

Plantaardige alternatieven voor melkproducten

Juni 2020

Inleiding:

Deze lijst is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Toch kunnen er fouten in staan, of kunnen de gegevens verouderd zijn.

Een productenlijst is namelijk altijd een momentopname. Dagelijks verdwijnen er producten van de Nederlandse markt, en komen er nieuwe producten bij. Producenten veranderen het recept soms, waardoor de samenstelling ook verandert.

Lees daarom **ALTIJD** de verpakking voordat u een product koopt. De verpakkingsinformatie levert de juiste/ meest recente informatie over het product dat u in handen heeft.

Huismerken: veel grotere supermarktketens hebben ook plantaardige melkvervangers in het assortiment. De voedingswaarde hiervan is online minder goed beschikbaar. Lees de verpakking goed voordat u zo'n product gebruikt. Voorbeelden van supermarkten die plantaardige melkvervangers verkopen als huismerk zijn: Albert Heijn (AH huismerk), Lidl (Milbona), Aldi (Biotrend) en Jumbo (Jumbo huismerk).

Plantaardige melkvervangers:

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	g. eiwit/glas (2 cl)	Te koop bij:	Overige info:
Sojadrink				
Provamel (bio)	3,7	7,4	Holland&Barrett	Ongezoet of +calcium
Alpro Sojadrink orgininal	3,0	6,0	supermarkten	Met Ca, B2, B12, D. Ook in Bio, Protein+, light en no sugar.
Lima Sojadrink naturel	3,6	7,2	Ecoplaza	Geen vit/min. Ook in calcium.
Zonnatura Barista Soja	2,6	5,2	supermarkten	Geen vit/min.
Melkan Soja drink	3,0 (3,7 ongezoet)	6,0 7,4 ongezoet)	Supermarkten	Met Calcium, Vit B2, B12 en D. Ook ongezoet.
Haverdrink				
Provamel (bio)	0,3	0,6	Holland&Barrett	
Alpro Cacao Oat	0,5	1,0	supermarkten	Met Ca, B2, D. Ook in no sugar.
Oat Dream (Rice Dream)	0,4	0,8	Ecoplaza	Met Ca, B12, D. Ook in 0% sugar, Bio en Barista.
Isola Bio Oat	1,0	2,0	Ecoplaza	Geen vit/min
Lima Oat drink naturel	0,6	1,2	Ecoplaza	Geen vit/min. Ook in choco, vanille, calcium.
Zonnatura Haver drink	1,0	2,0	Supermarkten	Geen vit/ min.
Oatly haver calcium	1,0	2,0	Supermarkten	Met ca, vit B2, B12 en D. Ook: bio, Barista-edit, cacao, sinas-mango
Rijstdrink				
Alpro Ricedrink	0,1	0,2	Supermarkt	Met Ca, B12, D.
Rice Dream	0,1	0,2	Supermarkt	Met Ca, B12, D. Ook in 0% sugar, Choco en Bio
AH rijstdrink naturel	0,2	0,4	Albert Heijn	Met Ca, B12, D.
Lima Ricedrink	0,1	0,2	Ecoplaza	Geen vit/min. Ook in calcium, choco, vanille, zwart.
Vitariz ricedrink	0,4	0,8	Ecoplaza	Geen vit/min. Ook in calcium, choco en amandel

Plantaardige melkvervangers (vervolg):

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	g. eiwit/glas (2 cl)	Te koop bij:	Overige info:
Speltdrink				
Lima speltdrink	0	0	Ecoplaza	Geen vit/min. Ook in calcium.
Isola bio spelt drink	1,8	3,6	Ecoplaza	Geen vit/ min.
Boekweitdrink				
Isola Bio Buckwheat	1,0	2,0	Ecoplaza	Geen vit/min
Amandeldrink				
Provamel (bio)	1,0	2,0	Holland&Barrett, Ecoplaza	Geen vit/min.
Alpro Almond	0,5	1,0	Supermarkt	Met Ca, B2, B12, D. Ook in Bio, creamy, roasted en no sugar.
Almond Dream (Rice Dream)	0,5	1,0	Supermarkt	Met Ca, B12, D. Ook in Protein+ en Barista.
Isola Bio Alond	0,8	1,6	Ecoplaza	Geen vit/min
Zonnatura amandel ong.	0,8	1,6	Supermarkt	Geen vit/min.
Melkan amandel drink	0,3	0,6	Supermarkt	Met Calcium, Vit B2, B12 en D. Ook ongezoet.
Trader Joe's amandeldrink	0,5	1,0	Aldi	Ongezoet.
Cashewdrink				
Alpro Cashew	0,5	1,0	Supermarkt	Met Ca, B2, B12, D.
Rude Health cashew drink	0,9	1,8	Ecoplaza	Geen vit/min.
Hazelnootdrink				
Rude Health Hazelnut drink	0,4	0,8	Ecoplaza	Geen vit/min. Ook in choco.
Zonnatura hazelnoot en rijst drink	0,8	1,6	Supermarkt	Geen vit/ min. Ook in kokos-rijst.
Hennepdrink				
Ecomil Hennepdrink	1,0	2,0	Ecoplaza	Geen vit/min.
Gierstdrink				
Isola Bio Milletdrink	0,7	1,4	Ecoplaza	Geen vit/min

Plantaardige melkvervangers (vervolg):

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	g. eiwit/glas (2 cl)	Te koop bij:	Overige info:
Kokosdrink				
Alpro Coconut	0,1	0,2	Supermarkt	Met Ca, B12, D. Ook in creamy en no sugar.
Coconut Dream (kokos- rijstdrink)	0,1	0,2	Supermarkt	Met Ca, B12, D. Ook in Bio en Barista.
Ecomil coconut nature	0,2	0,4	Ecoplaza	Geen vit/min.
Koko Dairy free Original drink	0,2	0,4	Jumbo	Met Ca, Vit D en B12.
Zonnatura kokos ongezoet	0,2	0,4	Supermarkt	Geen vit/ min.

Yoghurts en desserts:

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	g. eiwit/ schaaltje (150 ml)	Te koop bij:	Overige info:
Sojayoghurt				
AH yoghurt op basis van soja ongezoet	4,5	6,8	Albert Heijn	Met calcium. Ook 'met een vleugje kokos'
Alpro mild& Creamy naturel	4,0	6,0	Supermarkten	Met Ca, vit D en B12. Ook ongezoet, met kokos, vanille en div fruitsmaken
Activia Plantaardig haver (sojayoghurt met havervlokken)	3,8	5,7	Supermarkten	Met Ca, vit D en B12. Ook in perzik en vanille.
Provamel Soya- no sugar	4,0	6,0	Ekoplaza, Marqt, AH.	Geen vit/min. Ook in diverse smaken.
Sojakwark				
Alpro Go-on naturel	5,8	8,7	Supermarkten	Met Ca, vit D en B12.
Provamel Quark-alternatief. Soya	6,4	9,6	Ekoplaza, Marqt, AH.	Geen vit/min
Sojadessert				
Provamel vanille dessert (4x125 ml)	3,0	3,8 (125 ml)	Ekoplaza, Marqt, AH.	Geen vit/min. Ook in choco.
Alpro soja dessert vanille (4x 125 ml)	3,2	4,0 (125 ml)	Supermarkt	Met Ca, B2, B12 en D. Ook in choco, caramel en fondant.
Alpro dessert moments; soja en noten-basis. (2x 125 ml)	2,6	3,3 (125 ml)	Supermarkt	Met Ca, B2, B12 en D. In amandel-vanille en hazelnoot-chocolade
Kokos yoghurt				
AH yoghurt op basis van kokos	1,0	1,5	Albert Heijn	Geen vit/ min.
Jumbo Coco naturel	1,2	1,8	Jumbo	Geen vit/ min
Abbot Kinney's coco start naturel	1,1	1,7	Marqt, Ekoplaza, AH	Geen vit/min. Ook in Mango/framboos
Abbot kinney's Coco Greek style	3,0	4,5	Marqt, Ekoplaza, AH	Geen vit/ min.
Trader Joe's	1,0	1,5	Aldi	Geen vit/ min
Koko Dairy free	0,6	0,9	Jumbo	Met calcium, vit D en B12.
Harvest Moon kokos yoghurt (mango-passievr)	1,9	3,9	Ekoplaza	Geen vit/min. Ook in choco.
Vega Danio Stracciatella	0,8	1,2	Supermarkt	Geen vit/min. Ook in perzik-vanille en mango-lime.

Yoghurts en desserts (vervolg):

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	g. eiwit/ schaaltje (150 ml)	Te koop bij:	Overige info:
Kokosdessert				
NaturGreen kokosdessert (2x 125 g)	0,5	0,6 (125 g)	Glutenvrijemarkt.com	Geen vit/min. Ook in ananas en cacao.
Dream & Joya kokos choco dessert (4x 125 ml)	1,0	1,3 (125 ml)	? volgt op website https://have-a- dream.eu/be-nl	Geen vit/min
Amandel yoghurt				
AH yoghurt op basis van amandel	2,5	3,8	Albert Heijn	Geen vit/ min.
Abbot kinney's Almond start	3,7	5,6	Marqt, Ekoplaza, Albert Heijn	Geen vit/ min.
Haver yoghurt				
AH yoghurt op basis van haver	1,0	2,0	Albert Heijn	Geen vit/ min.
Abbot kinney's Oat start natural	0,9	1,4	Albert Heijn	Geen vit/ min.
Cashewyoghurt				
Harvest Moon cashew yoghurt	1,3	2,0	Ekoplaza	Geen vit/min. Ook in Vanille en wilde bessen.
Rijstdessert				
Vitariz rijstdessert vanille (4x 100 ml)	0,5 (0,8 cacao)	0,5 (100 ml) 0,8 (100 ml cacao)	Ekoplaza	Geen vit/ min. Ook in cacao

kookroom, slagroom en zure room/ creme fraiche

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	Te koop bij:	Overige info:
Plantaardige kookroomvervanger			
Ecomil amandel cuisine (200 ml)	1,3	Veganmission.nl	Te gebruiken als kookroom
Ecomil kokos cuisine (200 ml)	0,5	Veganmission.nl	Te gebruiken als kookroom
Lima rice cuisine (200 ml)	0,3	Ekoplaza	Te gebruiken als kookroom
Lima haver cuisine	0,7	Ekoplaza	Te gebruiken als kookroom
Lima Spelt cuisine (200 ml)	1,1	Ekoplaza	Te gebruiken als kookroom
Provamel rice cuisine (250g)	0,4	Ekoplaza, Marqt, AH.	Te gebruiken als kookroom
Provamel soya cuisine (250 g)	0,7	Ekoplaza, Marqt, AH.	Te gebruiken als kookroom
Oatly haver cuisine	0,9	Supermarkt	Ook in Bio.
Alpro cuisine soya	2,0	Supermarkt	Ook light te verkrijgen
Rice dream cuisine	0,2	Cora, Superunie, online (AH en Jumbo)	Ook in amandel (bevat meer eiwit)
Plantaardige slagroomvervanger			
Nature's charm kokos slagroom	1,7	Veganmission.nl	Op te kloppen als slagroom
Soyatoo! Rice whip (rijst) 300 ml	0,3	Veganmission.nl Glutenvrijemarkt.com	Op te kloppen als slagroom
Soyatoo! Soy whip (300 ml)	0,8	Veganmission.nl Glutenvrijemarkt.com	Op te kloppen als slagroom
Soyatoo! Soya slagroom spuitbus	1,3	Glutenvrijemarkt.com	Kant en klare slagroom
Slagfix vegan slagroomsputbus	0,0	Glutenvrijemarkt.com Veggedeli.nl	Kant en klare slagroom
Plantaardige zure room- of creme fraiche- vervanger			
Oatly haver cuisine fraiche	1,0	Supermarkt	
Soyananda Zure Room BIO 200g	2,8	Veggedeli.nl Vmarktutrecht.nl	Vervangt zure room

Kaas alternatieven:

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	Te koop bij:	Overige info:
Plantaardige kaas-ervanger (plakjes, blok en geraspt).			
Wilmersburger classic	0,0	Jumbo, Hoogvliet, Coop en vegan webshops	Plakjes en blok. Ook in diverse smaak-varianten te verkrijgen (kruiden, etc).
Wilmersburger Pizza-topping	0,0	Jumbo, Hoogvliet, Coop en vegan webshops	Ook in Bio (let op: meer eiwit!)
Violife original slices	0,0	Jumbo, AH, PLUS, Picnic en vegan webshops	Met toegevoegd vit B12. Ook in Cheddar flavor en in blok te verkrijgen
Violife mozzarella 9 flavor geraspt	0,0	Jumbo, AH, PLUS, Picnic en vegan webshops	Met toegevoegd vit B12.
Simply V plakjes hartig	0,8	Veggie4u.nl	Ook in kruiden en classic
Simply V geraspte 'kaas'	0,9	Veggie4u.nl	Ook als parmezaanse (N.B: bevat meer eiwit!)
Nature & Moi slices original	0,0	Veggie4u.nl	Diverse smaken.
Nature & Moi geraspte kaas	<0,1	Veggie4u.nl, Veggie4u.nl	Diverse smaken.
Bedda plakjes classic	0,0	Veggie4u.nl, Veggie4u.nl	Met calcium en B12. Diverse smaken.
Bedda pizza-rasp 150 g.	1,3	Veggie4u.nl, Veggie4u.nl	Ook in Parmezaanse smaak.
Frescolat SmokeyRisella 200g	0,7	Veggie4u.nl	Alternatief voor smeer- en rook-kaas.
Vegusto No-Muh mild (blok= 200 g)	4,6	Veggie4u.nl	Ook in pittig (N.B: bevat meer eiwit!)
Vegusto No-Muh mild&soft (200 g)	3,3	Veggie4u.nl	Ook in Golden, Kruiden, Walnoot en Melty.
Follow your heart Cheddar slices (200 g/ 10 slices)	0,0	Veggie4u.nl	Op basis van kokos
Tofutti Creamy cheddar Style plakjes (150g/ 8 slices)	10,5	Veggie4u.nl	Op basis van soja
Vegusto No-Muh mild&soft 200 g	1,7	Veggie4u.nl	Ook in Golden,
Bute Island Sheese Gouda Style 200g	0,5	Veggie4u.nl	Ook in Edam, Greek, Blue English, Blue French, Greek, Cheddar, Leicester and Mozzarella style.
Bute Island Grated Sheese Hard Italian Style 60g	1,2	Veggie4u.nl	Italiaanse strooikaas
Fitfood Vegan kaas plakken Original 160 g.	1,4	Ekoplaza	Ook in mozzarella, intense, smoked, caractere.
Veggi Filata Milde plakjes 150 g	1,2	Ekoplaza	

Kaas alternatieven (vervolg):

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	Te koop bij:	Overige info:
Plantaardige roomkaas, smeerkaas of zuivelspread-ervanger			
Oatly haverspread naturel	3,2	Supermarkt	Ook in tomaat-basilicum en knoflook-komkommer smaak.
Violife creamy original	0,5	Albert Heijn, PLUS, Picnic en vegan webshops	Ook in kruiden en `tzatziki smaak
Simply V 'roomkaas' spread 'nature'	3,4	Veggedeli.nl	Ook in kruiden
Nature & Moi spread nature	1,0	Veggedeli.nl	Ook in knoflook-kruiden en tomaat-basilicum.
Bute Island Creamy Sheese Original 255g	6,0	Veggedeli.nl	In 6 smaken.
Fermè Cashew Fermentino Spread Naturel. 100 g	12,0	Veggedeli.nl	Ook te krijgen 'met bieslook'.
Frescolat MozzaRisella Spread Blue BIO 150g	0,9	Veggedeli.nl Vmarktutrecht.nl	Alternatief voor blauwe kaas op basis rijst
Frescolat MozzaRisella Spread Classic BIO 150g	0,7	Vmarktutrecht.nl	Plantaardige smeerkaas op basis van rijst
Soyananda roomkaas naturel 140 g	4,1	Ekoplaza	Ook in zongedroogde tomaat, kruiden-knoflook, groene peper
Plantaardige kaasfondue / kaassaus			
Vegusto, No-Muh Due 2x 200g	2,2	veggie4u.nl veggiedeli.nl	Te bereiden als kaasfondue
Willicroft This Is Not Cheese Fondue 280g	7,6	Veggedeli.nl	Opwarmen, evt met witte wijn, en dippen maar.
Willicroft This Is Not Cheese Sauce 280g	3,8	Veggedeli.nl	Kaassaus alternatief. Ook met truffel.

Kaasalternatieven: buitenlandse 'kazen'

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	Te koop bij:	Overige info:
Camelia The Bloomy Rind Fermentino 100 g	16,0	Veggieledi.nl	Op basis van noten. Camembert style
Cicionon Fermentino 80g	17,0	Veggieledi.nl ekoplaza	Op basis van noten. Gefermenteerd.
Fermè Cashew Fermentino met Zwarte Peper (90 g)	15,0	Veggieledi.nl	Ook in de smaken: gerookte paprika en kruiden&bloemen
Frescolat MozzaRisella BIO 200g	0,7	Veggieledi.nl	Mozzerella alternatief obv volkorenrijst
Bedda Greek Style	1,5	Veggieledi.nl	Vervanger van Feta
Grattugiato- geraspte kaas Italiaanse stijl 60g	21,6	Veggie4u.nl	Op basis van soja en kokos
Gondino Stagionato Classic Bio 200 g	4,3	Veggieledi.nl	vervanger voor Parmezaanse kaas
Gondino Grattugiato Classic BIO 75g	6,4	Veggieledi.nl	Vervangt geraspte Parmezaanse kaas
Nature & Moi. Le Coeur Fleuri (150g)	1,0	Veggieledi.nl	Camembert style
Soyananda Griekse Kaas BIO (200g)	9,5	Veggieledi.nl	Feta style. Ook met kruiden te krijgen.
Veggi Filata Mozzarella Bianco 120g	< 0,5	Veggieledi.nl	Alternatief voor Mozzarella
Violife Prosociano wedge	1,6	Supermarkt en vegan webshops	Met toegevoegd vit B12. Alternatief voor Parmezaanse kaas
Violife Blue block 150g	2,0	Veggieledi.nl	blauwe kaas smaak
Violife Greek White 200 g	0,0	Veggieledi.nl	Met vit B12. Alternatief voor feta
Violife Mediterranean Halloumi 200 g	1,2	Veggieledi.nl	Alternatief voor grillkaas of Halloumi
Violife blok Mozzarella 400 g	0,0	Veggieledi.nl	Mozzerella alternatief
Violife blok Cheddar 400 g	0,0	Veggieledi.nl	Cheddar alternatief
Vegusto No-Muh Blue style Classic 200 g	3,3	Veggieledi.nl	Alternatief voor blauwe kaas.
Schlagfix Mascarpone 'Room'	0,8	Veggieledi	Alternatief voor Mascarpone
Willicroft This Is Not Parmesan 75g	7,6	Veggieledi.nl	Parmezaanse strooikaas alternatief
Vegan Island Spread Lente-ui Peper 255 g	6,1	Vmarktutrecht.nl	Alternatief voor kruidenkaas (Boursin)
Fervena Snow White Vegan Brie 100 gram	30,0	Vmarktutrecht.nl	Alternatief voor Brie
New Roots FREE THE GOAT Ricotta 120 g	7,9	Vmarktutrecht.nl	Ricotta-ervanger. Ook in Thijm-lavendel.
New Roots FREE THE COW Camembert BIO	12,4	Vmarktutrecht.nl	Camembert-ervanger
Happy Cashew - Classic Matured 100 g	16,3	Vmarktutrecht.nl	Ook: Blue Fenegreek, Chakalaka, Chives.
Bute Island Sheese Blue English Style 200g	0,5	Veggieledi.nl	Ook in Greek style, Blue French, Cheddar, Leicester en Mozzarella.

Plantaardige Ijs-alternatieven

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	Te koop bij:	Overige info:
Plantaardige ijs-alternatieven			
Dream & Joya vanille cookie	1,4	? volgt op website	Amandelbasis
Dream & Joya kokos-aardbei	0,6	https://have-a-dream.eu/be-nl	kokosbasis
Dream & Joya peanut crunch	1,3		pindabasis
Cornetto ijs vegan (4x 90 ml)	1,2 (1,1/ stuk)	Supermarkt	Sojabasis, glutenvrij
Solero bio lemon(5x 55 g)	< 0,5	Supermarkt	Ook glutenvrij
Magnum Vegan Classic (3x 90 ml= 71 g)	1,6 (1,1/ stuk)	Supermarkt	Ook in almond smaak.
Ben and Jerrie Vegan Cookies on cookie dough	1,9	Supermarkt	Ook in kokos-caramel, Chocolate fudge brownie en peanut butter cookies (N.B: bevat meer eiwit!)
Alpro ijs soya-vanille	2,3	Supermarkt	
Alpro ijs amandel zeezout caramel	0,8	Supermarkt	
Alpro ijs hazelnoot-chocolade	1,2	Supermarkt	
Alpro 360 mango-swirl ijs	1,1	Supermarkt	Ook in caramel macchiato
Gigi Vegan ijs mango, passievrucht & venkel (3x 40 g)	0,4	Albert Heijn	Ook in de smaak aardbei, blauwe bes en biet.
Prof Grunschnabel Maromakotro snow white	1,2	Albert Heijn	Ook in Jasmine orange yuzu en chocolate.
Abbot Kinney's Choco Frostick	2,6	Albert Heijn	Ook in double en almond
Abbot Kinney's coco frost naturel	1,2	Albert Heijn	Ook in Mango & Passionfruit, Cacao, Stawberry en Vanille.
Perfect World Vegan Ijs Pistachio	3,7	Jumbo	Ook in Caramel-Pecan en double chocolat-chip

Ijskoffie

Soort/ merk	g. eiwit/ 100 g	g. eiwit/portie (ml)	Te koop bij:	Overige info:
Starbucks coconut based cocoa cappuccino ijskoffie	< 0,5	< 1,1 (220 ml)	Supermarkt, tankstation	Geen vit/min.
Starbucks Chilled oat vanilla macchiato ijskoffie	0,7	1,5	Supermarkt, tankstation	Geen vit/min.
Starbucks Almond based iced coffee	0,7	1,5	Supermarkt, tankstation	Geen vit/min.