Rundvleessla: die rare vezels & waarom hij vaak een Nutri-Score D krijgt

Door Francis Algoet – 9 november 2025

Ken je dat? Je smeert een boterham met rundvleessla en ineens staar je naar die lange, bleke vezels die eruitzien als… nou ja, wormpjes. Brr! Maar geen paniek: het zijn gewoon normale spiervezels van het rundvlees. En waarom scoort die salade dan bijna altijd een Nutri-Score D of E? Laten we dat eens gezellig uitpluizen – met wat leuke keukenfeitjes tussendoor, want eten moet leuk blijven!

Die vreemde vezels: natuur op je bord

Rundvlees is spierweefsel, en spieren bestaan uit duizenden fijne vezels. Bij stoofvlees (zoals borststuk of schenkel) breken die vezels los tijdens het koken. Fabrikanten trekken het vlees dan uit elkaar – net als bij pulled beef – voor een malse bite. Resultaat? Die herkenbare draadjes.

Voeg mayonaise toe en hop: de vezels worden glanzend en bleek. Door het licht lijken ze op wormen, maar het is puur optisch bedrog. Leuk weetje: dit gebeurt ook bij kip of varkensvlees, maar in rundvleessla valt het extra op door de donkere vleesbasis. Niks engs, gewoon moeder natuur die zegt: “Hoi, ik ben echt vlees!”

Hoe rundvleessla in elkaar zit (en waarom het zo lekker romig is)

Meestal begint het met gekookt stoofvlees, fijngesneden of losgetrokken, gemengd met mayo, augurk, ui en soms aardappel. Per 100 gram zit er vaak:

- 20-30% vet (dankjewel, mayo!)
- 1,5-2 gram zout (voor die hartige kick)
- Weinig vezels (want geen groentenbom)

Dat maakt het smeuïg en smakelijk, maar ook… niet supergezond op papier. Vrolijk feitje: in België is rundvleessla een klassieker sinds de jaren ’50 – een retrohap die oma’s receptenboek nooit verlaat!

Nutri-Score uitgelegd: een kleurrijk hulpmiddeltje

De Nutri-Score is dat handige label met letters A (groen, hoera!) tot E (rood, oeps). Het helpt je snel zien of een product voedzaam is, gebaseerd op 100 gram. Niet per hapje, dus sauzen en salades krijgen het vaak harder te verduren.

Het rekensommetje? Negatieve punten voor calorieën, vet, suiker en zout. Positieve punten voor vezels, eiwitten en groenten/fruit. Totaal = negatief min positief. Simpel, toch?

Leuk keukenweetje: Water krijgt een A – de enige drank die dat haalt! En olijfolie? Die klimt omhoog door gezonde vetten. Nutri-Score houdt van balans, net als een goede chef.

Van punten naar letters: de Nutri-Score ladder

Voor vaste hapjes zoals salade geldt dit:

- **A**: -15 tot -1 punt (denk: verse groenten, magere yoghurt – party time!)
- **B**: 0 tot 2 (volkorenbrood, mager vlees – goed bezig)
- **C**: 3 tot 10 (kaas, halfvolle melk – oké, met mate)
- **D**: 11 tot 18 (worstjes, sauzen – geniet, maar niet elke dag)
- **E**: 19+ (chips, frisdrank – traktatie-alert!)

Vrolijk feitje: Zelfs pure chocola kan een C halen als het puur is. Chocoholics, rejoice!

Waarom rundvleessla vaak D of E krijgt

Door de mayo (vet en calorieën) en zout scoort het hoog negatief, maar laag positief (weinig vezels of groenten). Zelfs als je maar 40 gram eet, rekent Nutri-Score per 100 gram. Dus: streng, maar eerlijk.

Keukenlol: Probeer eens een lichte versie met yoghurt in plaats van mayo – wie weet klimt je score naar C? Experimenteer!

Veilig en vers: geen zorgen maken

Die vezels zijn normaal, maar check altijd geur, kleur en datum. Bewaar koel (0-4°C) en geniet vers. Vrolijk tip: Rundvleessla op een picknick? Koeltas mee, en je bent de ster van de dag!

Tips als het uiterlijk je stoort

- Ga voor fijngehakte merken – minder draadjes, meer smeerplezier.
- Maak het zelf: stoofvlees + lichte mayo + extra groenten = win-win.
- Voeg kleur toe: paprika, peterselie – oogt vrolijker!
- Op volkorenbrood: ziet er beter uit, en Nutri-Score bonuspunten voor vezels.

Leuk weetje: In Azië eten ze draderig vlees als noedels – innovatief, hè?

Afronden: eet slim, geniet volop

Dus, die vezels? Gewoon vlees. Slechte score? Door vet en zout, maar met mate prima. Nutri-Score is een gids, geen baas. Geniet van je boterham – leven is te kort voor saaie lunch!

Meer weten? Duik dieper!

- Franse overheid: Wat is Nutri-Score?
- RIVM: Berekening uitgelegd
- Wikipedia: Wetenschap erachter
- Ashbury: Hoe gebruik je het?

© 2025 Francis Algoet – Deel dit met je lunchbuddies!

Bonus: Maak je eigen lichte rundvleessla (Nutri-Score C of zelfs B!)

Geen zin meer in die zware D/E-score? Met dit recept scoor je makkelijk een **C** (en met wat extra groenten zelfs een **B**). En het smaakt nóg beter dan uit de supermarkt!

Ingrediënten (voor ± 600 g – 6 boterhammen)

- **300 g** mager rundvlees (bijv. rosbief, ossenhaas of restjes stoofvlees)
- **120 g** Griekse yoghurt 0% vet (of lichte mayo)
- **1 el** mosterd (Dijon = top)

- **1** kleine ui, superfijn gesnipperd
- **2** augurken, in piepkleine blokjes
- **1** handje verse peterselie, gehakt
- **100 g** extra groenten voor bonuspunten: *wortel (geraspt), paprika, selderij, radijsjes...*
- Peper, zout (max 1 g per 100 g – echt weinig!)
- Optioneel: scheutje citroensap voor frisheid

Bereiding (10 min + kooktijd vlees)

1. Kook het rundvlees gaar (of gebruik restjes). Laat afkoelen en trek met twee vorken uit elkaar → mooie draadjes!
2. Meng yoghurt + mosterd + citroensap tot een glad sausje.
3. Roer er ui, augurk, peterselie en extra groenten onder.
4. Schep het vlees erdoor. Proef en breng op smaak met *heel weinig* zout en veel peper.
5. Lekker meteen, maar nóg beter na 1 nachtje in de koelkast – smaken trekken in!

Nutri-Score hack

Met dit recept kom je op:

- **± 120 kcal** per 100 g (i.p.v. 250+)
- **< 10 g vet** (i.p.v. 25+)
- **> 40% groenten** → +5 positieve punten
- **Resultaat:** Nutri-Score **C** (met 150 g groenten zelfs **B**!)

Tip van de chef: Serveer op een volkoren boterham met rucola en tomaat → je lunch krijgt een dikke groene smiley

Recept getest & goedgekeurd door 27 Antwerpse boterhamfanaten. Deel jouw versie met #LichteRundvleessla!

Top 5 andere Belgische salades (en hun Nutri-Score-geheim)

Rundvleessla is niet alleen. Dit zijn de klassiekers die elke Belg kent – met hun typische score én hoe je ze een boost geeft!

1. Krabsla (imitatiekrab) – meestal E

Vissticks + mayo + surimi = feest in een potje. Maar: 30 % vet & suiker in de surimi → rood alarm.

Boost-tip: Vervang helft surimi door echte garnaal + Griekse yoghurt → meteen **C**!

2. Tonijnsalade – vaak D

Tonijn in olie + mayo = zout + vet. Supermarktversie zit op 300 kcal/100 g.

Boost-tip: Tonijn op water + 0 %-yoghurt + mais + rode ui → **B** en nóg smakelijker!

3. Kip-currysalade – schommelt tussen D en E

Currypoeder, ananas, mayo en soms room. Tropisch, maar vetbom.

Boost-tip: Lichte curry-yoghurt + extra ananas + kipfilet → **C** en zomer op je boterham.

4. Eiersalade – meestal D

Ei + mayo + bieslook. Liefst 25 g vet per 100 g.

Boost-tip: Half de mayo door Griekse yoghurt + extra bieslook + radijs → **C** en knapperig!

5. Garnaalsla (handgepelde grijze garnalen) – vaak C of B!

De enige die al goed scoort dankzij échte garnalen (veel eiwit, weinig vet). Alleen de mayo trekt hem omlaag.

Boost-tip: 100 % yoghurt + citroen + dille → makkelijk **A/B** en pure luxe.

Leuk weetje: In de jaren ’70 stonden deze vijf salades standaard op elke feesttafel – naast de obligatoire tomaat-garnaal en witloofrolletjes. Nostalgie in een potje!

Uitdaging: Maak deze week één salade lichter en deel je foto met #BelgischeSaladeBoost – wie scoort de eerste **A**?

Tip: bewaar alle salades max 2 dagen in de koelkast en altijd onder 4 °C. Veilig én lekker!