

Dynamisch energiecontract kiezen: de juiste leverancier selecteren zonder in valkuilen te trappen

Dynamische energiecontracten winnen snel aan populariteit. De opkomst van terugleverkosten voor zonnepanelen en de geplande afschaffing van de salderingsregeling in 2027 versterken die trend.

Steeds meer consumenten worden verleid door het idee van stroom tegen kwartierprijzen en de belofte van lagere kosten.

Maar achter die belofte schuilen ook valkuilen: ingewikkelde salderingsregels, onverwachte terugleverkosten en grote verschillen tussen leveranciers. Hoe kies je dan het beste dynamische energiecontract?

In dit artikel leggen we stap voor stap uit hoe

- dynamische contracten werken qua kostenverrekening
- waar je als consument écht op moet letten en
- welke verborgen kosten je kunt tegenkomen.

We nemen je mee langs de belangrijkste aanbieders, reken drie praktijksituaties door en laat zien hoe de keuzes van een leverancier direct invloed hebben op je energierekening. Zo krijg je niet alleen inzicht in de voordelen, maar ook in de risico's — en kun je met vertrouwen de juiste leverancier kiezen, volledig voorbereid op wat er achter de schermen speelt.

Je hoort het steeds vaker: dynamische energiecontracten. Tarieven die elk uur wijzigen, apps die je waarschuwen wanneer je goedkoop kunt laden, en verhalen over mensen die honderden euro's per jaar besparen.



Maar nu komt er een grote verandering aan: vanaf 01 oktober 2025 gaan we van 24 uurprijzen naar 96 kwartierprijzen per dag.

Eerst de basis: welke energiecontracten heb je eigenlijk?

Er zijn op dit moment grofweg vier soorten energiecontracten die je kunt afsluiten.

Model contract - een modelcontract is een standaard energiecontract met variabele tarieven voor onbepaalde tijd. Met standaardcontract wordt bedoeld dat de voorwaarden voor dit contract bij alle leveranciers gelijk zijn. Iedere energieleverancier is verplicht een modelcontract aan te bieden. Zo kun je energietarieven goed vergelijken. Makkelijke opzegbaarheid. Alleen de energietarieven lopen wel flink uiteen. De prijzen van modelcontracten zijn zelden gunstig voor consumenten.

Vast contract - Gewoon zoals je het kent: vaste prijs voor een bepaalde periode. Zekerheid, maar je mist kansen wanneer de marktprijs daalt. Daarentegen heb je zekerheid als de prijzen



stijgen. Een looptijd van meestal 1, 2 of 3 jaar. Je kunt niet zomaar tussentijds opzeggen zonder een opzegboete en profiteert niet van lagere prijzen als de marktprijs daalt.

Variabel contract - Prijzen kunnen maandelijks of per kwartaal wijzigen omdat ze meebewegen met de marktprijs. Vaak duurder dan vast, maar wel flexibeler. In veel gevallen niet de beste keuze. Je kunt het contract vaak maandelijks opzeggen, vaak met een opzegtermijn van maximaal 30 dagen. Je hebt minder zekerheid, omdat de tarieven kunnen stijgen en je niet profiteert van een langdurig contract met een vast tarief.

Dynamisch contract - Hier wordt het interessant. De stroomprijs verandert per kwartier en de gasprijs per dag. Je betaalt elk kwartier de marktprijs plus een klein bedrag voor je leverancier. Kan heel goedkoop zijn (soms zelfs negatief!), maar ook flink duur uitpakken. Je kunt je energieverbruik afstemmen op de actuele prijzen (lage prijzen op zonnige en winderige dagen) en kunt vaak goedkoper uit zijn. Je moet de prijzen goed in de gaten (of laten) houden en een slimme meter is noodzakelijk. Er is geen overstapboete omdat dit contract flexibel is en elke maand kosteloos kan worden opgezegd.

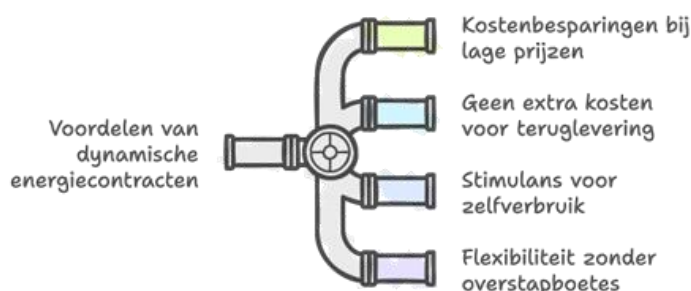
Bij een dynamisch contract krijg je niet een vast bedrag per kWh. Je krijgt de marktprijs die op dat moment geldt.

Lever je om 13:00 uur terug wanneer de marktprijs 12 cent per kWh is? Dan krijg je 12 cent. Lever je om 19:00 uur terug wanneer de prijs 25 cent is? Dan krijg je 25 cent.

Tot 2027 krijg je daar ook nog de energiebelasting (circa 12 cent) bovenop via de salderingsregeling. Dat maakt terugleveren nu zeer aantrekkelijk met dynamisch.

Daarbovenop geven sommige leveranciers een bonus. Zonneplan geeft 2 cent extra plus 10 procent over het totaal. Tibber geeft de inkoopvergoeding (2,5 cent) ook bij teruglevering. Frank Energie geeft 15 procent plus 1,8 cent.

De voordelen van dynamische energiecontracten onthuld



Gas: liever vast dan dynamisch

Hoewel dynamische stroomcontracten veel voordelen bieden, geldt dat niet voor gas. Daarom raden we aan:

- **Neem elektriciteit dynamisch**, zodat je kunt sturen op verbruik en profiteren van lage uren.
- **Sluit voor gas een vast contract af**, zodat je zekerheid hebt over de prijs.

Waarom?

Je kunt gasverbruik nauwelijks verschuiven: verwarming, koken en warm water zijn moeilijk te timen. Juist als het koud is, stijgt de EPEX-prijs én heb je veel gas nodig.

Dynamisch gas kan daardoor leiden tot hoge kosten op piekmomenten, zonder dat je daar grip op hebt.

Een vast gascontract biedt rust en voorspelbaarheid — en laat je focussen op het optimaliseren van je stroomverbruik. Dit artikel zoomt om deze reden alleen in op een dynamisch contract voor elektriciteit.



Cashbacks: sigaar uit eigen doos

De leveranciers met de hoogste cashbacks zijn ook vaak de leveranciers met de minst gunstige kostenverrekening. Oftewel een 'sigaar uit eigen doos' constructie, zeker als je niet na een jaar weer weg bent. Beter is het om een goede, goedkope leverancier te kiezen. kostenstructuur dynamische leveranciers

Hoe dynamische tarieven nu werken

Elke dag om 12:00 uur worden de stroomtarieven voor de volgende dag vastgesteld op de EPEX SPOT markt. Dan weet je precies wat elk kwartier gaat kosten. Die prijzen schommelen flink, afhankelijk van vraag, aanbod, weer en andere factoren wordt deze prijs bepaald.

Het patroon is meestal:

- 's Nachts goedkoop (weinig vraag)
- In de ochtend vaak wat duurder, als alle mensen en bedrijven opstarten
- In de middag vaak weer wat lager, afhankelijk van zon
- Avondspits het duurst (18:00-21:00)
- Weekend goedkoper dan weekdays

Gas is simpeler: één prijs per dag. Maar deze kan uiteraard wel elke dag weer anders zijn.

Wel of geen dynamisch contract?

De beslissing hangt af van je situatie. Niet iedereen profiteert even goed van dynamische prijzen. Hier een praktische checklist:

Dynamisch is ideaal als je:

- Een elektrische auto hebt
- Een warmtepomp bezit die je kunt automatiseren
- Zonnepanelen hebt en bewust wil optimaliseren
- Flexibel thuis werkt en verbruik kunt verplaatsen
- Van technologie houdt en graag apps gebruikt
- Een plug-in thuisbatterij overweegt

Blijf bij vast/variabel als je:

- Zekerheid belangrijker vindt dan optimalisatie
- Een heel inflexibel dagritme hebt
- Weinig zin hebt in apps en automatisering
- Financieel kwetsbaar bent en geen verrassingen wilt

Twijfel je? Start dan met een leverancier zonder opzegboetes (zoals Tibber of Zonneplan). Je kunt altijd binnen 30 dagen terug naar een vast contract als het niet bevalt.

Op 1 oktober 2025. Dan worden in heel Europa de eerste energiecontracten geleverd met 15-minuten prijzen via het Single Day-Ahead Coupling (SDAC). De handel start al een dag eerder op 30 september.

Wat is SDAC? Het Europese systeem dat alle elektriciteitsmarkten koppelt. Zie het als één gigantische energiebeurs waar prijzen elke 15 minuten worden vastgesteld voor heel Europa.

Waarom deze verandering?



- Andere markten (intraday, onbalans) werken al met kwartierprijzen
- Betere integratie van zon- en windenergie die snel fluctueert
- Eerlijkere prijzen die beter aansluiten bij werkelijke vraag en aanbod

Oorspronkelijk was dit gepland voor juni 2025, maar technische problemen zorgden voor uitstel. Dit is geen Nederlandse keuze, maar een Europese verplichting voor alle energiebeurzen.

Welke leveranciers gaan over op kwartierprijzen?

Niet alle leveranciers gaan mee met de verandering. Doe Duurzaam deed een rondvraag bij de belangrijkste aanbieders:

Wat betekenen kwartierprijzen voor jou?

Als je al een dynamisch contract hebt, dan kunnen er dus wat zaken veranderen.

96 in plaats van 24 prijzen per dag - Je energie-app toont straks elke 15 minuten een nieuwe prijs. Dat is even wennen, maar biedt veel meer optimalisatiemogelijkheden.

- Nog preciezere besparingen - Elektrische auto om 14:15 laden in plaats van 14:00? Dat kan straks het verschil maken tussen betalen en geld terugkrijgen bij negatieve prijzen.
- Slimme apparaten worden slimmer - Warmtepompen, thuisbatterijen en laadpalen kunnen nog specifiek inspelen op de goedkoopste momenten.
- Minder risico-opslagen - Omdat leveranciers preciezer kunnen inkopen, kunnen ze hun marges verlagen. Dat betekent lagere prijzen voor jou.

Eigenlijk ga je als klant niet direct verschil merken

Als klant met een

dynamisch contract ga je niet direct verschil merken, je blijft fluctuerende prijzen betalen en in het begin zijn de automatische (extra) besparingen nog klein door de kwartierprijzen.

En na 2027? Wat blijft er over?

De energiebelasting verdwijnt bij teruglevering. Dat is het slechte nieuws. Maar de marktprijs blijft, en daar zit het verschil.

Bij dynamische contracten krijg je nog steeds de actuele marktprijs per uur. En die prijzen zijn niet symbolisch zoals bij vaste contracten.

De belangrijkste dynamische leveranciers voor zonnepanelen:

Zonneplan - Je krijgt de marktprijs plus 2 cent inkoopvergoeding, daar komt nog eens 10 procent Zonnebonus overheen. Bij een marktprijs van 10 cent krijg je dus 13,2 cent per kWh.

Tibber - Je krijgt exact dezelfde prijs als waarvoor stroom wordt ingekocht, inclusief alle kosten (inkoopvergoeding, GvO, onbalanskosten). Na 2027 krijg je voor netto teruglevering alleen de kale marktprijs. In de praktijk komt dit neer op ongeveer 10-12 cent per kWh afhankelijk van het moment.

Frank Energie - Je krijgt de marktprijs plus 15 procent Terugleverbonus plus 1,8 cent. Bij een marktprijs van 10 cent krijg je 13,3 cent per kWh.

ANWB Energie - Je krijgt de kale marktprijs zonder extra's, maar ook zonder aftrek. Bij een marktprijs van 10 cent krijg je 10 cent per kWh. **Geen** terugleverkosten, maar ook geen bonus zoals bij Zonneplan of Tibber.



Andere dynamische leveranciers (NextEnergy, Essent, Eneco, Pure Energie) - Hier wordt juist de inkoopvergoeding afgetrokken van de marktprijs. Dat maakt ze minder aantrekkelijk voor zonnepanelen.

De harde cijfers: wat levert het op?

Laten we rekenen met een realistisch voorbeeld. Stel je levert 3.200 kWh per jaar terug met je zonnepanelen.

De gemiddelde Day-Ahead marktprijs ligt historisch rond de 8-12 cent per kWh. Overdag, wanneer jij teruglevert, liggen de prijzen vaak iets hoger door vraag van bedrijven en airco's in de zomer. Laten we uitgaan van gemiddeld 10 cent per kWh voor je teruglevering.

Scenario 1: Vast contract na 2027 (Greenchoice) Je krijgt 0,25 cent per kWh netto. $3200 \text{ kWh} \times € 0,0025 = € 8$ per jaar

Scenario 2: Dynamisch contract (Zonneplan)
Marktprijs 10 cent + 2 cent + 10% = 13,2 cent per kWh $3200 \text{ kWh} \times € 0,132 = € 422$ per jaar

Scenario 3: Dynamisch contract (Tibber)
Marktprijs gemiddeld 10 cent per kWh $3200 \text{ kWh} \times € 0,10 = € 320$ per jaar

Scenario 4: Dynamisch contract (ANWB Energie)
Marktprijs gemiddeld 10 cent per kWh (geen bonus, geen aftrek) $3200 \text{ kWh} \times € 0,10 = € 320$ per jaar

Scenario 5: Dynamisch contract (Frank Energie)
Marktprijs 10 cent + 15% + 1,8 cent = 13,3 cent per kWh $3200 \text{ kWh} \times € 0,133 = € 426$ per jaar

Het verschil is enorm. Waar je bij een vast contract 8 euro krijgt, krijg je bij dynamisch 320-425 euro. Dat is 40-50 keer zoveel.

Ter vergelijking: nu

met saldering is diezelfde teruglevering ongeveer 1000 euro waard (uitgaande van een gemiddeld verbruikstarief van circa 30 cent per kWh inclusief belastingen). Dynamisch halveert je opbrengst dus wel, maar het is nog steeds substantieel. Vast contract maakt teruglevering vrijwel waardeloos.

Waarom werkt dynamisch beter voor teruglevering?

Het antwoord zit in timing. Jouw zonnepanelen produceren vooral tussen 10:00 en 16:00 uur. Precies op die momenten is er meer vraag naar stroom.

Bedrijven draaien op volle toeren. In de zomer gaan airco's aan. Er is productie, maar ook vraag. Dat houdt de marktprijs meestal op een redelijk niveau.

Maar let op: dit geldt niet altijd. Op zeer zonnige dagen met weinig wind kan juist overdag de prijs laag worden of negatief. Vooral als er weinig vraag is. Dit is de reden waarom je actief moet monitoren en eventueel moet ingrijpen.

's Nachts daarentegen zakt de prijs flink. Weinig vraag, vaak wel windenergie. Dan zijn de prijzen laag, soms negatief. Maar jij levert 's nachts niet terug - je panelen produceren dan niet.

Historische data laat zien dat middagprijzen gemiddeld tussen de 8 en 15 cent liggen. Ja, er zijn dagen met lage prijzen, maar gemiddeld genomen zit je ruim boven de symbolische bedragen van vaste contracten.

De nuance: negatieve prijzen

Even eerlijk over het nadeel. Er zijn momenten met negatieve stroomprijzen, vooral op zonnige zomerdagen met weinig vraag.



Dan betaal je om stroom terug te leveren.

Letterlijk. De marktprijs is dan bijvoorbeeld -5 cent per kWh. Ook met de bonussen van Zonneplan of Tibber kom je dan negatief uit.

In 2024 gebeurde dit 458 uur. In 2025 zitten we halverwege het jaar al op 463 uur - meer dan het hele jaar 2024. De trend is stijgend door meer zonne-energie op het net.

Dat klinkt als veel, en het is ook niet niks. Maar het valt relatief mee: 458 uur is ongeveer 5 procent van het jaar. De andere 95 procent compenseer je dit ruimschoots met betere prijzen.

Bovendien kun je erop anticiperen. Zonneplan Powerplay zet je panelen automatisch uit bij negatieve prijzen. Frank Energie's Slim Sturen doet hetzelfde als je daaraan meedoet. Of je schakelt handmatig je omvormer uit als je ziet dat prijzen negatief worden.

Ook kun je op die momenten bewust meer verbruiken. Wasmachine aan, vaatwasser aan, auto laden. Dan gebruik je je eigen stroom en hoeft je niet terug te leveren.

Wanneer is dynamisch niet de beste keuze?

Dynamisch is niet voor iedereen ideaal. Er zijn situaties waarin het minder goed werkt.

Als je geen enkele moeite wilt doen om te optimaliseren, kan een vast contract eenvoudiger zijn. Bij dynamisch moet je af en toe in de app kijken, vooral om negatieve prijzen te vermijden.

Als je totaal geen risico wilt lopen op variabele kosten, geeft vast meer zekerheid. Hoewel dat risico bij teruglevering beperkt is - het gaat om geld dat je krijgt, niet om kosten die oplopen.

Praktische tips voor dynamisch met zonnepanelen

Als je overweegt om naar dynamisch over te stappen, dit zijn de belangrijkste punten.

Kies een leverancier met bonussen voor teruglevering. Zonneplan, Tibber en Frank Energie zijn de beste opties. Andere dynamische leveranciers halen juist geld van je marktprijs af.

Gebruik een thuisbatterij slim. Laad 's nachts als de prijs laag is (vaak 3-8 cent). Ontlaad overdag als de prijs hoog is (vaak 15-25 cent) of lever terug. Zo verdien je twee keer: goedkoop laden én duur ontladen. Hou hierbij uiteraard wel rekening dat de spreiding tussen de prijzen groot genoeg is: je hebt natuurlijk ook nog 'verlies'. Vaak kun je zo'n 80-85% ontladen van hetgeen je oplaad.

Let op negatieve prijzen. Check de app als het zonnig is en weinig wind. Als prijzen negatief dreigen te worden, schakel je panelen uit of verhoog je verbruik. Bij Zonneplan kan Powerplay dit automatisch.

Monitor je verbruik en opbrengst. De apps van Zonneplan, Tibber en Frank Energie tonen realtime wat je verbruikt en teruglevert. Zo leer je de patronen kennen en kun je optimaliseren.

Nadelen van Dynamische Energiecontracten

Risico op Hoge Prijzen

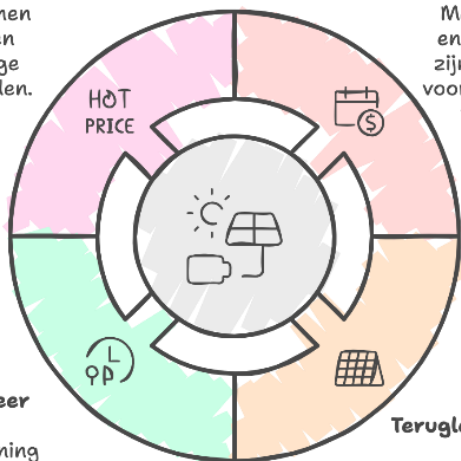
Kosten kunnen snel stijgen tijdens hoge vraagperiodes.

Onzekerheid in Kosten

Maandelijkse energiekosten zijn moeilijk te voorspellen door variabele tarieven.

Actief Beheer Vereist

Vereist planning en monitoring om kosten te minimaliseren.



Lagere Terugleververgoeding

Minder vergoeding voor teruggeleverde energie tijdens lage marktprijzen.

Tot slot

De energiemarkt staat op een kantelpunt. Over een paar maanden krijgen we 96 in plaats van 24 prijsmomenten per dag. Voor de juiste huishoudens betekent dit nog meer besparings- en optimalisatiemogelijkheden.

Advies: Als je al een dynamisch contract hebt, check nu wat je leverancier gaat doen. Twijfel je nog over dynamisch?

De kosten van dynamische energiecontracten bestaan uit vier onderdelen:

1. Vast bedrag per maand per product
2. Variabele opslag voor levering
3. Variabele toeslag of kosten bij teruglevering binnen saldering
4. Variabele toeslag of kosten bij teruglevering buiten saldering

Alle overige posten op je jaarafrekening zijn bij elke leverancier identiek. Denk aan de energiebelasting, de EPEX-commoditykosten van stroom en de netbeheerkosten voor je aansluiting. Daar hoef je dus niet op te letten: deze kosten zijn vastgelegd en leveranciers kunnen daar geen onderscheid in maken.

Het verschil tussen leveranciers zit uitsluitend in de vier componenten hierboven. Je totale jaarlijkse kosten liggen daardoor hoger dan in deze overzichten, maar de tabellen tonen juist die kostenposten waarop leveranciers zich onderscheiden — en waar de concurrentie daadwerkelijk plaatsvindt.

Dynamische leveranciers – overzicht (november 2025)

Laten we deze onderscheidende kosten eens op een rijtje zetten voor de meest bekende dynamische energieleveranciers. Hierbij zijn groene cijfers gunstig voor je jaarlijkse kosten en rode cijfers ongunstig.

De toekomst van energie wordt steeds slimmer. De vraag is: doe je mee?



Aanbevolen aanpak

- Zonnepanelenbezitters: kies leveranciers met bonus op teruglevering (Tibber, Zonneplan).
- Geen zonnepanelen: focus op laag vastrecht en lage opslag.
- Netto teruglevering: vermijd leveranciers met negatieve verrekening buiten saldering.
- Gas: neem een vast contract — dynamisch gas is risicovol en moeilijk te sturen.
- Cashbacks: staar je niet blind op cashbacks, want uiteindelijk betaal je die zelf

Wat?	Waarom belangrijk?
1. Vastrecht per maand	Verschildt sterk per leverancier. Kan je voordeel volledig wegvagen.
2. Opslag op levering (ct/kWh)	Bepalend voor je stroomkosten. Let op verschillen van >2 ct/kWh.
3. Verrekening binnen saldering	Bonus of boete bij teruglevering tot je verbruik. Gunstig = lagere jaarlast.
4. Verrekening buiten saldering	Cruciaal bij netto teruglevering. Sommige leveranciers geven een vergoeding, anderen rekenen kosten.
5. Voorschotstructuur	Vast of variabel. Variabel geeft transparantie, maar vraagt budgetdiscipline.

Type contract	Prijsvariatie	Looptijd	Zekerheidskosten
Vast	Vaste prijzen	1,2, of 3 jaar	Hoog: prijs staat vast
Variabel	Wisselde prijzen	Onbepaald/variabel	Gemiddeld: prijzen kunnen stijgen
Dynamisch	Kwartierprijs Stroom	Per maand opzegbaar	Laag: prijs volgt de markt
Model	Wisselende prijzen	Onbepaald	Middel: basisvoorwaarden gelijk

BRONNEN

- Energienerds
- Iets met Energie (Ruud Caris)



Dynamische Leverancier elektriciteit	Vastrecht elektriciteit per maand	Kosten opslag levering incl. BTW (ct/kWh)	Verrekening teruglever binnen saldering incl. BTW (ct/kWh)	Verrekening teruglever buiten saldering incl. BTW (ct/kWh)	Factuurbedrag per maand
ANWB Energie	€ 7,00	2,00	+2,00	0	Vast voorschot
Budget Energie	€ 5,99	2,10	+2,10	0	Vast voorschot
Coolbleu Energie	€ 6,20	2,27	+2,27	0	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf
Easy Energie	€ 7,00	2,18	-2,18	-2,18	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf
Eneco	€ 7,00	2,92	+2,29	-2,29	Vast voorschot
Energiedirect	€ 6,99	2,05	+2,06	-2,06	Vast voorschot
Energiek	€ 5,99	1,80	-1,80	-1,80	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf
Energie van ons	€ 5,00	3,39	-2,90	-2,90	Vast voorschot
EnergyZero	€ 7,51	3,39	+3,39	-3,93	Vast voorschot
Essent	€ 7,49	2,53	+2,53	-2,53	Vast voorschot
Frank Energie *)	€ 7,25	1,82	+1,85 / -1,27	+1,85 / -1,27	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf + 1 maand voorschot
Innova	€ 6,58	2,51	-3,06	-3,06	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf
NextEnergie	€ 5,99	2,19	-2,19	-2,19	Vast voorschot
Pure Energie	€ 6,05	1,99	-1,99	-3,07	Vast voorschot
Tibber	€ 5,99	2,48	+2,48	+2,48	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf
Vander Bron	€ 6,25	2,19	+2,19	-1,36	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf + 1 maand voorschot
Vattenfall	€ 7,95	2,55	+2,55	0	Variabel o.b.v. maandverbruik achteraf
Zonneplan	€ 6,25	2,00	+2,00	+2,00	Variabel voorschot en vast voorschot mogelijk . Daarnaast zonnebonus van 10%

Het is mogelijk dat bepaalde tarieven in de tijd zijn gewijzigd. Controleer dat bij de energieleverancier.

Hierbij zijn groene cijfers gunstig voor je jaarlijkse kosten en rode cijfers ongunstig.

(*) Frank Energie: de teruglevertarieven zijn uitsluitend van toepassing wanneer je bij de aanmelding de optie Slim terugleveren activeert. Dit geldt ook als je deze functie later niet gebruikt of wanneer jouw zonnepanelen niet slim aangestuurd kunnen worden. Laat je dit vakje uitgevinkt, dan worden er € 0,0127 per kWh aan terugleverkosten in rekening gebracht.