Infographic:

Thema: Airfryer

Info Airfryer:

Titel: Airfryers: sneller, gezonder, en populairder dan ooit.

1. Wie gebruikt het?

Belgie:
-Ongeveer 20 - 30% van de Belgische huishoudens hebben een airfryer.
-gebruiken het 2-3 keer per week
-gebruiken het vooral voor frituur snacks, friet, kip,...
Bron: chatgpt

Nederland:

-63% van de Nederlandse huishoudens bezit in 2024 een airfryer.
-In 2019 was dat nog 38%, dus het gebruik is sterk gestegen.
-Gemiddelde gebruiksfrequentie: 2–3 keer per week.
-80% van de gebruikers gebruikt de airfryer vooral voor friet, snacks en kip.
(Bron: GfK Consumentenonderzoek, 2024)

2. Vet- en calorievergelijking

Product (100 g)	Frituurpan	Airfryer	Verschil
Friet	± 312 kcal	± 180 kcal	–132 kcal (-42%)
Kipnuggets	± 290 kcal	± 200 kcal	–90 kcal (-31%)
Bitterballen	± 260 kcal	± 180 kcal	–80 kcal (-30%)

Kroket	± 250 kcal	± 175 kcal	–75 kcal (-30%)

Bronnen: Voedingscentrum, Consumentenbond, Philips Kitchen Lab

3. Voordelen

- Minder vet → lager risico op **overgewicht, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten**.
- Minder olie → lagere **inname van transvetten en verzadigd vet**.
- Door de snelle luchtcirculatie worden voedingsstoffen (zoals vitamine C en B) beter behouden dan bij langdurig bakken in olie of oven.
- Minder vorming van **acrylamide** (kankerverwekkende stof bij verhitten van zetmeelrijke producten) dan bij frituren.

Bronnen:
https://www.womanandhome.com/homes/are-air-fryers-healthy/
https://www.healthline.com/nutrition/air-fryer

4. Energie verbruik

Apparaat	Energie per 100g friet	Tijd
Airfryer	± 0,35 kWh	15 min
Oven	± 0,75 kWh	25 min
Friteuse	± 0,45 kWh	10 min

Bron: https://airfryfoods.com/does-air-fryer-use-less-energy-than-oven/

5. Onderdelen Airfryer

- Buitenkast / behuizing
- Bedieningspaneel / Display
- Mand / Lade
- Rooster / Grillplate
- Verwarmings-element
- Ventilator
- Vetopvanglade / -schaal
- Veiligheidsvoorzieningen