiwitbronnen uit bewerkte producten kwam, was dit in 2022 gestegen tot 62,1 en in 2023 tot 62,2%.

Tabel 9: Aankoop van plantaardige kerngroep voor verschillende bewerkingscategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

Bewerkings-categorie	Productcategorie	2016 (gram eiwitten /cap)	2022 (gram eiwitten/ cap)	2023 (gram eiwitten /cap)	Gem. jaarlijks verschil (%) 2016 - 2022	Vershil (%) 2022 - 2023
Onbewerkt of minimaal bewerkt	- Peulvruchten - Noten, zaden en pitten (natuur) - Alternatieven voor vlees en vis, zoals bv. seitan, tofu, quorn en tempeh	205	203	218	-0,2	+7,4
Bewerkt	- Noten, zaden en pitten met toevoegingen - Noten- en zadenpasta's - Bewerkte alternatieven voor vlees, vis en vleeswaren, zoals bv. falafels en vleesimitaties (burgers, worsten, schnitzels, ...) - Plantaardige spreads en dips (bv. hummus)	355	432	442	+3,6	+2,3



Figuur 24: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de plantaardige kerngroep voor verschillende bewerkingscategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

4.5 Dagpenetratie en verklaarde eetfrequenties

De dagpenetratie geeft het aandeel Vlamingen weer dat op een gemiddelde dag een bepaald product heeft geconsumeerd. Op die manier krijgen we inzicht in de mate waarin bepaalde producten of productcategorieën worden geconsumeerd. Deze data werden verzameld via de Consumptietracker van VLAM, een online onderzoek uitgevoerd door iVox waarbij doorheen het ganse jaar (juli 2023-juni 2024) aan mensen gevraagd wordt wat ze de dag voordien geconsumeerd hebben, en worden weergegeven in Tabel 10.

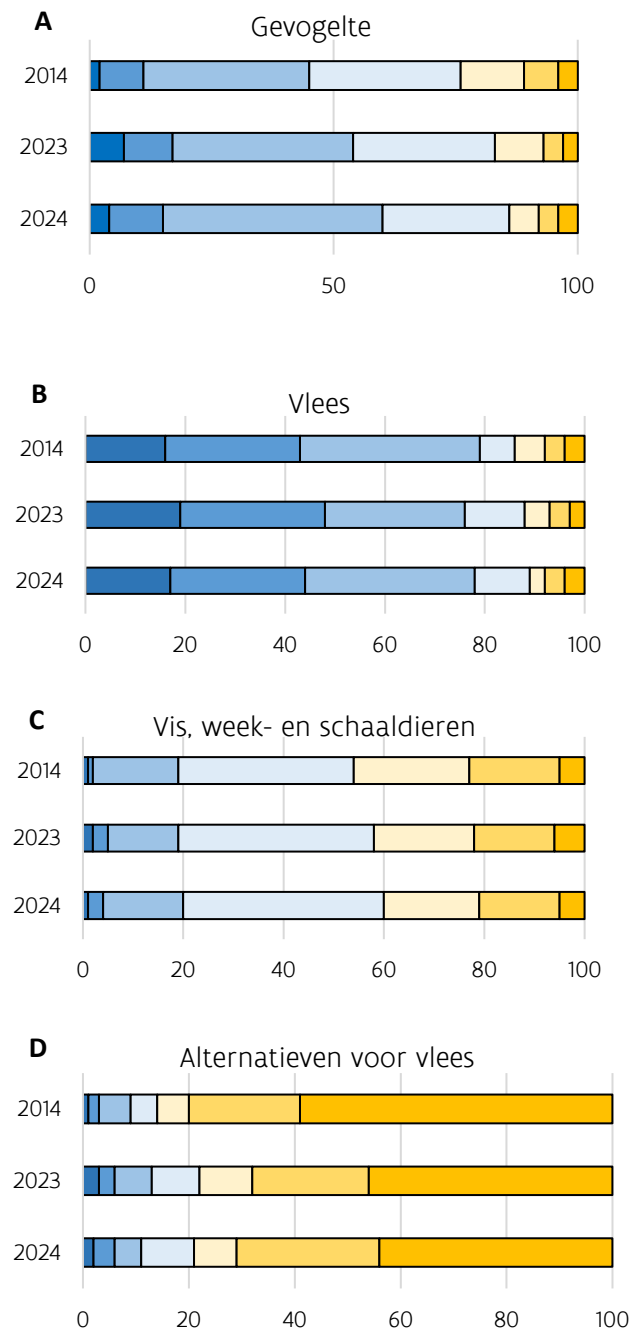
We zien dat het merendeel van de Vlamingen vlees en zuivel consumeert op een gemiddelde dag. Eieren en vis worden in mindere mate geconsumeerd, en alternatieven voor vlees en zuivel het minste. Wel eet bijna één op de vijf Vlamingen op een gemiddelde dag geen vlees of vis. Door een wijziging in de vragenlijst, kunnen de data van 2023 niet vergeleken worden met die van de voorgaande jaren.

Tabel 10: Dagpenetratie (%) van verschillende productgroepen in Vlaanderen in de periode juli 2023-juni 2024 (Bron: Consumptietracker VLAM 2024 (iVox))

Dagpenetratie	
Vlees, gevogelte en wild (incl. vleeswaren en vleessnacks)	75%
Eieren	25%
Vis (incl. verwerkte vis)	22%
Alternatieven voor vlees	8%
Geen vlees of vis	18%
Zuivel	72%
Plantaardige alternatieven voor zuivel	17%

Een alternatieve manier om te peilen naar de gewoonte van de Vlaming, is om de eetfrequentie te bevragen. Hier kunnen we kijken naar de tendensen tussen 2014, 2023 en 2024. Voor de categorieën gevogelte, vlees, vis, week- en schaaldieren en alternatieven voor vlees (Figuur 25) zagen we over de periode 2014-2023 dat de gemiddelde eetfrequentie licht toenam (voor kikkererwten en linzen zijn er geen data beschikbaar voor de jaren voor het jaar 2023). In 2024

bleef de gemiddelde eetfrequentie voor de meeste categorieën constant ten opzichte van 2023, behalve een kleine daling voor de categorieën vlees en alternatieven voor vlees.

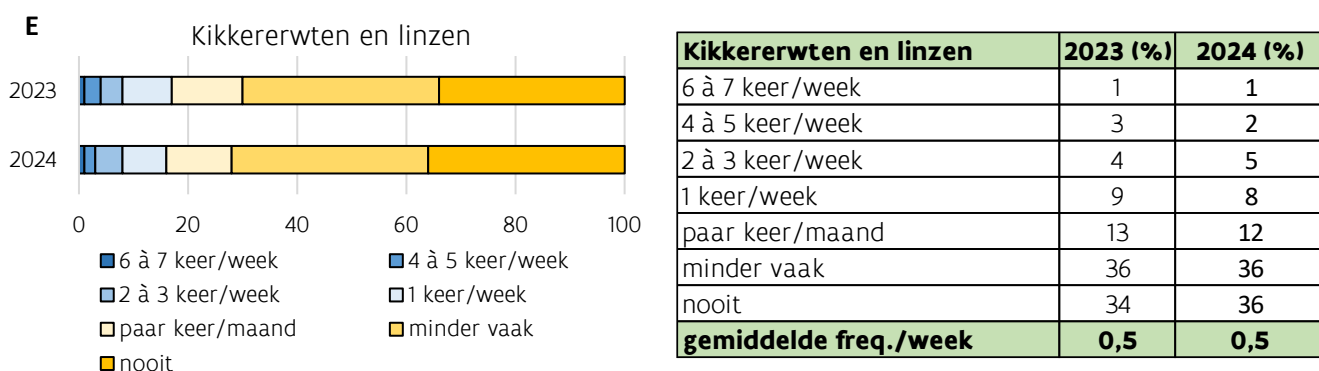


Gevogelte	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
6 à 7 keer/week	2	7	4
4 à 5 keer/week	9	10	11
2 à 3 keer/week	34	37	45
1 keer/week	31	29	26
paar keer/maand	13	10	6
minder vaak	7	4	4
nooit	4	3	4
gemiddelde freq./week	1,8	2,2	2,2

Vlees	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
6 à 7 keer/week	16	19	17
4 à 5 keer/week	27	29	27
2 à 3 keer/week	36	28	34
1 keer/week	7	12	11
paar keer/maand	6	5	3
minder vaak	4	4	4
nooit	4	3	4
gemiddelde freq./week	3,3	3,4	3,3

Vis, week- en schaaldieren	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
6 à 7 keer/week	1	2	1
4 à 5 keer/week	1	3	3
2 à 3 keer/week	17	14	16
1 keer/week	35	39	40
paar keer/maand	23	20	19
minder vaak	18	16	16
nooit	5	6	5
gemiddelde freq./week	1	1,1	1,1

Plantaardige alternatieven voor vlees	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
6 à 7 keer/week	1	3	2
4 à 5 keer/week	2	3	4
2 à 3 keer/week	6	7	5
1 keer/week	5	9	10
paar keer/maand	6	10	8
minder vaak	21	22	27
nooit	59	46	44
gemiddelde freq./week	0,4	0,7	0,6



Figuur 25: Verklaarde frequenties (%) waarin Vlamingen bepaalde voedingsproducten consumeerden in 2014, 2023 en 2024, weergegeven voor (A) gevogelte, (B) vlees, (C) vis, week- en schaaldieren, (D) alternatieven voor vlees en (E) kikkererwten en linzen (Bron: VLAM-tracking 2014, 2023 & 2024 (iVOX))

In [Bijlage 12](#) kunnen de verklaarde eetfrequenties van andere voedingscategorieën uit de plantaardige restgroep en de dierlijke groep worden teruggevonden. Vleeswaren en melk kenden de voorgaande jaren een daling in gemiddelde eetfrequentie (van 4,0 naar 3,6 voor vleeswaren en van 4,5 naar 3,8 voor melk), maar kenden in 2024 opnieuw een lichte stijging naar respectievelijk 3,7 en 4,1. Ook eieren stijgen, na een initiële stijging van 1,1 naar 1,5 eetmomenten per week overheen de voorbije jaren, verder naar 1,7 eetmomenten. De gemiddelde eetfrequentie voor friet en kaas bleef stabiel, terwijl we lichte dalingen zien voor aardappelen en verse groenten. Een grotere daling zien we voor vers fruit: van een gemiddelde eetfrequentie van 5,9 per week in 2023 naar 5,3 in 2024.

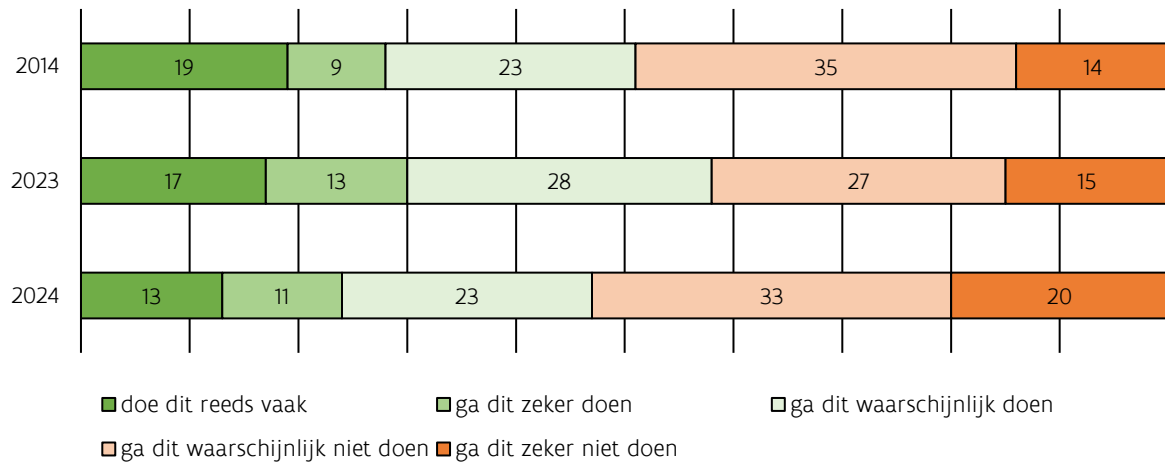
4.6 Intentieverklaringen

Uit de voorgaande resultaten blijkt dat aankopen van dierlijke producten nog steeds veruit het grootste volume vertegenwoordigen binnen de eiwitkorf. Een algemeen beeld is dat de aankopen voor de plantaardige kerngroep stijgen, en die van dierlijke producten en de plantaardige restgroep dalen in 2023. Om in te schatten of deze tendens zich in de toekomst nog zal voortzetten, is het interessant om te peilen naar de intentie bij de Vlaamse consument.

De VLAM-tracking polst hiervoor naar de toekomstintentie bij de Vlaming of deze “dierlijke producten vaker zal vervangen door plantaardige”. Deze data worden verzameld door middel van steekproeven, met een betrouwbaarheidsinterval van ongeveer 4 procentpunt%. Dat wil zeggen dat we pas van een statistisch significant verschil kunnen spreken vanaf een verschil van minstens 4 procentpunt in het aandeel van de Vlamingen met een bepaalde toekomstintentie. Dat betekent ook dat de trends op lange termijn beoordeeld moeten worden.

In Figuur 26 zien we in groene schakeringen het aantal Vlamingen dat bereid is om in de toekomst waarschijnlijk of zeker meer plantaardig te zullen gaan eten, of dit al doet. Dit cijfer kende aanvankelijk een flinke stijging van 51% in 2014 naar 58% in 2023, maar blijkt in 2024 terug sterk gedaald tot 48%. Aan de andere kant van het spectrum is het aantal Vlamingen dat aangeeft dit waarschijnlijk niet en zeker niet te zullen doen (oranje schakeringen) ook gestegen naar 54%, waar dit in 2023 en 2014 nog respectievelijk 42% en 49% was. We zien voornamelijk voor de intenties “ga dit zeker niet doen” en “ga dit waarschijnlijk niet doen” een toename van meer dan

4 procentpunt in het aandeel van de Vlamingen met deze toekomstintenties, terwijl het aandeel met intentie “ga dit waarschijnlijk wel doen” met meer dan 4 procentpunt gedaald is. We kunnen in het laatste meetjaar, ondanks een stijging overheen de voorgaande jaren (2014-2023), dus spreken van een significante achteruitgang in de toekomstintenties om meer plantaardig te gaan eten. De komende jaren zal duidelijk worden of deze trend zich op lange termijn doorzet.



Figuur 26: Toekomstintentie (%) van Vlaamse consumenten om “dierlijke producten vaker te vervangen door plantaardige” in 2014, 2023 en 2024 (Bron: VLAM-tracking 2014, 2023 & 2024 (iVox))

5 METHODOLOGIE

5.1 Eiwitinname

5.1.1 Dataverzameling

De eiwitinname in de Vlaamse populatie werd bevraagd aan de hand van een voedselfrequentievragenlijst (Food Frequency Questionnaire, FFQ) die door de respondent online werd ingevuld. De studie werd goedgekeurd door het ethisch comité van Universitair ziekenhuis Antwerpen. De FFQ werd afgenomen in de periode juni van 2024 door iVOX. Een steekproef van volwassen 1000 deelnemers uit Vlaanderen werd geselecteerd uit een panel op basis van leeftijd, geslacht en provincie, zodat deze representatief is voor de Vlaamse populatie. Na kwaliteitscontrole en het uitsluiten van bedenkelijke resultaten bleef er uiteindelijk een totale steekproef over van 943 respondenten.

In het eerste EI-MEET rapport was het niet mogelijk uitspraken te doen over de groepen vegetariërs en veganisten omdat deze groepen een te klein aantal respondenten hadden. Naast de steekproef verzameld door iVOX werd er een steekproef op basis van gemakkelijke bereikbaarheid (*convenience sample*) afgenomen bij vegetariërs en veganisten. Deze steekproef werd enkel gebruikt om inzichten te verwerven voor de populaties vegetariërs en veganisten. Deze data werd met andere woorden niet gebruikt voor de inzichten voor de Vlaamse populatie. Om deze steekproef te bekomen, werd een online link met de FFQ verspreid via de netwerken van ProVeg Belgium en BeVegan. Beide organisaties verspreidden een oproep om de FFQ in te vullen via hun nieuwsbrief en socialemediakanalen. Dit leverde een steekproef van 144 vegetariërs en 194 veganisten op.

Voor de Gentse populatie (case stad Gent) werd dezelfde methode gehanteerd als voor de Vlaamse populatie. De FFQ werd afgenomen in de periode juni van 2024 door iVOX. Dit leverde een steekproef op van 500 volwassen deelnemers geselecteerd uit een panel op basis van leeftijd, geslacht en woonplaats hebbende in de stad Gent, en is representatief voor de Gentse populatie. Na kwaliteitscontrole en het uitsluiten van extreme resultaten bleef er uiteindelijk een totale steekproef over van 456 respondenten.

Voor de structuur en opmaak van de vragenlijst, verwijzen we naar het eerste EI-MEET rapport (Rubens et al., 2024). Ten opzichte van deze eerste vragenlijst, zijn er enkele wijzigingen gebeurd. Naast enkele kleine wijzigingen in de omschrijvingen ter verduidelijking, werden er twee vragen toegevoegd. De eerste toegevoegde vraag peilde naar de mate waarin de respondent rondkomt met zijn/haar inkomen ([Bijlage 13](#)). Om overschatting van de frequentie van consumptie zoveel mogelijk te beperken, werd een tweede vraag toegevoegd ([Bijlage 14](#)). In deze overkoepelende vraag werd gevraagd naar de frequentie van consumptie van een maaltijd met vlees, een maaltijd met vis, een maaltijd met een plantaardig alternatief voor vlees of vis of een maaltijd zonder vlees, vis of vervanger. De antwoorden voor deze vraag werden gebruikt als correctiefactor bij de bepaling van de consumptiefrequentie van vlees-, vis- en vervangproducten. Deze vraag werd toegevoegd om twee redenen. Enerzijds om een meer betrouwbare inschatting te kunnen maken van het aantal omnivoren en flexitariërs. Bij de frequentievraag ('hoe vaak eet u vlees en/of vis' en 'hoe vaak eet u zuivel en/of eieren') tonen de data aan dat een aantal respondenten de frequentievraag onjuist inschat. Om een meer betrouwbaar beeld van de voedingspatronen te

bekomen, werden de respondenten naar de juiste groep overgebracht. Respondenten die aangaven een veganistisch voedingspatroon aan te houden, maar toch nog dierlijke producten aten, werden ofwel naar vegetariërs of naar flexitariërs overgebracht. Vegetariërs die toch nog vlees of vis aten, werden naar flexitariërs overgebracht. Flexitariërs die meer dan 6,5 dag per week dierlijke producten aten, werden naar de groep omnivoren gebracht. Ten opzichte van het vorige rapport (Rubens et al., 2024) levert dit een meer betrouwbaar beeld op van de indeling in voedingspatronen.

5.1.2 Voedingsmiddelenlijst en eiwitgehalten

Voor de opmaak van de voedingsmiddelenlijst en de gebruikte eiwitgehalten, verwijzen we naar het eerste EI-MEET rapport (Rubens et al., 2024).

5.1.3 Analyses

De analyses voor de Vlaamse populatie en de populatiegroepen vegetariërs en veganisten werden uitgevoerd in SAS 9.4. Op basis van alle geconsumeerde voedingsmiddelen werd voor elke respondent van de Vlaamse steekproef de totale eiwitinname berekend evenals de totale eiwitinname per bron. Vervolgens werd de gemiddelde eiwitinname berekend voor de populatie evenals de ratio plantaardig, dierlijk en gemengd eiwit. De gemiddelden en percentages zijn gewogen volgens leeftijd, geslacht, provincie, urbanisatie en sociale groep.

Om na te gaan of de gemiddelde eiwitinname verschilt naargelang geslacht, leeftijdscategorie, opleidingsniveau, urbanisatie, sociale klasse en dieet, werden Mann-Whitney U test uitgevoerd, omdat de individuele eiwitinnames niet normaal verdeeld waren. Deze toets gaat na of de verschillende steekproeven (bijvoorbeeld eiwitinnames van mannen en vrouwen) statistisch significant van elkaar verschillen. Naast de gemiddelde eiwitinname werd de bijdrage van de verschillende voedingsgroepen aan de inname van eiwit nagegaan. Voor elke deelnemer werd de verhouding tussen de geconsumeerde hoeveelheid eiwit via de desbetreffende voedingsgroep en de totale geconsumeerde hoeveelheid eiwit bepaald. Het gewogen gemiddelde van deze percentages werd vervolgens gebruikt om de gemiddelde bijdrage van de voedingsgroepen tot de eiwitinname in de Vlaamse populatie te berekenen. Dezelfde analyses werden gedaan op het niveau van de FFQ-items om de bijdrage van de FFQ-items tot de eiwitinname te bepalen.

De gegevens van de aparte staalname over de populatiegroepen vegetariërs en veganisten werden op dezelfde manier verwerkt, met uitzondering van de weging en de statistische testen, die voor deze populatiegroepen niet uitgevoerd konden worden.

De analyses voor de 'case Gent' werden volgens dezelfde methodologie uitgevoerd in R. Er werden evenwel geen statistische analyses uitgevoerd.

5.1.4 Wat zit niet in de voedselfrequentievragenlijst?

Sommige gemengde producten die bestaan uit zowel plantaardige als dierlijke componenten zoals bijvoorbeeld kant-en-klare maaltijden, werden buiten beschouwing gelaten in de voedingsmiddelenlijst. Er zijn onvoldoende data beschikbaar om voor deze producten een correct eiwitgehalte uit dierlijke en/of plantaardige afkomst te bepalen. Daarnaast kan er belangrijke overlap zijn met andere voedingsgroepen zoals vlees, aardappelen, graangewassen en groenten

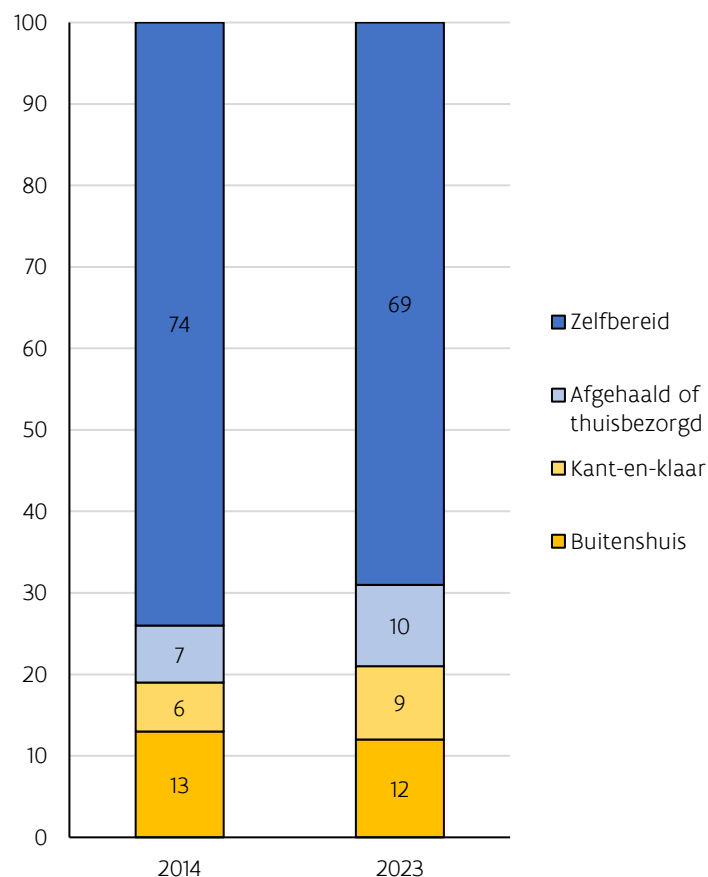
met een risico voor overschatting als gevolg. Ook nieuwe productcategorieën, zoals algen en insecten, werden niet in beschouwing genomen gezien hun beperkte bijdrage aan het voedselpatroon.

5.2 Eiwitaankopen

5.2.1 Dataverzameling

In samenwerking met VLAM werden aankoopcijfers van de relevante voedingscategorieën geanalyseerd voor het jaar 2023. Deze aankoopcijfers werden verzameld op basis van een CPS GfK-panel van 3000 huishoudens in Vlaanderen, die gedurende het hele kalenderjaar telkens bij elke aankoop al hun gekochte producten inscannen. De dataverzameling gebeurt op basis van een scan-methode waarbij de barcode wordt gescand of de aankopen worden bijgehouden door middel van een codeboek, zodat er een continue meting gebeurt (na elk winkelbezoek). Een beperking van deze meetmethode is dat we geen rekening kunnen houden met voedselverliezen.

De gegevens houden alle aankopen in voor niet onmiddellijke consumptie aangekocht bij supermarkten, markten, speciaalzaken, korte keten, e-commerce en dergelijke meer. Deze aankopen vertegenwoordigen meer dan 69% van de totale warme maaltijden (Figuur 27) en beslaan dus een groot deel van de Vlaamse consumptie. De consumptie buitenshuis (horeca, op het werk) wordt niet gemeten door het CPS GfK-panel.



Figuur 27: Aandelen type warme maaltijden (%) in 2014 en 2023 (Consumptietracker VLAM 2014 & 2023, iVox)

5.2.2 Voedingsmiddelenlijst en eiwitgehalten

Voor de opmaak van de voedingsmiddelenlijst en de gebruikte eiwitgehalten en waar toepasselijk de *rawcook factor*, verwijzen we naar het eerste EI-MEET rapport (Rubens et al., 2024). Ten opzichte van de vorige rapportage is de categorie fruit toegevoegd aan de plantaardige restgroep. In [Bijlage 15](#) kan het volledige overzicht teruggevonden worden met toevoeging van deze categorie. Verder werden er kleine correcties uitgevoerd in de codering van de producten binnen de GfK-databank. Door deze wijzigingen zijn de cijfers in het huidige rapport soms zeer licht verschillend t.o.v. het vorige, zonder hierbij de globale inzichten teniet te doen.

5.2.3 Wat zit niet in de monitor voor eiwitaankopen?

Wanneer we het hebben over eiwitaankopen in deze monitor, gaat het zoals eerder beschreven over aankopen voor niet onmiddellijke consumptie aangekocht bij supermarkten, markten, speciaalzaken, korte keten, e-commerce en dergelijke meer. De consumptie buitenshuis (horeca, op het werk) wordt niet gemeten door het CPS GfK-panel. Ook aankopen via andere kanalen zoals maaltijdboxen vallen niet binnen de scope van dit rapport.

Daarnaast zijn er nog enkele productcategorieën die ontbreken in dit rapport. De belangrijkste productcategorie zijn die van de kant-en-klare maaltijden zoals pizza's, quiches en andere samengestelde maaltijden. Denk hierbij aan slaatjes, pasta's en maaltijden met verschillende componenten (bijvoorbeeld puree, groenten, vlees en saus).

6 SAMENVATTING

De Green Deal Eiwitshift op ons bord streeft ernaar om de verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitbronnen in het consumptiepatroon van de Vlaming te verbeteren. Zo stelt de Green Deal de doelstelling voorop om tegen 2030 een verhouding van 60% eiwitten uit plantaardige producten en 40% uit dierlijke producten te bereiken. Om goed vinger aan de pols te houden is er nood aan een accuraat, actueel en allesomvattend monitoringsinstrument. Dit rapport meet voor de tweede keer zowel de eiwitinname als de eiwitaankopen bij de Vlaming.

De eiwitinname werd berekend op basis van een voedselfrequentievragenlijst van 60 voedselcategorieën en werd afgenomen bij een representatieve steekproef van 1000 Vlamingen in de periode juni 2024. Voor de eiwitinname kunnen we op basis van de bijdrage zien dat in 2024 de Vlaming 42,6% uit plantaardige voedingsproducten haalt en 57,4% uit dierlijke. Dat is een lichte verbetering ten opzichte van eiwitinname van 2023 waarin een verhouding van respectievelijk 41,3% en 58,7% werd teruggevonden. Wanneer we opsplitsen naar voedingspatroon zien we dat flexitariërs, personen die één of meerdere dagen per week dierlijke producten links laten staan, ongeveer de helft van hun eiwitten uit plantaardige producten halen en de andere helft uit dierlijke bronnen. Voor vegetariërs ligt de verhouding op 87,1% plantaardige eiwitconsumptie en 12,9% dierlijke eiwitconsumptie. Opvallend is dat vegetariërs (37,9%) en veganisten (51,8%) een groter aandeel van hun eiwitten uit de plantaardige kerngroep halen. Flexitariërs krijgen slechts 8,6% van hun eiwitten binnen uit die groep. Gekeken naar het gewogen gemiddelde van de eiwitinname halen vrouwen verhoudingsgewijs iets meer eiwitten uit plantaardige bronnen in vergelijking met mannen. De leeftijdsgroep 25-40-jarigen halen in vergelijking met de andere leeftijdsgroepen meer eiwitten plantaardige voedingsproducten. Voor 18 tot 24-jarigen en 41 tot 65-jarigen is de dierlijke groep grootste bijdrager in vergelijking met de andere leeftijdsgroepen.

In 2024 ligt de bijdrage van dierlijke eiwitten in Gent met 51,4% duidelijk lager dan in de rest van Vlaanderen, waar dit aandeel 57,4% is. Omgekeerd halen de Gentenaars een groter deel van hun eiwitten uit plantaardige voedingsproducten (48,6% versus 42,6% in Vlaanderen). De verdeling van voedingspatronen is vergelijkbaar tussen Vlaanderen en Gent. De groepen omnivoren (58,%) en flexitariërs (43,6%) in Gent halen echter minder eiwitten uit dierlijke bronnen dan hun tegenhangers in Vlaanderen (respectievelijk 63,5% en 50%). In Gent compenseren ze dit met een hogere eiwitinname uit de plantaardige kerngroep (omnivoren 7% en flexitariërs 12,9%, tegenover respectievelijk 3,9% en 8,6% in Vlaanderen). De Gentenaar haalt iets meer eiwitten uit de groep in vergelijking met Vlaanderen (6,4% tegenover 5,1%). De bijdrage van de plantaardige restgroep is in Gent en Vlaanderen vrijwel gelijk. In Gent, net als in Vlaanderen, halen vrouwen relatief iets meer eiwitten uit plantaardige bronnen dan mannen. Zowel de 18-24-jarigen als de 25-40-jarigen halen in Gent minder dan de helft van hun eiwitten uit dierlijke bronnen, waarbij plantaardige bronnen in totaal de grootste bijdrage leveren. Voor de 41-65-jarigen en de 65-plussers ligt het aandeel dierlijke eiwitten echter hoger. Tot slot wordt er in Gent waargenomen dat hoe hoger het opleidingsniveau en de sociale klasse van de respondenten is, hoe groter het aandeel eiwitten uit plantaardige bronnen.

Voor de eiwitaankopen werden de data van 2016 tot en met 2022 aangevuld met data van 2023. Hieruit blijkt dat de totale eiwitaankopen licht dalen en dat de verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitaankopen ook in 2023 nog steeds relatief stabiel blijft. Het loont de moeite om

de plantaardige kerngroep van naderbij te bekijken. Dit zijn de producten waarop we in de strategie en communicatie van de eiwitshift de focus leggen. Het aandeel van de plantaardige kerngroep nam in 2023 opnieuw in beperkte mate toe, maar blijft relatief gezien erg beperkt: 4% van de totale eiwitaankopen in 2023. Wanneer we de voedingsgroepen apart beschouwen, zien we dat tussen 2016 en 2022 de aankopen van de plantaardige kerngroep met gemiddeld 1,5% per jaar stegen. In 2023 nemen we een stijging waar met 3,7%. De toename in de aankoop van eiwitten uit de plantaardige kerngroep lijkt dus te versnellen. Er werd in 2023 een zeer lichte daling vastgesteld in de consumptie van dierlijke eiwitten (-0.1%), maar ook eiwitten uit de restgroep werden minder geconsumeerd (-1.7%). Dit zorgt ervoor dat de algemene verhouding tussen plantaardige en dierlijke eiwitaankopen, ondanks de toename in de eiwitten uit de kerngroep, een lichte evolutie toont richting meer dierlijk.

Op basis van deze monitor kunnen we besluiten dat we nog relatief ver verwijderd zijn van de doelstelling van de Green Deal Eiwitshift op ons bord. De evolutie zet zich gestaag verder in de richting van de doelstelling voor de totale eiwitinname, waar de verhouding plantaardig/dierlijk wat betreft de eiwitaankopen min of meer stabiel blijft (mits enkele verschuivingen tussen de plantaardige rest- en kerngroep). De toekomst zal uitwijzen of deze tendensen zich in de komende jaren nog zullen doorzetten, of ook de eiwitaankopen de shift sterker zullen inzetten en de eiwitverhouding zo dichterbij de doelstelling te brengen.

7 VERANTWOORDING EN DANKWOORD

Dit rapport is tot stand gekomen dankzij een mooie samenwerking van verschillende organisaties. Het Departement Omgeving van de Vlaamse overheid is, als coördinator van de Green Deal Eiwitshift op ons bord, initiatiefnemer van deze monitor en staat in voor de opmaak van dit rapport. Het Departement Omgeving van de Vlaamse overheid staat in voor de realisatie van een kwaliteitsvol leefmilieu waarin op een duurzame wijze wordt gebruik gemaakt van diverse voorraden en van de beschikbare ruimte. Het Departement heeft daarnaast als taak de ontwikkeling van een geïntegreerd omgevingsbeleid dat gericht is op de beleidsvoorbereiding en -implementatie, draagvlakverbreding, handhaving van de regelgeving en beleidsevaluatie.

Sciensano verbindt gezondheid, wetenschap en samenleving en is actief op de domeinen 'gezondheid en milieu', 'voedselconsumptie en -veiligheid', 'ziekten en gezondheid in kaart brengen', 'diergezondheid', 'kwaliteit van de gezondheidszorg' en 'doeltreffendheid en veiligheid van vaccins, geneesmiddelen en gezondheidsproducten – kwaliteit van de medische laboratoria'. De methodologie van bevraging werd ontwikkeld in samenwerking met Sciensano op basis van de methoden en data van de voedselconsumptiepeiling 2014. Dit garandeert een zo goed mogelijke evaluatie van het voedingspatroon van de Vlaamse bevolking. Door in samenwerking met Sciensano de methodologie en analyse aan te pakken voor dit rapport, verzekeren we een maximale afstemming binnen België. Sciensano is een openbare instelling met rechtspersoonlijkheid opgericht door de wet van 25 februari 2018 tot oprichting van Sciensano en is erkend als onderzoeksinstituut door het Federaal Wetenschapsbeleid. Dankjewel Isabelle Moyersoos en Sam Vermeiren voor de leerrijke en intense samenwerking.

VLAM, het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing, is een unieke samenwerking tussen de Vlaamse overheid en het bedrijfsleven. VLAM richt de schijnwerpers voluit op producten van de Vlaamse landbouw en visserij en aanverwante sectoren. Het team van Data & analyse onderzoekt en analyseert de actieve en potentiële markten van voeding en sierteelt in binnen- en buitenland. Zo houdt het team onder meer vinger aan de pols voor aankopen van agrovoedingsproducten in de traditionele retailkanalen (supermarkten, speciaalzaken, openbare markt ...) en meer specifiek door wie en waar die producten gekocht worden. Aanvullend wordt ook het koop- en eetgedrag van de Belg en Vlaming opgevolgd. In aanvulling op deze kwantitatieve marktinformatie brengt VLAM achterliggende motivaties en drijfveren van consumenten in kaart. Zo heeft VLAM zicht op het totale consumptiegedrag. VLAM is een Extern Verzelfstandigd Agentschap van het beleidsdomein 'Werk, Economie, Wetenschap, Innovatie, Landbouw en Sociale Economie' van de Vlaamse overheid. Dankjewel Kris Michiels en Leen Guffens voor de boeiende en constructieve samenwerking.

Na de publicatie van het eerste EI-MEET-rapport, kwam de vraag van de stad Gent om de monitor voor de eiwitinname ook uit te voeren voor hun inwoners. In samenwerking met de universiteit Gent leidde dit tot de 'case Gent' die u hier in dit rapport kan terugvinden. Dankjewel voor deze mooie opportuniteit Sofie Verhoeven van stad Gent. Onze dank gaat ook uit naar Fine Gilis, thesisstudente aan de universiteit Gent, voor de vlotte en professionele samenwerking. Zij werd bijgestaan door Isabelle Moyersoos van Sciensano en Sofie Schryvers, Carl Lachat en Liesbeth Jacxsens van de universiteit Gent. Dankjewel!

Tot slot ook een groot dankwoord aan de mensen van ProVeg Belgium en BeVegan die hun netwerk hebben geactiveerd om vegetariërs en veganisten te helpen vinden om de survey te laten invullen. Dankzij hun ondersteuning zijn we erin geslaagd een mooie sample van deze twee groepen te krijgen, waardoor we heel wat inzichten rijker zijn over hun eiwitconsumptie. Dankjewel Fien Louwagie, Tanne Van Puyvelde van ProVeg Belgium en Elke Vanden Bossche en Caroline Pintelon van BeVegan.

8 REFERENTIELIJST

Agentschap Landbouw & Zeevisserij. (2023). *Voortgangsrapport 2023, Vlaamse Eiwitstrategie*. Geraadpleegd op 23 januari 2024 op <https://lv.vlaanderen.be/beleid/vlaamse-kost/eiwitstrategie>

De Ridder, K., Bel, S., Brocatus, L., Cuypers, K., Lebacqz, T., Moyersoen, I., . . . Teppers, E. (2016). *De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen*. In S. Bel & J. Tafforeau (Eds.), *Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4*. Brussel: WIV-ISP.

Dénos, C., Vandevijvere, S., Boone, L., Cooreman-Algoed, M., De Bauw, M., Achten, W.M.J., Dewulf, J. (2024). *Contribution of ultra-processed food and animal-plant protein intake ratio to the environmental impact of Belgian diets*, Sustainable Production and Consumption, 51, 584-598

Departement Omgeving. (2021). *Green Deal Eiwitshift op ons bord*. Geraadpleegd op 11 januari 2024, van <https://omgeving.vlaanderen.be/green-deal-eiwitshift>

EFSA. (2012). *EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies Scientific Opinion on Dietary Reference Values for protein*, EFSA Journal 2012; 10(2): 2557

Gilis, F., Schryvers, S., Moyersoen I., Lachat C., Jacxsens, L. (2024). *Monitoring van de eiwitconsumptie in Gent 2024*, in opdracht van stad Gent (intern achtergronddocument).

Moyersoen, I. & Berger, N. (2023). *Monitoring van de eiwitconsumptie in Vlaanderen 2023*, Sciensano. In opdracht van departement Omgeving, Vlaamse overheid (intern achtergronddocument).

Moyersoen, I. & Vermeiren, S. (2025). *Monitoring van de eiwitconsumptie in Vlaanderen 2024*, Sciensano. In opdracht van departement Omgeving, Vlaamse overheid (intern achtergronddocument).

ProVeg Belgium & iVOX. (2024). *Online onderzoek*. (correspondentie met de auteurs)

Rubens, K., Neven, L. & Jonckheere, J. (2021). *Voeding en milieuverantwoorde consumptie: naar gezonde voedingspatronen voor een gezonde planeet - Achtergronddocument bij aanbevelingen bij de voedingsdriehoek*, Vlaams Instituut Gezond Leven i.s.m. departement Omgeving en Agentschap Zorg en Gezondheid. Geraadpleegd van https://www.gezondleven.be/files/voeding/Achtergronddocument_Voeding-en-duurzaamheid.pdf

VLAM. (2023). *Monitoring eiwitshift in Vlaanderen*, VLAM-Rapport 2023, Kenniscentrum D&A, VLAM op basis van CPS GfK voor VLAM (intern achtergronddocument).

VLAM. (2024). *Monitoring eiwitshift in Vlaanderen*, VLAM-Rapport 2024, Kenniscentrum D&A, VLAM op basis van CPS GfK voor VLAM (intern achtergronddocument).

9 BIJLAGEN

Bijlage 1: Bijdrage van de verschillende productgroepen en -categorieën tot de totale eiwitinname (Vlaanderen)

Tabel B 1: Bijdrage (%) van de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024 (Bron: Moyersoën & Berger, 2023 en Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Productcategorie	2023 (%)	2024 (%)	Vershil (%) 2023-2024
Aardappelen (totaal)	2,10	2,95	40,48
> Aardappelen (gekookt, gebakken, gepureerd ...)	1,16	1,18	1,72
> Frieten, kroketten en andere gefrituurde aardappelproducten	0,94	1,77	88,30
Graan- en graanproducten (totaal)	19,92	21,34	7,13
> Brood, broodjes, beschuit en crackers	14,89	16,34	9,74
> Pasta (wit, volkoren, spelt, peulvruchten)	4,19	4,16	-0,72
> Rijst of andere granen zoals couscous, quinoa, bulgur	0,83	0,84	1,20
Ontbijtgranen (totaal)	2,70	2,44	-9,63
> Ontbijtgranen	0,33	0,32	-3,03
> Muesli, granola, cruesli	1,56	1,36	-12,82
> Havermout en andere niet-gezoete havervlokken	0,81	0,76	-6,17
Paddenstoelen	0,44	0,44	0,00
Groenten (excl. paddenstoelen, peulvruchten)	2,72	2,39	-12,13
Fruit	1,49	1,19	-20,13
Totaal	29,38	30,75	4,66

Tabel B 2: Bijdrage (%) van 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024 (Bron: Moyersoën & Berger, 2023 en Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Productcategorie	2023 (%)	2024 (%)	Vershil (%) 2023-2024
Zuivel (totaal)	14,33	15,23	6,3
> Consumptiemelk (wit en gearomatiseerd)	3,55	3,94	11,0
> Verse witte kaas	1,02	0,95	-6,9
> Kaas (harde, zachte, halfharde en smeerkaas)	6,37	6,49	1,9
> Yoghurt	2,58	2,94	14,0
> Desserts	0,80	0,91	13,8
Eieren	1,82	2,05	12,6
Spreads met vlees of vis	0,72	0,71	-1,4
Vis, week- en schaaldieren	9,71	6,38	-34,3
> Vers, diepvries, blik	7,59	5,22	-31,2
> Gerookt, gefrituurd, visbereiding	2,12	1,16	-45,3
Vlees	32,15	33,04	2,8
> Rood, wit, bewerkte vleesproducten)	26,04	27,23	4,6
> Vleeswaren	3,68	4,02	9,2
> Vleessnacks	2,43	1,79	-26,3
Totaal	58,72	57,41	-2,2

Tabel B 3: Bijdrage (%) van 'gemengd' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024 (Bron: Moyersoen & Berger, 2023 en Moyersoen & Vermeiren, 2025)

Productcategorie	2023 (%)	2024 (%)
Cakes en zoete koekjes	2,76	2,98
Suiker en confiserie	1,89	1,71
Proteïnerepen of -koeken	0,30	0,42
Totaal	4,95	5,11

Bijlage 2: Verdeling van de Vlaamse bevolking volgens voedingspatroon (eiwitinname)

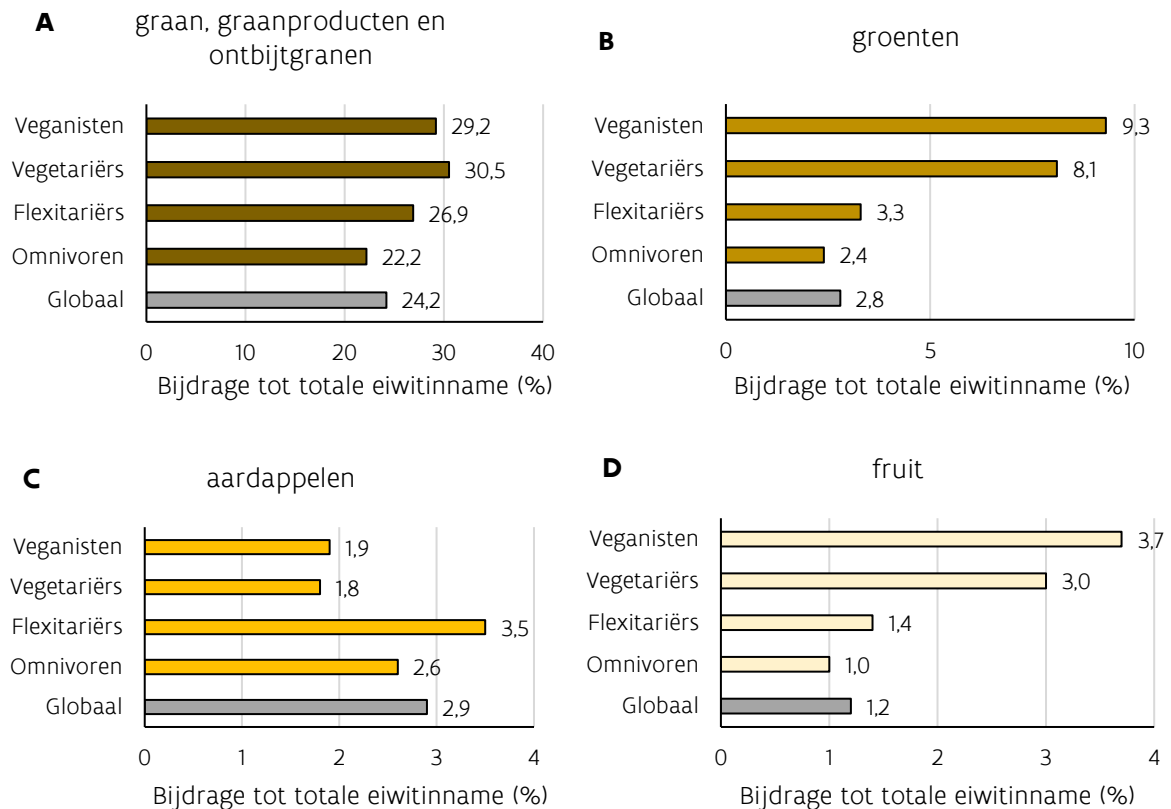
Noot: deze tabel is louter ter informatie. De resultaten van 2023 en 2024 kunnen moeilijk met elkaar vergeleken worden aangezien er aan de hand van een overkoepelende vraag (zie [5.1 Eiwitinname](#)) een andere indeling van deze voedingspatronen is gevolgd.

Tabel B 4: Verdeling van de Vlaamse bevolking volgens voedingspatroon 'omnivoren', 'flexitariërs', 'vegetariërs' en 'veganisten', 2023-2024 (bron: Moyersoen & Berger, 2023 en Moyersoen & Vermeiren, 2025)

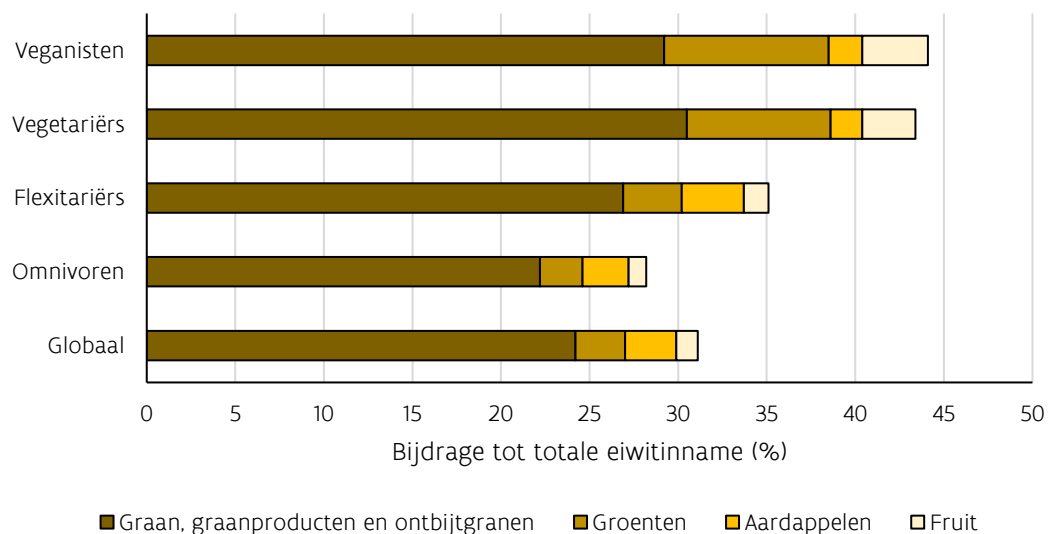
Voedingspatroon	N	2023 (%)	2024 (%)
Omnivoor	586	54,8	62,2
Flexitariër	340	43,4	36,2
Vegetariër	14	1,3	1,2
Veganist	3	0,4	0,3

Indeling volgens voedingspatroon op basis van de classificatievragen na correctie volgens de consumptievragen.

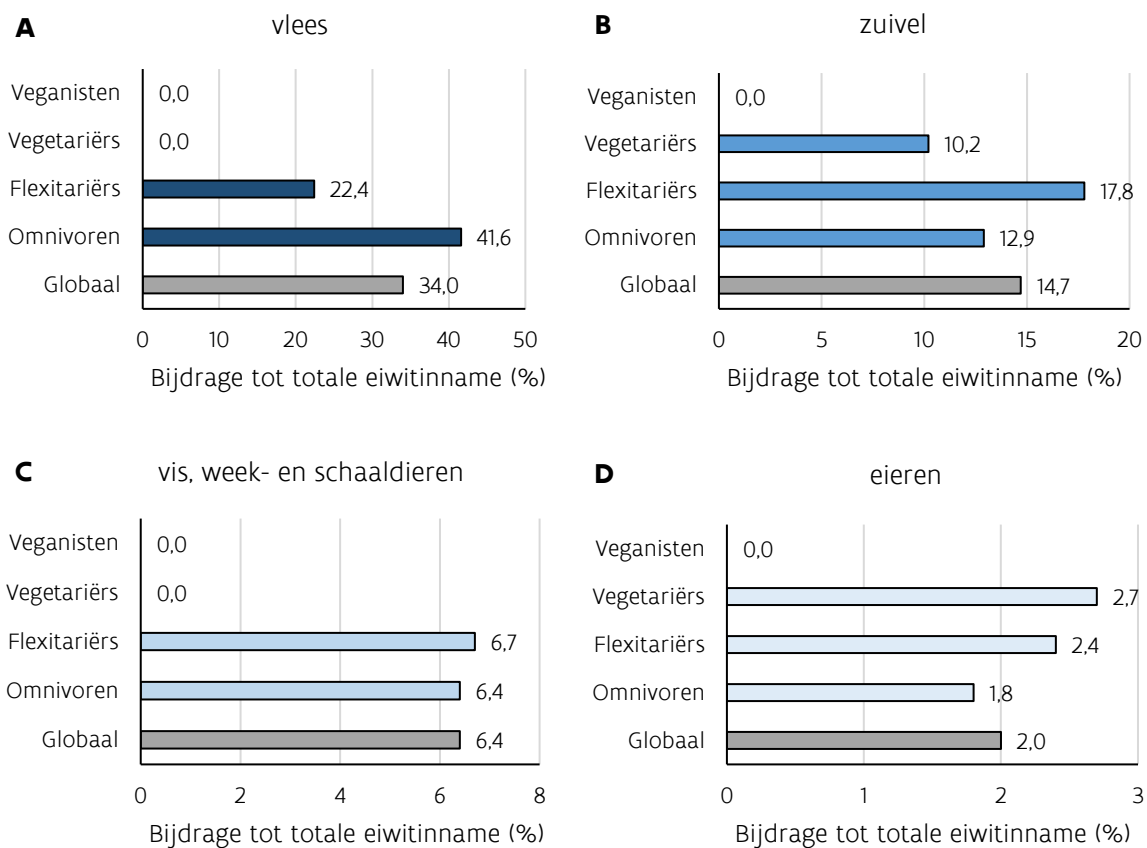
Bijlage 3: Bijdrage van de voedingsgroepen ‘plantaardige restgroep’ en ‘dierlijk’ tot de eiwitinname voor de verschillende voedingspatronen (Vlaanderen)



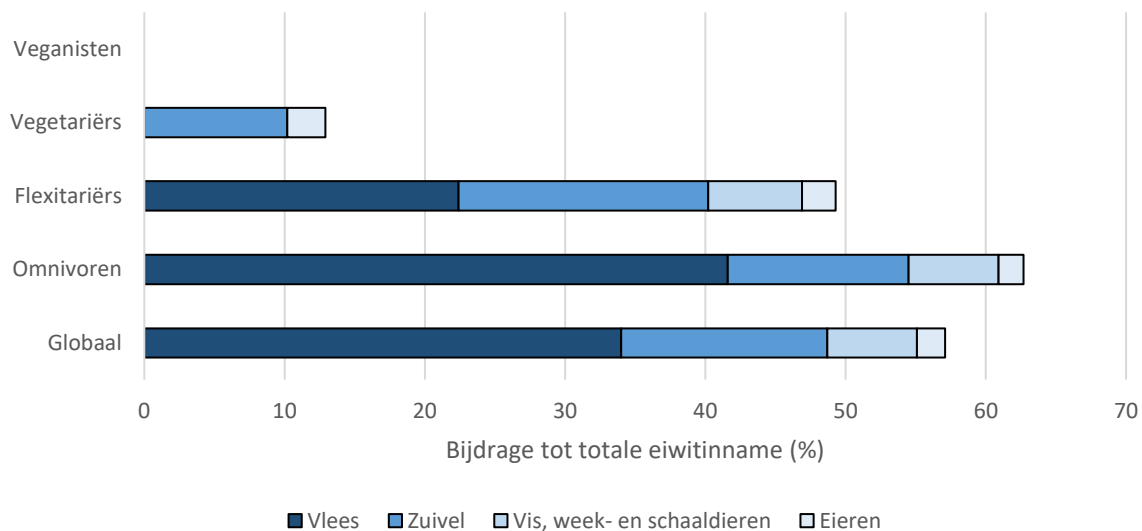
Figuur B 1: Bijdrage (%) van (A) graan, graanproducten en ontbijtgranen, (B) groenten (inclusief paddenstoelen), (C) aardappelen en (D) fruit tot de totale eiwitinname van respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)



Figuur B 2: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën uit de ‘plantaardige restgroep’ tot de totale eiwitinname voor respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)



Figuur B 3: Bijdrage (%) van (A) vlees, (B) zuivel, (C) vis, week- en schaaldieren en (D) eieren tot de totale eiwitinname van respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)



Figuur B 4: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën uit 'dierlijk' tot de totale eiwitinname voor respondenten met verschillende voedingspatronen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Bijlage 4: Bijdrage van ‘alternatieven voor vlees en vis’ en ‘vlees en vis’; ‘plantaardige alternatieven voor zuivel’ en ‘zuivel’ (eiwitinname, Vlaanderen)

Ondersteunende tabellen voor Figuur 10.

Tabel B 5: Bijdrage (%) van ‘alternatieven voor vlees en vis’ en ‘vlees en vis’ tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024 (Bron: Moyersoën & Berger, 2023 en Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Productcategorie	2023 (%)	2024 (%)
Totaal alternatieven voor vlees en vis	5,92	5,75
Plantaardige smeersalades en dips	0,05	0,07
Alternatieven voor vleeswaren	0,06	0,07
Alternatieven voor vlees en vis	1,42	1,16
> <i>Plantaardige producten zoals tofu, quorn of tempeh</i>	0,48	0,37
> <i>Seitan</i>	0,11	0,10
> <i>Plantaardige alternatieven voor vlees zoals vegetarische of vegan burgers, nuggets, worsten, balletjes, schnitzels, worst, kebab,...</i>	0,72	0,62
> <i>Plantaardige alternatieven voor vis zoals vegetarische of vegan visfilets, vissticks, calamares, sashimi, ...</i>	0,11	0,07
Noten- en zadenpasta's	0,10	0,10
Noten, zaden en pitten	2,95	3,37
Falafel of burgers op basis van peulvruchten	0,26	0,16
Spreads op basis van peulvruchten	0,23	0,18
Peulvruchten	0,84	0,64
Totaal vlees en vis	42,58	42,18
Spreads met vlees of vis	0,72	0,71
Vis, week- en schaaldieren	9,71	6,38
> <i>Vers, diepvries, blik</i>	7,59	5,22
> <i>Gerookt, gefrituurd, visbereiding</i>	2,12	1,16
Vlees	32,15	33,04
> <i>Rood, wit, bewerkte vleesproducten</i>	26,04	27,23
> <i>Vleeswaren</i>	3,68	4,02
> <i>Vleessnacks</i>	2,43	1,79

Tabel B 6: Bijdrage (%) van 'plantaardige alternatieven voor zuivel' en 'zuivel' tot de totale eiwitinname in Vlaanderen, 2023-2024 (Bron: Moyersoën & Berger, 2023 en Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Productcategorie	2023 (%)	2024 (%)
Plantaardige alternatieven voor zuivel (totaal)	1,03	1,00
> <i>Plantaardige drinks</i>	0,51	0,48
> <i>Plantaardige alternatieven voor kaas</i>	0,06	0,08
> <i>Plantaardige alternatieven voor yoghurt</i>	0,43	0,42
> <i>Plantaardige desserts</i>	0,03	0,02
Zuivel (totaal)	14,32	15,23
> <i>Consumptiemelk (wit en gearomatiseerd)</i>	3,55	3,94
> <i>Verse witte kaas</i>	1,02	0,95
> <i>Kaas (harde, zachte, halfharde en smeerkaas)</i>	6,37	6,49
> <i>Yoghurt</i>	2,58	2,94
> <i>Desserts</i>	0,80	0,91

Bijlage 5: Gemiddelde eiwitinname uit dierlijke, plantaardige en gemengde bronnen (Vlaanderen)

Tabel B 7: Gemiddelde eiwitinname (in g/dag) uit dierlijke, plantaardige en gemengde bronnen bij de Vlaamse bevolking, Vlaanderen, 2024 (Bron: Moyersoën & Vermeiren, 2025)

Eiwitinname	N	Gemiddelde eiwitinname (g/dag)	Standaard afwijking	95% BI gemiddelde	
Dierlijk eiwit	943	46,2	1,0	44,3	48,1
Plantaardig eiwit	943	27,4	0,5	26,4	28,4
Gemengd eiwit	943	3,7	0,1	3,4	4,0
Totaal	943	72,74	1,2	75,0	79,6

De gemiddelden zijn gewogen volgens leeftijd, geslacht, provincie, urbanisatie en sociale klasse, N= het aantal mensen in de steekproef

Bijlage 6: Bijdrage van de verschillende productgroepen en -categorieën tot de totale eiwitinname (Gent)

Tabel B 8: Bijdrage (%) van de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

Productcategorie	2024 (%)
Aardappelen (totaal)	2,94
> <i>Aardappelen (gekookt, gebakken, gepureerd ...)</i>	1,58
> <i>Frieten, kroketten en andere gefrituurde aardappelproducten</i>	1,36
Graan- en graanproducten (totaal)	21,52
> <i>Brood, broodjes, beschuit en crackers</i>	15,16
> <i>Pasta (wit, volkoren, spelt, peulvruchten)</i>	5,17
> <i>Rijst of andere granen zoals couscous, quinoa, bulgur</i>	1,18
Ontbijtgranen (totaal)	3,24
> <i>Ontbijtgranen</i>	0,44

> <i>Muesli, granola, cruesli</i>	1,75
> <i>Havermout en andere niet-gezoete havervlokken</i>	1,05
Paddenstoelen	0,61
Groenten (excl. paddenstoelen, peulvruchten)	2,60
Fruit	1,27
Totaal	32,18

Tabel B 9: Bijdrage (%) van 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

Productcategorie	2024 (%)
Zuivel (totaal)	16,30
> <i>Consumptiemelk (wit en gearomatiseerd)</i>	4,00
> <i>Verse witte kaas</i>	1,17
> <i>Kaas (harde, zachte, halfharde en smeerkaas)</i>	6,41
> <i>Yoghurt</i>	3,36
> <i>Desserts</i>	1,37
Eieren	1,93
Spreads met vlees of vis	0,77
Vis, week- en schaaldieren	5,75
> <i>Vers, diepvries, blik</i>	4,49
> <i>Gerookt, gefrituurd, visbereiding</i>	1,26
Vlees	26,67
> <i>Rood, wit, bewerkte vleesproducten</i>	21,14
> <i>Vleeswaren</i>	3,96
> <i>Vleessnacks</i>	1,57
Totaal	51,42

Tabel B 10: Bijdrage (%) van 'gemengd' voor verschillende productcategorieën tot de totale eiwitinname in Gent, 2024 (Bron: Gilis et al., 2024)

Productcategorie	2024 (%)
Cakes en zoete koekjes	3,70
Suiker en confiserie	1,88
Proteïnerepen of -koeken	0,78
Totaal	6,36

Bijlage 7: Overzicht van verschillende productgroepen opgedeeld in de verschillende productcategorieën voor eiwitaankopen

Plantaardige kerngroep

- Plantaardige alternatieven voor zuivel:
 - o Plantaardige drinks: op basis van soja, (split)erwten, haver, andere
 - o Plantaardige alternatieven voor kaas: plantaardige alternatieven voor kaasspreads, andere
 - o Plantaardige alternatieven voor yoghurt: op basis van soja, haver, andere
 - o Plantaardige alternatieven voor room
 - o Plantaardige desserts
 - o Plantaardige alternatieven voor ijs
- Plantaardige smeersalades en dips: hummus en peulvruchtenspreads, andere
- Alternatieven voor vleeswaren: op basis van seitan, soja, tarwe, erwten, andere
- Alternatieven voor vlees en vis: minimaal bewerkt zoals tofu, seitan, quorn en tempeh, en bewerkt zoals falafel, burgers, stukjes, reepjes
- Noten- en zadenpasta's
- Noten, zaden en pitten: natuur, andere
- Peulvruchten: gedroogd, blik, bokaal

Plantaardige restgroep

- Maaltijdbegeleiders: aardappelen (verse aardappelen, verwerkte aardappelen (vers en diepvries) (friet, puree, schijfjes, kroketten, ...)), droge rijst, droge graandeegwaren, groentedeegwaren (op basis van peulvruchten), quinoa, bulgur, couscous, andere
- Brood, broodjes, beschuit en crackers
- Ontbijtgranen: (fantasie-) ontbijtgranen (gezoet), muesli, granola, cruesli, havermout en andere niet-gezoete graanvlokken, andere
- Paddenstoelen
- Fruit
- Groenten (vers, diepvries, conserven, bokaal)
- Proteïnebars en -koeken

Dierlijk

- Zuivel:
 - o Consumptiemelk (wit en gearomatiseerd)
 - o Verse witte kaas
 - o Kaas: hard kazen, halfharde en zachte kazen, gesmolten kaas, andere
 - o Yoghurt: skyr, andere
 - o Room
 - o Verse desserts
 - o Ijs
- Eieren
- Spreads met vlees of vis
- Verwerkte vis: gerookt, in glas of blik, visbereidingen (kroketten, sticks, gepaneerd)
- Vis-, week- en schaaldieren: vers en diepvries
- Vleeswaren

- Vleessnacks: te frituren vleesproducten
- Vlees, gevogelte en wild: onbewerkt vlees en gevogelte (puur spiervlees), bewerkt vlees en gevogelte (gehakt, worst, burgers, gepaneerd, gemarineerd, voorverhit), andere

Bijlage 8: Evolutie van eiwitaankopen voor thuisgebruik 2016-2022

Ondersteunende tabellen voor Figuur 20.

Tabel B 11: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige kerngroep' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

	Peul- vruchten	Noten, zaden en pitten	Noten- en zadenpasta's	Alternatieven voor vlees en vis	Alternatieven voor vleeswaren	Plantaardige smeersalades en dips	Plantaardige alternatieven voor zuivel	Totaal
2016	70	269	157	51	3	10	130	690
2017	65	278	152	49	3	11	118	676
2018	62	272	150	45	3	12	123	667
2019	59	280	150	58	4	17	126	694
2020	72	335	161	67	5	22	144	806
2021	66	310	162	71	4	25	137	775
2022	63	304	158	68	13	28	117	751
2023	57	328	155	71	19	30	121	781

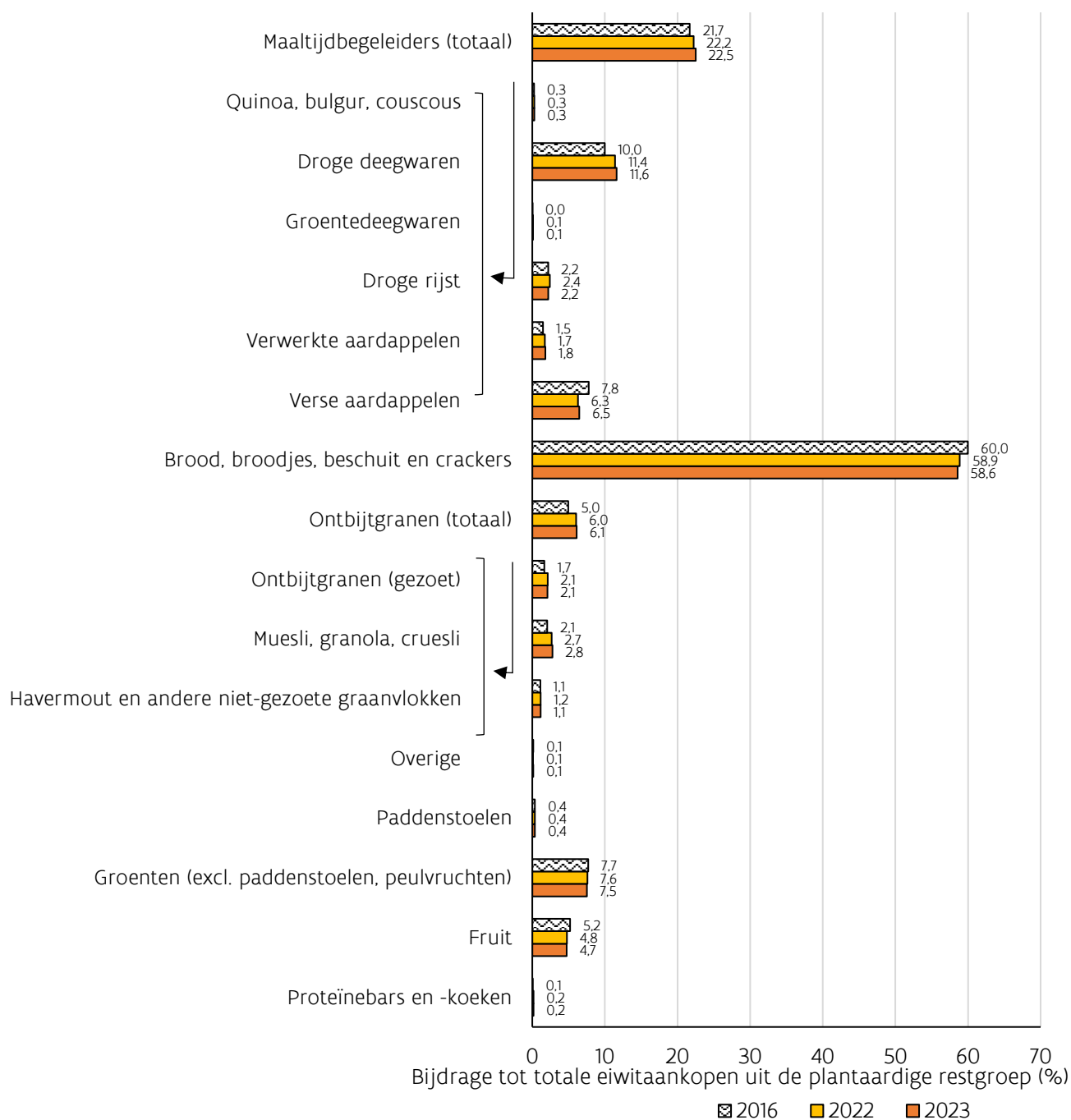
Tabel B 12: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

	Aard- appelen	Andere maaltijd- begeleiders	Brood, broodjes, beschuite n en crackers	Ontbijt- granen	Padden - stoelen	Andere groenten	Fruit	Proteïne- bars en koeken	Totaal
2016	541	728	3511	290	22	452	305	3	5852
2017	518	711	3316	316	22	440	303	4	5630
2018	495	721	3291	310	21	431	291	4	5564
2019	486	747	3365	330	20	436	293	5	5682
2020	531	844	3443	367	23	486	311	3	6008
2021	523	808	3476	347	22	473	303	9	5961
2022	467	826	3426	352	21	441	277	10	5820
2023	475	813	3351	350	20	431	271	10	5721

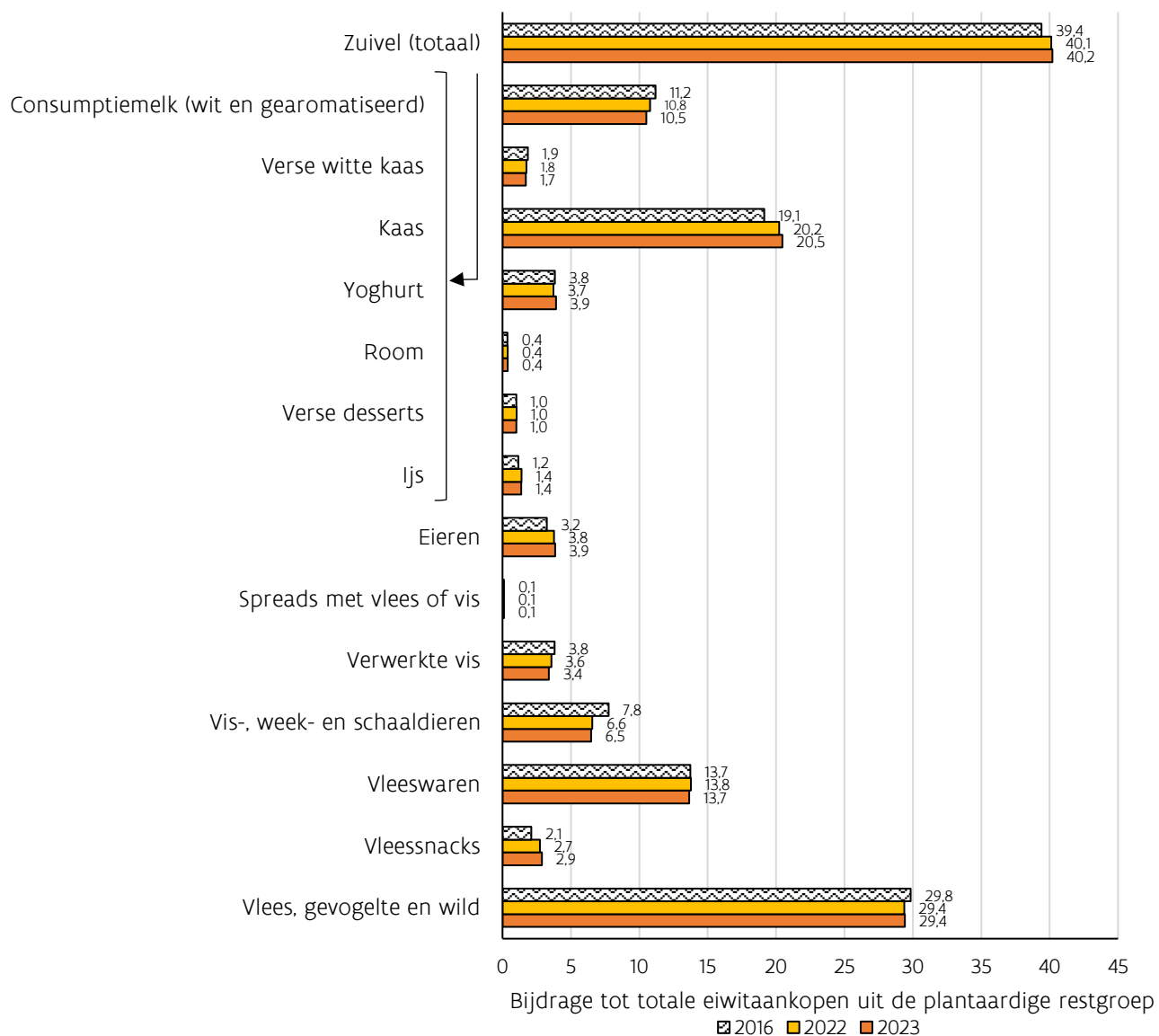
Tabel B 13: Aankoop van eiwitten voor thuisgebruik uit de 'dierlijke categorie' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016-2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)

	Vlees, gevogelte en wild	Vleessnacks	Vleeswaren	Eieren	Spreads met vlees of vis	Vis-, week- en schaaldieren	Verwerkte vis	Zuivel	Totaal
2016	3753	266	1728	406	13	977	478	4956	12577
2017	3617	254	1662	395	12	950	457	4883	12230
2018	3531	273	1641	405	13	881	455	4852	12051
2019	3485	267	1638	425	12	898	449	4931	12105
2020	3954	315	1777	475	14	990	506	5397	13428
2021	3872	334	1740	461	13	907	487	5224	13038
2022	3619	337	1696	465	12	810	439	4942	12320
2023	3620	356	1680	474	12	798	418	4947	12305

Bijlage 9: Bijdrage van de verschillende productcategorieën binnen de respectievelijke productgroepen 'plantaardige restgroep' en 'dierlijk' (eiwitaankopen)



Figuur B 5: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën tot de totale eiwitaankopen voor thuisgebruik binnen de plantaardige restgroep, in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016; 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024)



Figuur B 6: Bijdrage (%) van verschillende productcategorieën tot de totale eiwitaankopen voor thuisgebruik binnen de dierlijke categorie in Vlaanderen, gram eiwitten per capita, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van Gfk België voor VLAM, 2024)

Bijlage 10: Eiwitaankopen voor thuisgebruik (in g eiwitten/cap en kg product/cap) voor plantaardige restgroep en dierlijk in 2016 en 2022

Tabel B 14: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024).

Productgroep	2016	2022	2023	Gem. jaarlijks verschil (%) 2016-2022	Verschil (%) 2022-2023
	gram eiwitten/cap	gram eiwitten/cap	gram eiwitten/cap		
Maaltijdbegeleiders (totaal)	1269,13	1293,86	1287,87	0,3	-0,5
> <i>Quinoa, bulgur, couscous</i>	14,93	16,89	16,33	2,2	-3,3
> <i>Droge deegwaren</i>	583,29	662,74	665,25	2,3	0,4
> <i>Groentedeegwaren (linzenpasta, erwtenpasta, ...)</i>	1,67	5,13	6,11	34,5	19,2
> <i>Droge rijst</i>	128,04	141,63	125,30	1,8	-11,5
> <i>Verwerkte aardappelen</i>	86,48	100,52	104,12	2,7	3,6
> <i>Verse aardappelen</i>	454,72	366,96	370,75	-3,2	1,0
Brood, broodjes, beschuit en crackers	3510,53	3426,25	3350,97	-0,4	-2,2
Ontbijtgranen (totaal)	290,16	351,93	350,31	3,5	-0,5
> <i>Ontbijtgranen (gezoet)</i>	97,08	122,88	119,74	4,4	-2,6
> <i>Muesli, granola, cruesli</i>	120,29	154,91	158,32	4,8	2,2
> <i>Havermout en andere niet-gezoete graanvlokken</i>	64,63	67,96	65,07	0,9	-4,3
> <i>Overige</i>	8,15	6,18	7,18	-4,0	16,1
Paddenstoelen	21,73	20,94	20,14	-0,6	-3,8
Groenten (excl. paddenstoelen, peulvruchten)	451,68	441,06	430,85	-0,4	-2,3
Fruit	305,35	277,31	270,88	-1,5	-2,3
Proteïnebars en -koeken	3,19	9,70	10,43	34,0	7,6
Totaal	5851,77	5821,04	5721,46	-0,1	-1,7

Tabel B 15: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de 'plantaardige restgroep' voor verschillende productcategorieën in kilogram product per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024).

Productgroep	2016	2022	2023	Gem. jaarlijks verschil (%) 2016-2022	Verschil (%) 2022-2023
	kg product/cap	kg product/cap	kg product/cap		
Maaltijdbegeleiders (totaal)	36,20	33,40	33,72	-1,3	0,9
> <i>Quinoa, bulgur, couscous</i>	0,14	0,16	0,15	2,0	-3,5
> <i>Droge deegwaren</i>	4,08	4,63	4,65	2,3	0,4
> <i>Groentedeegwaren (linzenpasta, erwtenpasta, ...)</i>	0,01	0,02	0,02	34,5	19,2
> <i>Droge rijst</i>	1,39	1,54	1,36	1,8	-11,5
> <i>Verwerkte aardappelen</i>	6,65	7,73	8,01	2,7	3,6
> <i>Verse aardappelen</i>	23,93	19,31	19,51	-3,2	1,0
Brood, broodjes, beschuit en crackers	35,46	34,61	33,85	-0,4	-2,2
Ontbijtgranen (totaal)	2,77	3,37	3,35	3,6	-0,6
> <i>Ontbijtgranen (gezoet)</i>	1,17	1,48	1,44	4,4	-2,6
> <i>Muesli, granola, cruesli</i>	0,98	1,26	1,29	4,8	2,2
> <i>Havermout en andere niet-gezoete graanvlokken</i>	0,53	0,55	0,53	0,9	-4,3
> <i>Overige</i>	0,10	0,07	0,09	-4,0	16,1
Paddenstoelen	1,56	1,50	1,45	-0,6	-3,8
Groenten (excl. paddenstoelen, peulvruchten)	45,17	44,11	43,09	-0,4	-2,3
Fruit	50,89	46,22	45,15	-1,5	-2,3
Proteïnebars en -koeken	0,01	0,04	0,04	34,0	7,6
Totaal	172,07	163,24	160,63	-0,9	-1,6

Tabel B 16: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de categorie 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024).

Productgroep	2016	2022	2023	Gem. jaarlijks verschil (%) 2016-2022	Verschil (%) 2022-2023
	gram eiwitten/cap	gram eiwitten/cap	gram eiwitten/cap		
Zuivel (totaal)	4955,89	4941,59	4947,42	0,0	0,1
> <i>Consumptiemelk (wit en gearomatiseerd)</i>	1406,62	1329,49	1294,78	-0,9	-2,6
> <i>Verse witte kaas</i>	233,11	215,91	209,97	-1,2	-2,7
> <i>Kaas</i>	2407,00	2491,83	2517,07	0,6	1,0
> <i>Yoghurt</i>	482,57	459,87	481,95	-0,8	4,8
> <i>Room</i>	46,28	46,60	47,93	0,1	2,8
> <i>Verse desserts</i>	127,42	126,43	123,28	-0,1	-2,5

> <i>Ijs</i>	145,98	170,86	167,70	2,8	-1,8
> <i>Overige</i>	106,91	100,60	104,74	-1,0	4,1
Eieren	406,47	464,81	473,90	2,4	2,0
Spreads met vlees of vis	13,28	12,36	12,45	-1,2	0,7
Verwerkte vis	478,26	439,43	417,97	-1,4	-4,9
Vis-, week- en schaaldieren	976,54	809,59	797,72	-2,8	-1,5
Vleeswaren	1727,93	1695,81	1680,01	-0,3	-0,9
Vleessnacks	265,90	336,96	355,87	4,5	5,6
Vlees, gevogelte en wild	3753,14	3618,80	3620,00	-0,6	0,0
Totaal	12577,41	12319,36	12305,34	-0,3	-0,1

Tabel B 17: Aankoop van producten voor thuisgebruik uit de categorie 'dierlijk' voor verschillende productcategorieën in kilogram product per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024).

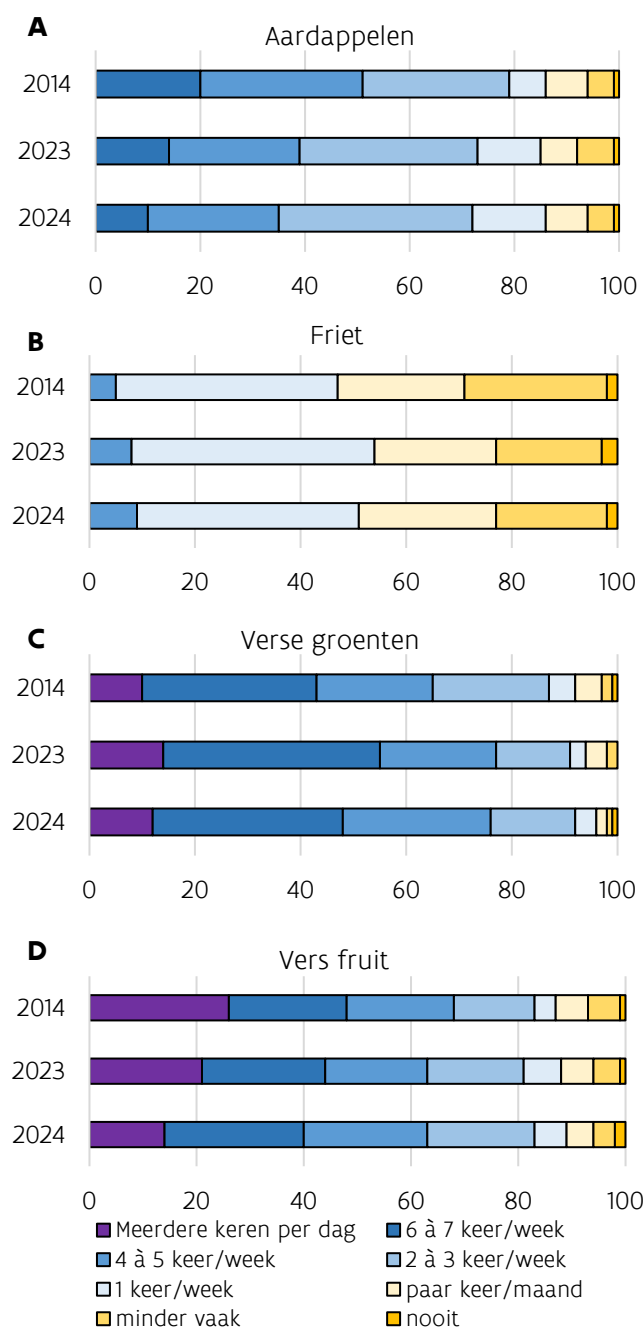
Productgroep	2016	2022	2023	Gem. jaarlijks verschil (%) 2016-2022	Verskil (%) 2022-2023
	kg product/cap	kg product/cap	kg product/cap		
Zuivel (totaal)	80,60	77,64	76,90	-0,6	-1,0
> <i>Consumptiemelk (wit en gearomatiseerd)</i>	42,28	39,91	38,84	-0,9	-2,7
> <i>Verse witte kaas</i>	2,91	2,70	2,62	-1,2	-2,7
> <i>Kaas</i>	10,52	10,91	11,02	0,6	1,0
> <i>Yoghurt</i>	12,04	10,77	11,06	-1,8	2,7
> <i>Room</i>	1,54	1,55	1,60	0,1	2,8
> <i>Verse desserts</i>	3,44	3,42	3,33	-0,1	-2,5
> <i>Ijs</i>	4,29	5,03	4,93	2,8	-1,8
> <i>Overige</i>	3,56	3,35	3,49	-1,0	4,1
Eieren	3,66	4,19	4,27	2,4	2,0
Spreads met vlees of vis	0,14	0,13	0,13	-1,2	0,7
Verwerkte vis	2,31	2,19	2,09	-0,8	-4,5
Vis-, week- en schaaldieren	5,37	4,50	4,44	-2,7	-1,2
Vleeswaren	10,80	10,60	10,50	-0,3	-0,9
Vleessnacks	1,44	1,82	1,92	4,5	5,6
Vlees, gevogelte en wild	28,41	27,53	27,57	-0,5	0,1
Totaal	132,73	128,60	127,83	-0,5	-0,6

Bijlage 11: Eiwitaankopen van dierlijke producten voor verschillende bewerkingscategorieën

Tabel B 18: Aankoop van verschillende productcategorieën binnen de categorie dierlijk voor verschillende bewerkingscategorieën in gram eiwitten per capita in Vlaanderen, 2016, 2022 en 2023 (Bron: eigen berekeningen op basis van CPS GfK voor VLAM, 2024).

Bewerkings-categorie	Productcategorie	2016	2022	2023	Gem. jaarlijks verschil (%) 2016-2022	Vershil (%) 2022-2023
Onbewerkt	- Onbewerkt vlees en gevogelte (puur spiervlees) - Vis, week- en schaaldieren - Eieren	3020	2783	2765	-1,3%	-0,6%
Bewerkt	- Bewerkt vlees en gevogelte (gehakt, worst, burgers, gepaneerd ...) - Vleessnacks (te frituren vleesproducten) - Vleeswaren - Mayonaise spreads met vlees en/of vis - Verwerkte vis, week- en schaaldieren	4548	4552	4556	+0,01%	+0,1%

Bijlage 12: Verklaarde eetfrequenties voor verschillende producten



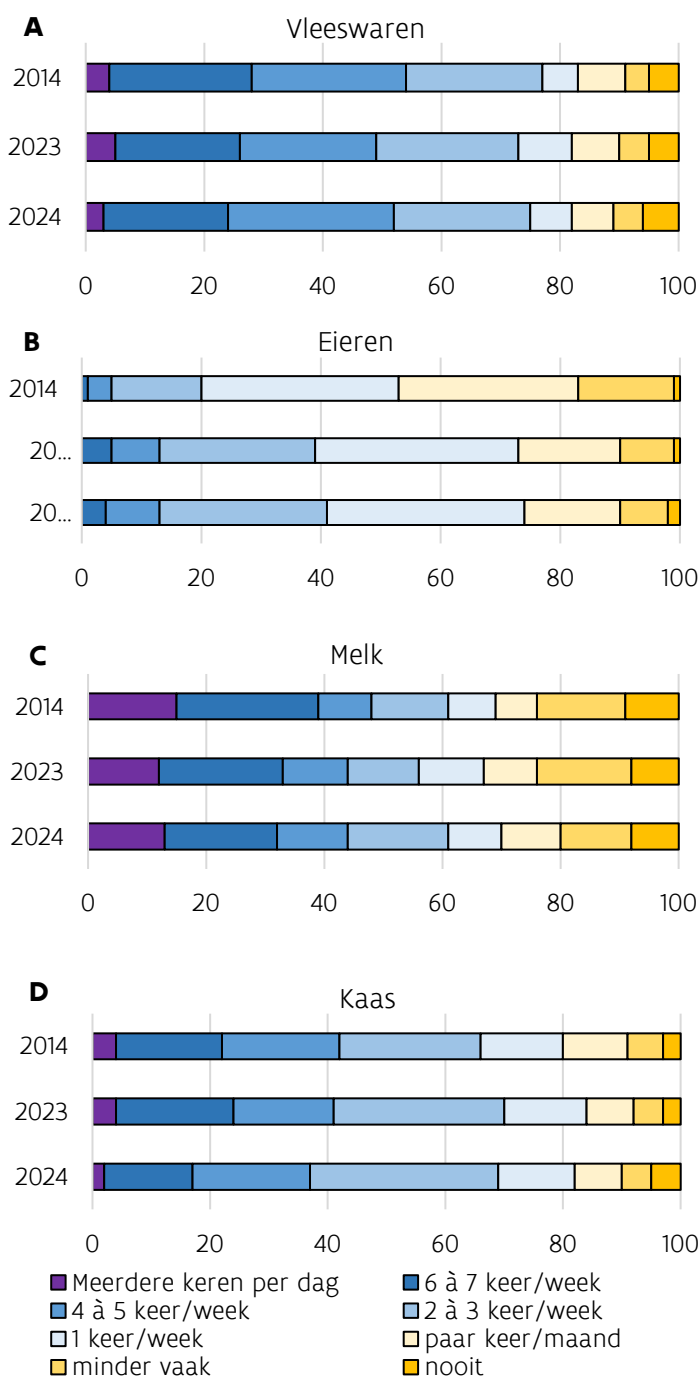
Aardappelen	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	0	0	0
6 à 7 keer/week	20	14	10
4 à 5 keer/week	31	25	25
2 à 3 keer/week	28	34	37
1 keer/week	7	12	14
paar keer/maand	8	7	8
minder vaak	5	7	5
nooit	1	1	1
gemiddelde freq./week	3,4	3,1	2,9

Friet	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	0	0	0
6 à 7 keer/week	0	0	0
4 à 5 keer/week	0	0	0
2 à 3 keer/week	5	8	9
1 keer/week	42	46	42
paar keer/maand	24	23	26
minder vaak	27	20	21
nooit	2	3	2
gemiddelde freq./week	0,7	0,8	0,8

Verse groenten	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	10	14	12
6 à 7 keer/week	33	41	36
4 à 5 keer/week	22	22	28
2 à 3 keer/week	22	14	16
1 keer/week	5	3	4
paar keer/maand	5	4	2
minder vaak	2	2	1
nooit	1	0	1
gemiddelde freq./week	5,2	6,0	5,8

Vers fruit	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	26	21	14
6 à 7 keer/week	22	23	26
4 à 5 keer/week	20	19	23
2 à 3 keer/week	15	18	20
1 keer/week	4	7	6
paar keer/maand	6	6	5
minder vaak	6	5	4
nooit	1	1	2
gemiddelde freq./week	6,4	5,9	5,3

Figuur B 7: Verklaarde frequenties (%) waarin Vlamingen bepaalde voedingsproducten consumeerden in 2014, 2023 en 2024, weergegeven voor (A) aardappelen, (B) friet, (C) verse groenten, en (D) vers fruit (Bron: VLAM-tracking 2014, 2023 & 2024 (iVOX))



Vleeswaren	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	4	5	3
6 à 7 keer/week	24	21	21
4 à 5 keer/week	26	23	28
2 à 3 keer/week	23	24	23
1 keer/week	6	9	7
paar keer/maand	8	8	7
minder vaak	4	5	5
nooit	5	5	6
gemiddelde freq./week	4,0	3,8	3,7

Eieren	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	0	0	0
6 à 7 keer/week	1	5	4
4 à 5 keer/week	4	8	9
2 à 3 keer/week	15	26	28
1 keer/week	33	34	33
paar keer/maand	30	17	16
minder vaak	16	9	8
nooit	1	1	2
gemiddelde freq./week	1,1	1,8	1,7

Melk	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	15	12	13
6 à 7 keer/week	24	21	19
4 à 5 keer/week	9	11	12
2 à 3 keer/week	13	12	17
1 keer/week	8	11	9
paar keer/maand	7	9	10
minder vaak	15	16	12
nooit	9	8	8
gemiddelde freq./week	4,5	4,0	4,1

Kaas	2014 (%)	2023 (%)	2024 (%)
Meerdere keren per dag	4	4	2
6 à 7 keer/week	18	20	15
4 à 5 keer/week	20	17	20
2 à 3 keer/week	24	29	32
1 keer/week	14	14	13
paar keer/maand	11	8	8
minder vaak	6	5	5
nooit	3	3	5
gemiddelde freq./week	3,4	3,5	3,2

Figuur B 8: Verklaarde frequenties (%) waarin Vlamingen bepaalde voedingsproducten consumeerden in 2014, 2023 en 2024, weergegeven voor (A) vleeswaren, (B) eieren, (C) melk, en (D) kaas (Bron: VLAM-tracking 2014, 2023 & 2024 (iVOX)).

Bijlage 13: Nieuwe vraag socio-demografische gegevens (FFQ)

Kunt u met het maandelijks totale beschikbare inkomen van uw huishouden rondkomen, d.w.z. de eindjes aan elkaar knopen?

Kies één van de volgende antwoorden:

- ☐ Zeer moeilijk
- ☐ Moeilijk
- ☐ Eerder moeilijk
- ☐ Eerder makkelijk
- ☐ Makkelijk
- ☐ Zeer makkelijk
- ☐ Geen antwoord

Bijlage 14: Nieuwe vraag FFQ: overkoepelende vraag

Hoe vaak heeft u de voorbije maand een maaltijd met **vlees, vis of vleesvervangers** gegeten?

Denk hierbij zowel aan **uw middagmaaltijd als aan uw avondmaaltijd**. Charcuterie of vleeswaren worden hier NIET meegerekend!

	Niet	Per maand		Per week			Per dag		Ik weet het niet
		1-2 keer	3-4 keer	1-2 keer	3-4 keer	5-6 keer	1 keer	2 keer	
Maaltijd met stuk(je) vlees, gevogelte, bereid vlees, gefrituurd vlees, vleeswaren									
Maaltijd met een stuk(je) vis, schaal- of schelpdieren zoals (gerookte) zalm, scampi's garnalen, tonijn, mosselen, ...									
Maaltijd met vlees- of visvervangers zoals tofu, quorn, vegetarische of vegan burgers, worsten, balletjes, vegan fishsticks, ...									
Maaltijd zonder vlees, gevogelte, vis, vlees- of visvervanger zoals een pastaslaatje met									

groenten, een groenteschotel met kikkererwten, een broodmaaltijd, een pizza met champignons, een belegd broodje, boterhammen met soep, ...									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bijlage 15: Overzicht van productcategorieën in hoofd-, sub- en detaillijn met gebruikt eiwitgehalte en rawcook factor voor eiwitaankopen

Tabel B 19: Overzicht verschillende productgroepen met gebruikte eiwitgehalte (g eiwit/100g product) en waar toepasbaar de rawcook factor (Bron: Moyersoen & Berger, 2023 en Moyersoen & Vermeiren, 2025)

Hoofdlijn	Sublijn	Detaillijn	g eiwit/100 g product	Rawcook factor
Verse aardappelen			1,9	0,98
Verwerkte aardappelen (vers + diepvries) (friet, puree, schijfjes, kroketten, ...)			2,2	0,58
Droge rijst			3,3	2,8
Droge graandeegwaren			5,3	2,7
Groentedeegwaren (linzenpasta, erwtenpasta, ...)			9,6	2,7
Quinoa, bulgur, couscous			gewogen gemiddelde	
	quinoa		3,3	3
	overige		3,3	3 (couscous) tot 3,5 (bulgur)
Brood, broodjes, beschuiten en crackers			9,9	1
Ontbijtgranen			gewogen gemiddelde	-
	(fantasie-) ontbijtgranen (gezoet)		8,3	-
	muesli, granola, cruesli		12,3	-
	havermout en andere niet-gezoete graanvlokken		12,3	-

	overige		8,3	-
Groenten (vers, diepvries, conserveren, bokaal)			gewogen gemiddelde	
	Paddestoelen		gewogen gemiddelde	0,6
		Champignons	2,3	0,6
		Oesterzwammen	1,9	0,6
		Andere paddestoelen	2,4	0,6
	Eiwitrijke peulvruchten (gedroogd, blik, bokaal)		7,8	2,35 tot 2,64 voor gedroogd; 0,98 voor in glas en bokaal
	Overige groenten		1,3	0,65 tot 0,95
Fruit			0,6	-
Noten, zaden, pitten			gewogen gemiddelde	1
	natuur (zonder toevoegingen, wel incl. enkel geroosterd)		20,9	1
	overige		20,9	1
Noten- en zadenpasta's			8,3	
Vlees, gevogelte en wild			gewogen gemiddelde	0,7
	Onbewerkt vlees en gevogelte (puur spiervlees)		22	0,7
	Bewerkt vlees en gevogelte (gehakt, worst, burgers, gepaneerd, gemarineerd, voorverhit)		17	0,7
	Overige		17	0,7
Vleessnacks (te frituren vleesproducten)			20,5	0,9
Alternatieven voor vlees			gewogen gemiddelde	0,91 tot 1
	onbewerkte plantaardige alternatieven voor vlees zoals seitan, tofu, quorn en tempeh		17	0,91 tot 1

		seitan	19,6	0,91
		andere	11,6	0,91
	bewerkte plantaardige alternatieven voor vlees		gewogen gemiddelde	0,95 tot 1
		falafel en burgers op basis van peulvruchten	8,2	0,95 tot 1
		andere	12,7	0,95 tot 1
Alternatieven voor vis (onbewerkt en bewerkt)			8,4	0,95 tot 1
Eieren (gewicht ei = 60 gram)			12,3	0,9
Vleeswaren			16	-
Alternatieven voor vleeswaren			gewogen gemiddelde	-
	alternatieven obv seitan, soja, tarwe, erwten		13,3	-
	andere		13,3	-
Mayonaise spreads met vlees en/of vis			9,4	-
Plantaardige spreads			gewogen gemiddelde	-
	hummus en peulvruchtenspreads		6,2	-
	andere		9,8	-
Vis (vers of diepvries)			23,1	0,9
Week- en schaaldieren (vers of diepvries)			19	0,75 tot 0,9
Gerookte vis			21,8	-
Vis in glas of blik			23,1	-
Visbereiding (garnaalkroketten, vissticks, gepaneerde vis...)			17,3	0,9
Zuivel (excl. boter)				-
	Consumptiemelk		gewogen gemiddelde	-
		witte melk	3,4	-
		andere consumptiemelk	3	-
	Verse desserts		3,7	-
	Ijs		3,4	-
	Room		3	-

	Yoghurt		gewogen gemiddelde	-
		Skyr	9,5	-
		overige	4	-
	Verse witte kaas		8	-
	Kaas		gewogen gemiddelde	-
		harde kazen	26,2	-
		halfharde en zachte kazen	18,6	-
		gesmolten kaas	18,6	-
		overige	18,6	-
	Overige		3	-
Plantaardige alternatieven voor zuivel (excl. margarine)			gewogen gemiddelde	-
	Plantaardige drinks		gewogen gemiddelde	-
		soja	3,1	-
		(split)erwten	3,1	-
		haver	0,9	-
		andere	3,1	-
	Plantaardige alternatieven voor kaas		gewogen gemiddelde	-
		plantaardige alternatieven voor kaasspreads	9,8	-
		overige	3,6	-
	Plantaardige alternatieven voor yoghurt		gewogen gemiddelde	-
		soja	4,8	-
		haver	1,5	-
		andere	1,5	-
	Plantaardige alternatieven voor room		1,8	-
	Plantaardige desserts		3,2	-
	Plantaardige alternatieven voor ijs		2,1	-
	Overige		3	-
Proteïnebars en -koeken			23,4	-

