



Factsheet

Kosten van Vegetarisch Eten



ALS JE
GEEN DIEREN
WILT ETEN

Sytske de Waart, 2021

FACTSHEET 3

Kosten vegetarisch eten

Nederlandse Vegetariersbond, Sytske de Waart
April 2021

Versiebeheer

Datum	Versienummer	Aanpassing
Sept 2017	1.0	Nieuw factsheet
10 april 2021	2.0	Herziening

Factsheets Vegetariërsbond

Dit factsheet is deel 3 in een groeiende serie:

Factsheet 1: *Consumptiecijfers en aantallen vegetariërs*

Factsheet 2: *Vegetarisme en gezondheid*

Factsheet 3: *Kosten vegetarisch eten*

Factsheet 4: *Aantallen uitgespaarde dieren*

Factsheet 5: *Zeewier en jodium*

Factsheet 6: *Ouderen*

Factsheet 7: *Additieven*

Factsheet 8: *IJzer*

Factsheet 9: *Soja en peulvruchten*

Factsheet 10: *V-Label Keurmerk*

Factsheet 11: *Omega-3 vetzuren*

Factsheet 12: *Kaas en stremsel*

Factsheet 13: *Zuivel(vervangers)*

Factsheet 14: *Noten*

Factsheet 15: *Eiwit*

Andere onderwerpen die de komende tijd in een factsheet gezet gaan worden zijn:

- Vegetarische instinkers
- Vleesvervangers
- Etiket
- V-schijf
- Voedselinfecties
- Schoonmaakmiddelen en producten voor persoonlijke verzorging

De factsheets zijn te vinden op de website van de Vegetariërsbond (www.vegetariërs.nl).

Inhoudsopgave

Versiebeheer	2
Factsheets Vegetariërsbond	2
Inhoudsopgave	3
Samenvatting	4
Zijn vegetarische alternatieven goedkoper dan vlees en vis?	4
Is een vegetarisch voedingspatroon goedkoper dan eentje met vlees en vis?	4
Conclusie?	5
1. Wat is er bekend over het uitgavenpatroon van vegetariërs?	5
1.1 (In)direct energiebeslag van huishoudens.....	5
1.2 Onderzoek Flynn et al., 2015	6
1.3 CBS Budgetonderzoek.....	7
2. Inschatting van de kosten van een vegetarische voeding	8
2.1 Kosten vlees en vegetarische alternatieven	8
2.2 Uitgaven vlees/vis en vegetarisch per week op basis van de prijzen van de vleesalternatieven.....	10
Kanttekeningen bij de berekening	10
3. Tips voor goedkoop of goedkoper (vegetarisch) eten	10
4. Bibliografie	11
Bijlage 1 Veel gestelde vragen	13
Dus hoe zit het nou met dat rebound effect?.....	13

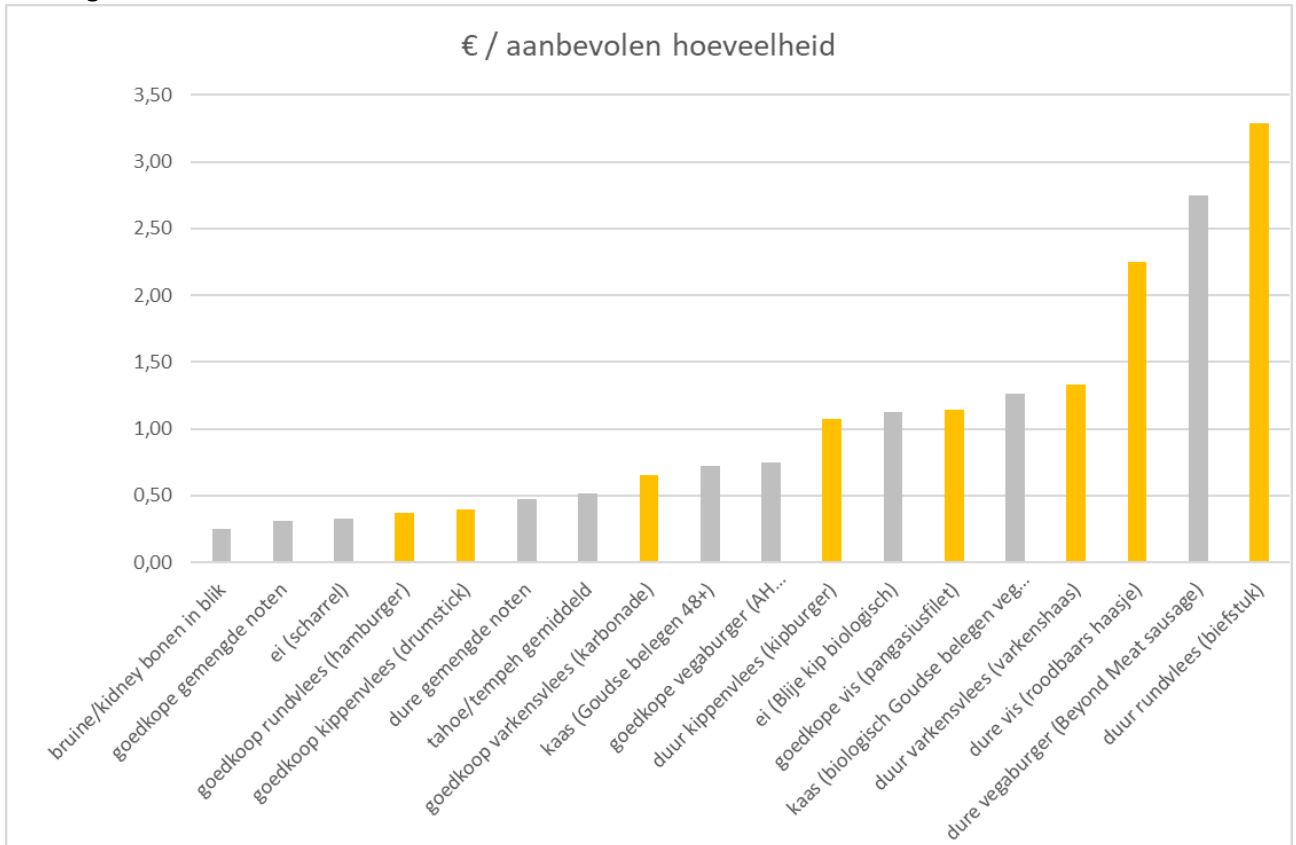
Samenvatting

NB: hieronder is gerekend met een lacto-ovo vegetarische voeding.

Is vegetarisch eten goedkoper dan een voeding met vlees? ‘Natuurlijk’ roept de vegetariër, heb je wel eens naar de prijs van peulvruchten gekeken, die zijn echt spotgoedkoop! ‘Nee hoor’ roept de dierenactivist: vlees bij de Aldi is bespottelijk goedkoop maar dat weerspiegelt niet de echte prijs die we gezien dierenleed en milieuproblemen voor vlees zouden moeten betalen. Wie heeft er gelijk? Dit factsheet zet de feiten en onzekerheden rond dit onderwerp op een rijtje.

Zijn vegetarische alternatieven goedkoper dan vlees en vis?

Wel als je alleen peulvruchten, noten en ei eet. Maar dat raadt de Vegetariërsbond niet aan: variatie in je voeding is belangrijk. Daarnaast wint goedkoop vlees het van een aantal vegetarische alternatieven. En de duurste vega-opties: kaas en vleesvervangers, zijn meteen de meest gegeten alternatieven door vegetariërs, zo blijkt uit ons eigen voedselconsumptieonderzoek. Kortom, op basis van de prijs van de eiwitalternatieven is geen uitspraak te doen over de kosten van een vegetarische voeding.



Figuur 1: Prijzen van de gangbaarste vlees- en vegetarische alternatieven bij de warme maaltijd, oplopend van goedkoopst tot duurst (website Albert Heijn, april 2021); oranje balkjes zijn vlees en vis; aanbevolen hoeveelheden zijn: gare peulvruchten 135 gram, noten 25 gram, kaas 70 gram, de rest 100 gram

Is een vegetarisch voedingspatroon goedkoper dan eentje met vlees en vis?

Dat is nooit onderzocht. Zelf een (theoretisch) weekmenu doorrekenen met gemiddelde prijzen van de eiwitalternatieven, is geen doen. Er zijn zoveel knoppen waar je aan kunt draaien, dat er geen goede uitspraak over te doen is. Variabelen zijn bijvoorbeeld:

1. Welke merken koop je, en in welke winkel? Tussen merken maar ook tussen winkelketens zijn vaak grote prijsverschillen. Als je een dure variant van de Albert Heijn vergelijkt met een goedkope variant van Lidl of Aldi, zal het prijsverschil nog verder oplopen.

2. Eet je volgens de schijf van vijf, of eet je volgens de 'gemiddelde' vegetariër of vleeseter? Hier zit nogal een verschil tussen. We eten bijvoorbeeld teveel calorierijke voedingsmiddelen en te weinig groente en fruit.
3. Ben je een grote of kleine eter?
4. Eet je vooral goedkope alternatieven (peulvruchten, noten, hamburger, drumstick), of vooral dure alternatieven (kaas, vleesvervangers, biefstuk); er zit gemiddeld ruim een factor 3 verschil in prijs tussen de goedkope en dure varianten van een eiwitoptie.
5. Wat eet je voor de rest? Ga je veel uit eten? Eet je veel snacks? Gooi je veel of weinig weg?

Conclusie?

In theorie kan je geld uitsparen door vegetarisch te eten, maar het omgekeerde kan ook. Dat hangt voornamelijk samen met wat je aan alternatieven eet, en in welke supermarkt of winkel je je boodschappen doet.

1. Wat is er bekend over het uitgavenpatroon van vegetariërs?

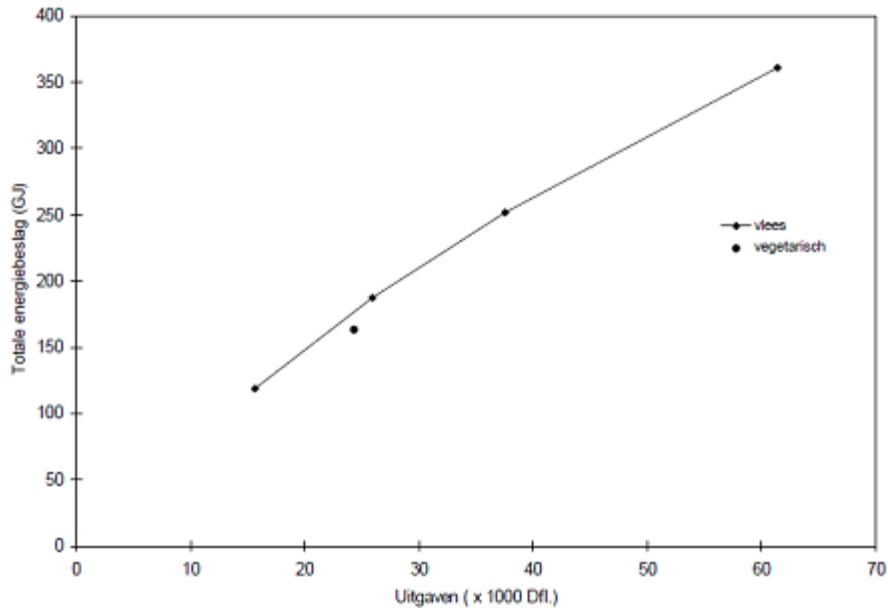
Het CBS geeft wel kosten van voeding, maar kijkt naar gemiddelden. Daarnaast zijn er enkele onderzoeken naar uit het uitgavenpatroon van vegetariërs, maar die zijn niet erg bruikbaar.

1.1 (In)direct energiebeslag van huishoudens



Figuur 1: Volkskrantartikel over consumentenperspectief bij het klimaatprobleem (Trommelen, 2015)

Vegetariërs geven volgens dit krantenartikel minder uit aan hun eten, hierdoor houden ze geld over waar ze dan wellicht weer iets milieuvriendelijks mee gaan doen. Klopt deze aanname echter? Geven vegetariërs gemiddeld minder uit aan eten? Ik heb de journalist naar zijn bronnen gevraagd. Die verwees naar een onderzoek van Vringer, Gerlagh en Blok uit 1997. Een van de uitkomsten was de onderstaande grafiek, waarin is aangegeven wat de relatie is tussen totale huishoudelijk uitgaven en energiebeslag.



Figuur 2: Het totale energiebeslag voor 'vegetarische' en niet-vegetarische huishoudens in relatie met de totale huishoudelijke uitgaven (Vringer, Gerlagh, & Blok, 1997)

Er wordt door de onderzoekers niet de conclusie aan verbonden dat vegetariërs minder geld aan hun voeding uitgeven. De enige conclusie die ze aan de grafiek verbinden, is dat huishoudens die vegetarisch eten een iets lager (niet significant) energiebeslag hebben dan de vleesetende huishoudens **met een vergelijkbaar uitgavenniveau**.

Een absolute uitspraak dat vegetariërs 'gemiddeld minder uitgeven aan eten' kan op basis van dit onderzoek om de volgende redenen niet gedaan worden:

- Het aantal 'vegetarische' huishoudens in dit onderzoek was zo klein dat er maar één punt ingetekend kon worden.
- De uitgaven gingen over de totale huishoudelijke uitgaven, en niet over alleen voedsel.
- Het aangehaalde onderzoek is uit 1995, dus inmiddels ruim 25 jaar oud.
- Uit onderzoek van de Vegetariërsbond uit 2013 bleek dat vegetariërs met name vleesvervangers, kaas en noten bij de warme maaltijd eten, in plaats van vlees. Vleesvervangers, noten en kaas zijn even duur, zo niet duurder, dan vlees. Peulvruchten, tahoe en eieren zijn inderdaad goedkoop, maar die blijken dus niet vaak gegeten te worden als vleesvervanger (Hergt & Waart, 2013).
- Uit een experiment van Loethe Olthuis begin 2015 bleek dat je voor 2,50 € pppd volgens de schijf van vijf kan eten (met vlees) (Olthuis, 2015). Met andere woorden: hoeveel je aan eten uitgeeft hangt niet af van of je wel of geen vlees eet, maar van wat je aan dure, of goedkope, voedingsmiddelen koopt.
- Wellicht zijn vegetariërs juist duurder uit omdat ze de duurdere verantwoorde producten kopen (zoals fair trade, biologisch).

(Zie verder bijlage 1)

Kortom, op basis van dit onderzoek kun je geen uitspraak doen over het uitgavenpatroon van vegetariërs versus vleeseters.

1.2 Onderzoek Flynn et al., 2015

Uit Amerikaans onderzoek uit 2015 kwam naar voren dat een vegetarische voeding ruim 14 dollar per week goedkoper zou zijn dan een voeding met vlees. Beide voedingen voldeden aan de voedingsrichtlijnen (Flynn & Schiff, 2015).

Dit onderzoek was echter niet goed opgezet, en een dergelijke uitspraak mag op basis van dit onderzoek dan ook helemaal niet gedaan worden. De auteur had er belang bij dat vegetarisch eten er beter uitkwam: ze had dit vegetarische voedingspatroon (*plant based olive oil diet*) namelijk [zelf ontwikkeld](#), en promoot dat ook.

(1) Voor het vlees-menu werden dure, verse groenten (sla, avocado, selderij) gebruikt, die (volgens het artikel) 32 dollarcent per portie kosten. Voor het plantaardige menu werden goedkope (ui en wortel), en vaak diepvries of blikgroenten (mais en tomaat uit blik) gebruikt, die 17 dollarcent per portie kosten. Dit heeft natuurlijk niks met al of niet vlees eten te maken, en lijkt gedaan te zijn om naar het eindresultaat (vegetarisch eten is goedkoper) toe te rekenen. Als je in het vegetarische menu ook de hogere kosten voor groente en fruit rekent, dan ben je 10,64 dollar meer kwijt per week. Daarmee overbrug je al bijna het verschil van 14,36 dollar per week.

(2) Bij het vleesmenu werd weinig vlees gegeten: 4 x per week. Daarnaast 1x vis, en 2x vegetarisch. Op de dagen dat er vlees werd gegeten, was dat gemiddeld 57 gram. Dat is, zeker voor Amerikaanse begrippen, heel weinig.

(3) Vegetarisch eten bij het olijfoliemenu werd 6 vd 7 dagen ingevuld met peulvruchten, gemiddeld op die dagen 0,6 cup. Ik weet niet hoeveel gram dat is, maar [een site](#) rept van 60 gram gekookte bonen per cup, een [andere site](#) van 60 tot 75 gram gekookte bonen. Dat zou wel heel weinig worden. Een cup gedroogde bonen is volgens diezelfde site 200 gram. Gedroogde bonen nemen zeker hun eigen gewicht aan water op, dus dat lijkt me realistischer, aangezien het [Voedingscentrum](#) 135 gram peulvruchten als vleesvervanging aanraadt.

De dagelijkse eiwitname bij het plantaardige menu in het onderzoek is laag: 62 gram. Iemand van 75 kg moet 60 gram per dag binnenkrijgen, en vegetariërs 1,2 keer meer. Behalve als ze hun eiwitbronnen goed combineren (peulvruchten met graanproducten), en dat is hier meestal wel het geval. Maar kom op, elke dag peulvruchten? Dat is inderdaad de goedkoopste eiwitbron die je kunt bedenken, maar het is niet realistisch. Vegetariërs in Nederland eten voornamelijk kaas en vleesvervangers als vleesalternatief bij de warme maaltijd, en dat zijn dure vleesalternatieven.

(3) Er lijkt geen peer-review gedaan te zijn op dit artikel; die hadden het toerekenen naar het eindresultaat door voor het vegamenu goedkopere groente en fruit te nemen, niet geaccepteerd.

1.3 CBS Budgetonderzoek

Bij het CBS-budgetonderzoek houden huishoudens een week lang nauwkeurig bij wat ze uitgeven aan uitgaven van minder dan 20 Euro, en vier weken lang uitgaven van meer dan 20 € (CBS Statline, 2019). Dit onderzoek is in 2015 voor het laatst gedaan, en daar kwam bijvoorbeeld uit dat we gemiddeld € 295 pppj aan vlees uitgeven, en € 65 aan vis (dat is exclusief wat we buitenshuis aan vlees en vis uitgeven). Hier is ook uit te halen hoeveel huishoudens geen of heel weinig geld uitgeven aan vlees en/of vis (de vegetariërs dus). Vervolgens kun je van deze huishoudens het totale uitgavenpatroon aan voeding halen (en dus bepalen of ze meer of minder uitgeven aan voeding dan vleeseters), en waar ze de rest van hun geld aan uitgeven (vliegreisjes bijvoorbeeld). Helaas is deze informatie niet van de CBS-site te halen, maar wel aan te kopen (voor zo'n 1.600 €) (CBS, sd).

Om de zaak wat in perspectief te zetten: uit dit CBS-onderzoek blijkt dat we per jaar per persoon dus € 360 aan vlees en vis uitgeven, maar ook ruim € 165 aan chips, chocolade, snoepgoed, ijs en frisdrank.

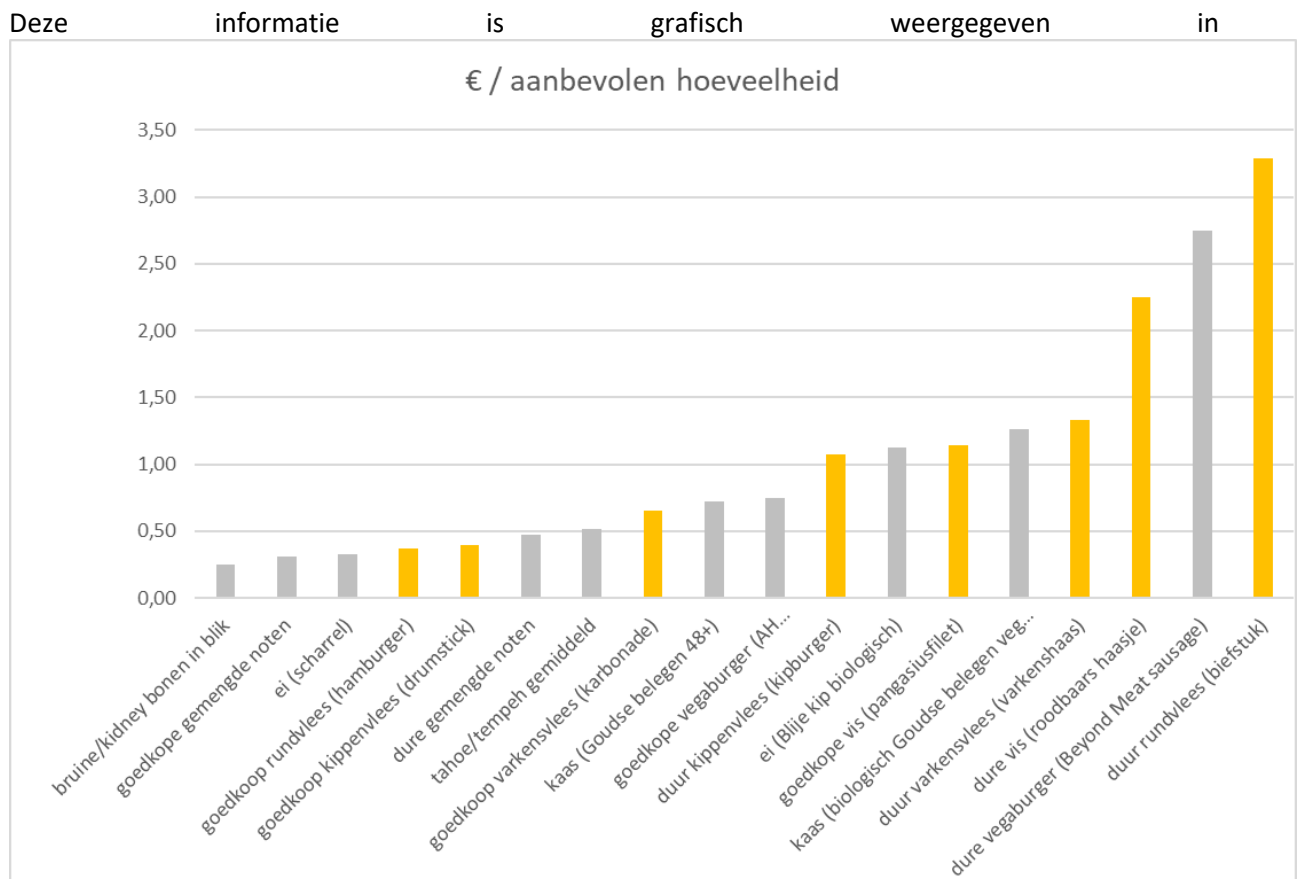
2. Inschatting van de kosten van een vegetarische voeding

2.1 Kosten vlees en vegetarische alternatieven

Het is niet aan te geven hoeveel vlees, of een vegetarisch alternatief, gemiddeld kost omdat prijzen van veel factoren afhankelijk zijn. Een biefstuk is per 100 gram bijvoorbeeld veel duurder dan gehakt, terwijl het wel allebei rundvlees is. Ook tussen verschillende kant-en-klaar vleesvervangers kan ruim een factor 3 verschil zitten (zie onderstaande tabel). Daarnaast hangt de prijs ook af van in welke supermarkt je het product koopt, of het wel of niet biologisch is, hoeveel je er van eet (sommige mensen eten lappen vlees van 250 gram of meer, anderen houden het bij een worstje van 90 gram). Om toch een beeld te geven van de prijzen hebben we op één peildatum in april 2021 de prijzen genoteerd van goedkope en dure alternatieven van de belangrijkste eiwitcomponenten bij de warme maaltijd bij één supermarktketen (Albert Heijn). De resultaten staan in de volgende tabel. Voor vlees, vleesvervangers, vis, tahoe/tempeh en eieren is gerekend met 100 gram pp per warme maaltijd. De aanbevolen hoeveelheid voor sommige eiwitalternatieven is echter anders: 135 gram voor gare peulvruchten en 25 gram voor noten (Voedingscentrum, sd); Kaas staat niet op de website van het Voedingscentrum als vegetarisch alternatief omdat het Voedingscentrum kaas geen goede vleesvervanger vindt. Vegetariërs blijken de eiwitcomponent van de warme maaltijd echter vaak met kaas in te vullen (Hergt & Waart, 2013), en wij vinden dan ook dat het een volwaardige plek verdient in deze berekening. Voor kaas rekenen we 70 gram per warme maaltijd (deze hoeveelheid is losjes gebaseerd op wat er aan kaas in recepten staat).

eiwitcomponent	€/aanbevolen hoeveelheid
bruine/kidney bonen in blik (135 gram)	0,25
goedkope gemengde noten (25 gram)	0,31
ei (scharrel) (100 gram)	0,33
goedkoop rundvlees (hamburger) (100 gram)	0,37
goedkoop kippenvlees (drumstick) (100 gram)	0,40
dure gemengde noten (25 gram)	0,48
tahoe/tempeh (100 gram)	0,52
goedkoop varkensvlees (karbonade) (100 gram)	0,65
kaas (Goudse belegen 48+) (70 gram)	0,72
goedkope vegaburger (AH groenteburger) (100 gram)	0,75
duur kippenvlees (kipburger) (100 gram)	1,08
ei (Blijde kip biologisch) (100 gram)	1,13
goedkope vis (pangasiusfilet) (100 gram)	1,14
kaas (biologisch Goudse belegen veg stremsel) 70 gram)	1,26
duur varkensvlees (varkenshaas) (100 gram)	1,33
dure vis (roodbaars haasje) (100 gram)	2,25
dure vegaburger (Beyond Meat sausage) (100 gram)	2,75
duur rundvlees (biefstuk) (100 gram)	3,29

Tabel 1: Prijzen van de gangbaarste vlees- en vegetarische alternatieven bij de warme maaltijd per aanbevolen hoeveelheid (tussen haakjes er achter); prijzen oplopend van goedkoopst tot duurst (Albert Heijn, april 2021)



Figuur 1.

Kanttekening bij deze tabel: eiwitalternatieven zijn vaak voorverpakt in porties (vlees, vegaburgers) die niet precies 100 gram pp zijn. We hebben per aanbevolen hoeveelheid vergeleken, maar die is bij een vegaburger bijvoorbeeld 100 gram, terwijl er ook vegaburgers van 70 of 135 gram zijn. Hier is niet voor gecorrigeerd.

Uit deze tabel is een aantal conclusies te trekken:

1. Peulvruchten zijn kampioen goedkope eiwitcomponent.
2. Er zijn dure en goedkope vlees- en vegavarianten. Tussen de goedkope en de dure opties zit gemiddeld een factor 3 verschil (respectievelijk € 0,55 en € 1,70/aanbevolen hoeveelheid).
3. Er is geen duidelijke scheidslijn te trekken tussen vlees en vegetarisch waar het de prijs betreft. Je kunt het in beide gevallen dus zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt.
4. Dure vegetarische alternatieven zijn kaas en vleesvervangers. Zowel de goedkope als de dure variant hiervan zitten aan de rechterkant (de dure kant) van de grafiek. Dit zijn wel meteen ook de meest door vegetariërs gegeten vleesalternatieven bij de warme maaltijd.
5. Van de 'vlees' varianten is vis duidelijk de duurste: de goedkope en de dure optie zitten beide aan de rechterkant (de dure kant) van de alternatieven.

Een belangrijk advies in de voedingswetenschap is om te variëren. Om die reden geeft de Vegetariërsbond bijvoorbeeld een [weekmenu](#), en geen dagadvies.

2.2 Uitgaven vlees/vis en vegetarisch per week op basis van de prijzen van de vleesalternatieven

Op basis van de cijfers uit tabel 1 zou je kunnen doorrekenen wat de bandbreedte is tussen dure en goedkope alternatieven, er vanuit gaande dat iemand gemiddeld al deze producten in gelijke hoeveelheden per week eet. Het resultaat daarvan staat in onderstaande tabel.

Keuze van eiwitrijke alternatieven	€/week
duur vegetarisch gemiddeld	9,80
goedkoop vegetarisch gemiddeld	2,85
duur vlees (6x/week) en dure vis (1x/week) gemiddeld	14,90
goedkoop vlees (6x/week) en goedkope vis (1x/week) gemiddeld	4,00

Tabel 2: Kosten per week van de eiwitcomponent van de warme maaltijd bij goedkope of dure eiwitrijke alternatieven

Hier zou je uit af kunnen leiden dat vegetarisch eten goedkoper is. Maar je kunt er evengoed uit afleiden dat vleeseten goedkoper kan zijn dan vegetarisch eten. Je moet echter voorzichtig zijn met dergelijke uitspraken. De valkuilen leggen we hieronder uit.

Kanttekeningen bij de berekening

Zelf een (theoretisch) weekmenu doorrekenen met gemiddelde prijzen van de eiwitalternatieven uit tabel 1, is geen doen. Er zijn zoveel knoppen waar je aan kunt draaien, dat er geen goede uitspraak over te doen is. Variabelen zijn bijvoorbeeld:

- Welke merken koop je, en in welke winkel? De prijsverschillen tussen winkelketens verschillen per product. Als je een dure variant van de Albert Heijn vergelijkt met een goedkope variant van Lidl of Aldi zal het prijsverschil nog verder oplopen.
- Eet je volgens de schijf van vijf, of eet je volgens de 'gemiddelde' vegetariër of vleeseter? Hier zit nogal een verschil tussen. We eten bijvoorbeeld teveel calorierijke voedingsmiddelen en te weinig groente en fruit.
- Ben je een grote of kleine eter? Sommige mensen eten lappen vlees van 250 gram of meer, anderen houden het bij een worstje van 90 gram.
- Eet je vooral goedkope alternatieven (peulvruchten, noten, hamburger, drumstick), of vooral dure alternatieven (kaas, vleesvervangers, biefstuk); er zit gemiddeld ruim een factor 3 verschil tussen de goedkope en dure varianten van een eiwitoptie.
- Koop je alles zoveel mogelijk biologisch?
- Wat eet je voor de rest? Ga je veel uit eten? Eet je veel snacks? Drink je regelmatig (dure) wijn? Gooi je veel of weinig weg?

3. Tips voor goedkoop of goedkoper (vegetarisch) eten

Het luke Volkskrant journalist Loethe Olthuis om een maand lang voor 2,5 € per dag volgens de Schijf van Vijf te eten (Olthuis, 2015). Haar conclusie: het is niet vies, maar saai en tijdrovend. Ze geeft de volgende tips om het budget voor je eten binnen de perken te houden:

- Koop seizoensgroenten en –fruit.
- Pluis folders uit en vergelijk supermarkten. Er is niet één goedkoopste supermarkt.
- Denk ook eens aan de Surinamer en Turk/Marokkaan.
- Vergelijk de prijzen per kg, niet per verpakking. Koop waar mogelijk grootverpakkingen.
- Neem er de tijd voor: je moet waarschijnlijk verschillende supermarkten en winkels langs. En kant-en-klaar of voorgesneden is er niet bij.

- Eet weinig vlees, veel peulvruchten.
- Frisdrank, snoep, snacks en alcohol alleen als er een feestje is.
- Wees creatief met recepten.

Het Nibud geeft nog de volgende tips (NIBUD, sd):

- Pin een vast bedrag en neem dat contant mee (laat uw pinpas thuis). Zo kunt u niet meer uitgeven dan u van plan was.
- Water en thee zijn goedkoper dan frisdrank en bier of wijn.
- Kijk goed naar wat al in huis heeft: vaak al bijna genoeg voor een creatieve maaltijd.
- Maak voor wat u wel nodig heeft een boodschappenlijstje. Zo'n lijstje kan ook handig zijn als u gaat winkelen voor kleding, boeken of cadeautjes.
- Doe geen boodschappen met een lege maag. Lekker trek maakt dat u minder weerbaar bent voor verleidingen.
- Gaan de kinderen mee? Spreek van tevoren af wat u wel en niet koopt en wat zij eventueel mogen uitkiezen.
- Aanbiedingen kunnen flink voordeel opleveren. Maar dat geldt alleen voor aanbiedingen van producten die u ook in die hoeveelheid gebruikt. Lang houdbare producten zoals koffie, wasmiddelen of verzorgingsproducten (bijvoorbeeld tandpasta of shampoo) gaan altijd wel op.
- Haal boodschappen voor meerdere dagen in huis, dat bespaart tijd en geld. Hoe vaker u in de supermarkt komt, hoe meer u in de verleiding komt om extraatjes te kopen.
- In de supermarkt staan de duurere merken op ooghoogte. Even bukken of strekken kan interessante besparingen opleveren.
- Op de markt liggen de prijzen vaak lager. Dat geldt voor levensmiddelen, maar ook voor verzorgingsproducten, fietsspullen of diervoeding.
- Vergelijk de prijzen. Er zijn vergelijkings- of aanbiedingssites die u hierbij kunnen helpen. Vergelijk bijvoorbeeld de prijs per kilo of per liter van bepaalde producten. Pas dan weet u of het ene merk duurder is dan het andere.
- Besparen doet u ook door zo min mogelijk te verspillen. Kijk op de website van [Milieu Centraal](#) voor meer tips.

4. Bibliografie

- CBS. (sd). *Microdata: zelf onderzoek doen*. Opgeroepen op april 10, 2021, van <http://www.cbs.nl/nl-nl/onze-diensten/maatwerk-en-microdata/microdata-zelf-onderzoek-doen>
- CBS Statline. (2019, maart 25). *Consumentenprijzen; gemiddelde prijzen van consumentenartikelen vanaf 2000*. Opgehaald van <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/80346NED/table?fromstatweb>
- Flynn, M., & Schiff, A. (2015). Economical Healthy diets (2012): Including lean animal protein costs more than using extra virgin olive oil. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 16.
- Hergt, C., & Waart, S. d. (2013). *Invulling van de eiwitcomponent in de warme maaltijd. Hoe eten Nederlandse lacto-ovo-vegetariërs en wat kan verbeterd worden aan hun voedingspatroon?*, Haagse Hogeschool en Nederlandse Vegetariërsbond.
- NIBUD. (sd). *Bewust uitgeven*. Opgeroepen op april 10, 2021, van <https://www.nibud.nl/consumenten/bewust-uitgeven/>
- Olthuis, L. (2015, april 15). Eten voor 2,50 per dag, hoe doe je dat? *Volkskrant*. Opgehaald van <https://www.volkskrant.nl/mensen/eten-voor-2-50-per-dag-hoe-doe-je-dat~be7c51e7/>
- Trommelen, J. (2015, december 5). Wat doet u voor het klimaat? *Volkskrant*. Opgehaald van <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/wat-doet-u-voor-het-klimaat~becbb922/>

Voedingscentrum. (sd). *Hoe eet ik minder vlees of vegetarisch*. Opgeroepen op april 10, 2021, van <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-eet-ik-minder-vlees-of-vegetarisch-.aspx>

Vringer, K., Gerlagh, T., & Blok, K. (1997). *Het directe en indirecte energiebeslag van Nederlandse huishoudens in 1995 en een vergelijking met huishoudens in 1990*. Opgehaald van www.vringer.nl/docs/97071.pdf

Bijlage 1 Veel gestelde vragen

Dus hoe zit het nou met dat rebound effect?

Wetenschappers die zich met het reboundeffect bezighouden gebruiken het argument dat vegetarisch eten (veel) goedkoper is als argument dat vegetarisch eten helemaal niet zo goed voor het milieu is: je doet de milieuwinst door geen vlees te eten weer teniet door met het uitgespaarde geld (bijvoorbeeld) milieuonvriendelijke vliegtickets te maken.

Daar kun je om twee redenen niks over zeggen. Ten eerste is helemaal niet bekend of vegetariërs goedkoper uit zijn. In dit factsheet hebben we aangetoond dat de uitgaven voor je voeding vooral samenhangen met wat je koopt (je hebt dure en goedkope vegetarische opties) en waar (welke winkel). Verder staan vegetariërs bewust in het leven en kiezen misschien ook wel voor de duurdere biologische/fairtrade-optie voor hun voeding. Ten tweede is het niet gezegd dat vegetariërs met het geld dat ze eventueel over houden milieuonvriendelijke dingen als vliegtickets gaan ondernemen. Misschien verdienen ze gemiddeld wel minder geld omdat ze geld verdienen niet het allerbelangrijkste in hun leven vinden, of geven ze het geld uit aan cursussen voor persoonlijke ontwikkeling.