



Gratis download

GLUTENVRIJE VLEESVERVANGERS

54 glutenvrije vleesvervangers in
één handig overzicht



INHOUD

Merken op alfabetische volgorde

Albert Heijn huismerk	5
Aldi huismerk	7
Beyond Meat	7
BOON Bonen	9
De Vegetarische Slager	10
Florentin	11
Future Farm	13
Garden Gourmet	14
Jumbo huismerk- Lekker Veggies	15
Like Meat	16
Oumph!	17
ProLaTerre	19
Quorn	20
So Fine	20
The Dutch Weed	21
Vivera	22

WELKOM

Hi!

Leuk dat je een kijkje komt nemen bij mijn GRATIS e-book 'glutenvrije vleesvervangers'! Ik heb dit e-book samengesteld om een fijn, overzichtelijk lijstje bij de hand te hebben voor als je op zoek bent naar glutenvrije vleesvervangers. Misschien heb je coeliakie, ben je gevoelig voor gluten of wil je wat minderen: dan is deze lijst voor jou! Let wel op: sommige producten kunnen wel sporten bevatten van gluten.



De tijden van de burgers met stukjes mais en doperwten zijn voorbij: tegenwoordig liggen de supermarkten vol met lekkere vegan vleesvervangers. Maar om nou álle etiketten te lezen om te kijken of ze glutenvrij zijn... Daarom heb ik per merk aangegeven wat de glutenvrije opties zijn. Makkelijk, toch?

WAT MAAKT EEN GOEDE VLEESVERVANGER?

Vleesvervangers: ze zijn er in alle soorten, maten en smaken. Vleesvervangers zijn in principe niet nodig om een volledig en gezond voedingspatroon te hebben als veganist. Maar ze kunnen wel een mooie aanvulling zijn en ze zijn natuurlijk ook gewoon erg lekker!

Mocht je vleesvervangers gebruiken als aanvulling op je dieet, zijn er een aantal punten waar je op kan letten. Omdat vlees, vis en zuivel veel eiwit, ijzer, vitamine B en calcium bevat, is het belangrijk dat je met een plantaardig voedingspatroon oplet dat je genoeg van deze stoffen binnenkrijgt. Veel voedingsstoffen zitten al in onbewerkte producten zoals fruit, groente, noten en peulvruchten. Veel vleesvervangers bevatten deze voedingsstoffen van nature, of deze zijn extra toegevoegd.

Richtlijnen voor een goede kant-en-klare vleesvervanger zijn:

- >20% eiwit van totale energie
- >0,8 milligram ijzer/100 g
- >0,24 microgram/100 g vitamine B12
- <5 g verzadigd vet/100 g

Hoe ziet dat eruit in de praktijk?

Neem de braadworstjes van BOON Bonen als voorbeeld.



VOEDINGSWAARDEN

Energie 898 kJ/215 kcal
Vetten 13,0 g
Waarvan verzadigd 2,5 g
Koolhydraten 6,8 g
Waarvan suikers 1,1 g
Vezels 3,7 g
Eiwitten 15,9 g
Zout 1,05 g
Ijzer 2,1 mg
Vitamine B12 0,38 µg

Bron: <https://www.boonbonen.nl/product/boon-braadworstjes>

per 100 gram product bevat het 15,9 gram eiwit. 1 gram eiwit bevat 4 kilocalorieën. $15,9 \text{ gram eiwit} = 63,6 \text{ kcal}$. Dat is 29,6% van het totaal. De worstjes bevatten meer dan 0,8 gram ijzer, meer dan 0,24 microgram vitamine B12. Tot slot bevatten de worstjes minder dan 5 gram verzadigd vet. Deze worstjes zijn dus een mooie aanvulling op een plantaardig dieet.

Dit is natuurlijk een hoop rekenwerk en dat is niet nodig in de supermarkt. Bedenk wat jij belangrijk vindt aan een vleesvervanger. Toegevoegd ijzer en/of vitamine B12? Genoeg eiwitten? Weinig zout?

Enne... Je mag natuurlijk altijd gewoon kiezen wat je lekker vindt, ongeacht de voedingswaarden ;)

ALBERT HEIJN HUISMERK

Albert Heijn heeft een uitgebreide lijn van vega(n) vleesvervangers, inclusief een aantal glutenvrije opties. Extra fijn: aan alle vleesvervangers (met uitzondering van de hotdogs) uit dit rijtje is ijzer en vitamine B12 toegevoegd!

VEGAN HOTDOGS

Hotdogs: het perfecte comfort food! Voor 5 hotdogs betaal je 2,99



VEGAN RUIG BURGER

Ruig: het klinkt misschien een beetje onsmakelijk, maar wat deze burger speciaal maakt is dat hij van buiten lekker bruin bakt, terwijl de binnenkant mals en sappig blijft. Twee burgers kosten €3,49



VEGAN RUIG GEHAKT

Hetzelfde verhaal als bij de burgers, maar dan in gehaktvorm. Draai er balletjes van of gebruik het voor je vegan pasta bolognese. Ook verkrijgbaar in de magere versie. voor een pakje van 275 gram betaal je €3,25 of €3,49 (mager).



VEGAN RULSTUKJES

De gerulde versie van het gehakt! Verkrijgbaar in verschillende hoeveelheden - 200 of 375 gram. Voor het kleine bakje betaal je €1,58 en het grote bakje €2,95.



VEGAN SPEKJES

Onmisbaar in je stampot: deze vegan spekjes op basis van soja. Bevat ook nog eens veel vezels. Voor €2,16 heb je een bakje van 160 gram.



VELDBONEN BURGER

De veldbonen burger lijkt qua uiterlijk op de ruig burger, maar is op basis van... veldbonen! Voor twee burgers betaal je €2,99.



ALDI HUISMERK

Ook de Aldi kon niet achterblijven met vleesvervangers. Helaas is er nog wel wat verbetering wat betreft het glutenvrije vegan aanbod, maar de kipreepjes uit de diepvries zijn in ieder geval glutenvrij!

VEGETARISCHE KIPREEPJES DIEPVRIES

Laat je niet misleiden door de naam: deze kipreepjes zijn volledig vegan! Voor €2,99 heb je 200 gram vegan kip. Handig om te bewaren, want ze zijn te vinden in het diepvriesvak.



BEYOND MEAT

Beyond Meat is een Amerikaans merk dat sinds een aantal jaar ook de Europese markt heeft betreden. Een volledig veganistisch merk, te koop bij de meeste grote supermarkten.

BEYOND BURGER

Sojavrij, glutenvrij en uiteraard vegan. Wereldwijd bekend als 'niet van echt te onderscheiden.' Daar hangt wel een prijsje aan: voor €3,99 krijg je twee burgers.



BEYOND MEATBALLS

Voor in je pastasaus of als borrelhapje, deze Beyond meatballs zijn heerlijk Italiaans gekruid. Een pakje bevat 8 gehaktballetjes en kost €3,99.



BEYOND MINCE

Draai je liever je eigen gehaktballen, of wil je het in een ander gerecht verwerken? Dit 'rauwe' vegan gehakt is te koop in een pakje van 300 gram en kost €3,99.



BEYOND SAUSAGE

Als laatste toegevoegd aan het Beyond Meat assortiment: de worstjes! Op een broodje of voor bij de barbecue, voor €1,99 heb je er twee.



BOON BONEN

BOON bonen is een merk met vleesvervangers gemaakt van... bonen! Voedingsrijk en onzinnig. Te koop bij Jumbo, Albert Heijn, COOP, Dekamarkt en Sligro.

BRAADWORSTJES

Deze braadworstjes zijn gemaakt van veldbonen en glutenvrij. Lekker bij de stampot, maar ook zeker op zijn plaats als borrelhapje! Voor €3,32 krijg je 160 gram.



FALAFEL BALLEEN

Veel kant-en-klare falafel bevat tarwemeel, maar deze van BOON Bonen niet! De falafel kost €2,49.



FALAFELBURGER

Falafel, maar dan in burgervorm! Voor twee burgers betaal je €2,79



TEMPEH

Tempeh blokjes alvast op smaak gebracht met een heerlijke marinade. Perfect voor in een oosters gerecht.



DE VEGETARISCHE SLAGER

Misschien wel het bekendste, Nederlandse merk voor vleesvervangers! Hun assortiment vega(n) vleesvervangers is uitgebreid en gelukkig hebben ze ook een aantal glutenvrije opties. De Vegetarische Slager is te koop bij de meeste grote supermarkten.

BOTERHAMWORST

Ben je op zoek naar glutenvrij broodbeleg? Deze boterhamworst is eiwitrijk en lekker voor op de boterham. Voor €1,75 heb je een pakje van 80 gram.



KIPSHOARMA

Soms heb je geen zin om te koken en dan is een broodje shoarma het perfecte comfort food. De vegan kipshoarma van De Vegetarische Slager bevat maar een aantal ingrediënten. Voor twee porties betaal je €4,49.



KIPSTUCKJES

Wie kent de kipstuckjes niet? Voor in de pasta, wraps, curry of in de salade: de mogelijkheden zijn eindeloos. Voor een bakje van 160 gram betaal je €3,75.



GEROOKTE SPECKJES

Ook De Vegetarische Slager heeft vegan spekjes in het assortiment. 125 gram kost €4,19.



FLORENTIN (EKOPLAZA)

Ekoplaza heeft een uitgebreid assortiment vegan vlees- en visvervangers. Het merk Florentin heeft meerdere soorten en smaken falafel, allemaal vegan en glutenvrij.

FALAFELBALLETJES

De 'basis' falafel met kikkererwten, peterselie, knoflook en ui. 240 gram kost €4,19. Ook beschikbaar in 'mini balletjes' een bakje bevat dan 150 gram en kost €2,99.



FALAFEL MAIS

Een variatie met mais en paprika. 240 gram kost €4,19.



FALAFEL NUGGETS

Eet jij ze zo uit het vuistje, of eten er kinderen mee? Dit is de standaard falafel, maar dan in nugget vorm. Een bakje bevat 285 gram en kost €4,19.



FALAFEL TAMRUC

De falafel tamruc is een zoete variant van de standaard. Ze bevatten naast kikkererwten, peterselie, ui en knoflook ook dadels en rozijnen. Voor 240 gram betaal je wederom €4,19.



FALAFEL ZOETE AARDAPPEL

Tot slot in het assortiment: falafel zoete aardappel. Een bakje bevat 240 gram en kost €4,19.



FUTURE FARM

Future farm is in 2021 geïntroduceerd op de Nederlandse markt. Dit Braziliaanse merk wordt duurzaam geproduceerd en bevat minder calorieën, zout en vet dan de producten van de concurrent. Future farm is te koop bij supermarkten Jumbo en Marqt.

FUTURE BURGER

Een basis burger gemaakt van soja en peulvruchten. Kruid de burger met je favoriete kruiden en bak even in de pan: klaar voor verdere verwerking in je recept! Twee burgers kosten €3,99.



FUTURE MEAT BALL

De gehaktballen zijn in Italiaanse stijl. Verwerk ze in je pasta of zet ze als borrelhapje op tafel. Een bakje bevat 250 gram en kost €3,75



FUTURE MINCE

'Rauw' gehakt kan natuurlijk niet achterblijven in dit rijtje. Ongekruid, dus je kan er alle kanten mee op. 250 gram kost €3,99.



FUTURE SAUSAGE

Sappige worstjes gemaakt van soja en peulvruchten. Voor op de barbecue of 'gewoon' in de pan. Voor vier worstjes betaal je €3,75.



GARDEN GOURMET

Garden Gourmet is een merk met een uitgebreid assortiment vega(n) vleesvervangers wat al jaren te vinden is in de meeste supermarkten.

SENSATIONAL BRAADWORST

Sappige vegan en glutenvrije braadworst! De verpakking bevat twee braadworsten en is te koop voor €3,99.



SENSATIONAL FILET PIECES ASIAN SEASONING

De sensational 'pieces' van garden gourmet zijn lekker gekruid en perfect voor in je Aziatische gerecht. 160 gram kost €3,69.



SENSATIONAL FILET PIECES MEDITERRANEAN SEASONING

Zelfde concept, andere kruiden: de mediterranean pieces zijn gekruid met onder andere basilicum, tijm en oregano. Voor een bakje van 160 gram betaal je €3,69.



JUMBO HUISMERK - LEKKER VEGGIE

Voorheen Veggie Chef, nu Lekker Veggie: het huismerk van vegetarische en veganistische producten van de Jumbo. Betaalbaar én met glutenvrije opties.

FALAFEL

Falafelballetjes met toegevoegd ijzer en vitamine B12. €1,49 voor 200 gram, dus zeer betaalbaar.



KIPREEPJES

Kipreepjes kunnen uiteraard niet ontbreken in het vegan vleesvervanger assortiment van de Jumbo. Gelukkig ook nog eens glutenvrij! Een bakje van 160 gram kost €2,99.



TOFUREEPJES OOSTERSE STIJL

Deze tofureepjes zijn gekruid in 'oosterse stijl.' Lekker in wokgerechten! Voor een bakje van 180 gram betaal je €2,49.



LIKE MEAT

Like Meat is een merk met een uitgebreid aanbod aan vleesvervangers gemaakt van soja-, tarwe- of erwtenproteïne. De producten zijn te vinden bij supermarkten en groothandels, zoals Albert Heijn, Jumbo en Sligro.

CHICKEN BITES

De chicken bites van Like Meat zijn gemaakt van soja. De vegan kipstukjes zijn verpakt in een duurzame verpakking! Een verpakking bevat 180 gram en kost €3,65.



CURRY CHICKEN

Vegan kipreepjes in een lekker kruidige marinade. Natuurlijk voor in de curry, maar ook erg lekker in een salade. 160 gram kost €3,49.



KEBAB

Rijk aan eiwitten en vezels. Een bakje van 180 gram kost €3,39.



OUMPH!

Oumph! is een Zweeds merk dat claimt vleesvervangers te maken met een unieke structuur en textuur. Niet te missen in het schap van Jumbo of Albert Heijn met zijn flitsende verpakkingen.

BALLS

Gehaktballen maken: dat kunnen de Zweden wel. Deze vegan balletjes vindt je in de diepvries voor €3,99 per doos van 280 gram.



KEBAB

Kruidige kebab, ook te vinden in de diepvries. Voor 280 gram betaal je wederom €3,99.



MINCE GEHAKT

Uit de diepvries: een flinke zak met vegan rul gehakt. De verpakking bevat 450 gram kost €3,99.



PULLED BBQ CHUNCKS

Lekker op een broodje of in je wrap, deze pulled bbq chunks. Voor €3,99 heb je een doos van 280 gram.



THE OUMPH! BURGER

Tot slot: de burger. Zelf naar wens te kruiden. Twee burgers kosten €3,79.



PROLATERRE

ProLaTerre is te koop bij biologische supermarkten en natuurwinkels. Het merk bevat vleesvervangers gemaakt van sojabonen. Lekker, biologisch en 100% plantaardig!

BACON REEPJES

Vegan bacon reepjes met een gerookte smaak, net als 'echte' bacon! 180 gram kost €2,79.



TOFU

Een inkoppertje, maar tofu is glutenvrij. Soms bevat tofu met een smaakje wél gluten, maar alle tofu van ProLaTerre niet! Bijvoorbeeld tofu naturel, gerookt of tomaat basilicum. Te koop vanaf €2,05.



TOFU WOKREEPJES

Ook alle smaken tofu wokreepjes zijn glutenvrij. Verkrijgbaar in de smaken mild chili, naturel en teriyaki. Vanaf €2,99 per bakje van 180 gram.



VEGAN GEHAKT/HACHÉ

Vegan gehakt, haché of rulstukjes: het komt eigenlijk allemaal op hetzelfde neer. 180 gram kost €2,99.



QUORN

Quorn: wereldwijd het bekendste merk voor vleesvervangers! Vleesvervangers gemaakt van mycoproteïne: schimmels dus! Te koop bij de meeste supermarkten.

CHICKEN-FREE SLICES

Quorn: wereldwijd het bekendste merk voor vleesvervangers! De chicken-free slices zijn gemaakt van mycoproteïne. Schimmels dus! Lekker voor op je glutenvrije clubsandwich of wrap.



SOFINE

SoFine is een merk dat al in 1963 begon met het verkopen van tofu. Tegenwoordig zijn hun producten te koop bij Jumbo en hebben ze ook wat glutenvrije producten in hun assortiment.

GEHAKT

Het vegan gehakt van SoFine is biologisch en gemaakt van sojabonen. Voor 180 gram betaal je €2,69.



TOFU À LA MINUTE

Voorgemarineerde tofu blokjes met Thaise invloeden. De blokjes zijn te koop voor €1,99.



THE DUTCH WEED BURGER

Ze noemen het het groene goud: zeewier! The Dutch Weed Burger gebruikt zeewier in hun producten omdat het vol zit met macro- en microalgen die voordelig zijn voor je gezondheid. Hun producten zijn te koop bij de meeste grote supermarkten en groothandels.

THE DUTCH WEED DOGGS

Alleen al voor de verpakking zou je ze in je mandje leggen, maar deze weeddoggs zijn ook nog eens lekker gekruid! Een verpakking bevat vier worstjes en kost €3,89.



VIVERA

Wie kent Vivera niet? Het is één van de oudste, Nederlandse merken voor vleesvervangers. Vivera is te koop bij de meeste supermarkten.

GYROS

Zin in Grieks? Deze gyros komt in een verpakking van 175 gram en is te koop voor €2,99.



KRUIMGEHAKT

Voor in je pastasaus of de ovenschotel, deze vegan kruimgehakt is te koop voor €2,59 per bakje van 175 gram.



SHOARMA

Shoarma te koop in voordeelverpakking, perfect voor een avondje met familie of vrienden. Ook verkrijgbaar in kleinere verpakking van 175 gram voor €2,89, of neem de voordeelverpakking van 350 gram voor €4,89.



SPEKJES

Mét toegevoegd ijzer en vitamine B12, en ook nog eens vetvrij (oké, bijna dan...). Voor 175 gram betaal je €3,29.

