



Gebruikelijke inneming* van macronutriënten uit voedingsmiddelen van Nederlandse kinderen

Energie of macronutriënt	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Energie (kJ)	1279	6196	4500	5450	6150	6879	8064
Energie (Kcal)	1279	1473	1069	1295	1462	1635	1918
Eiwit (g)	1279	48	32	41	47	54	65
Eiwit (en%)	1279	13	10	12	13	14	16
Vet, totaal (g)	1279	50	32	42	49	58	72
Vet, totaal (en%)	1279	30	23	27	30	33	37
Verzadigde vetzuren (g)	1279	20	12	16	19	23	28
Verzadigde vetzuren (en%)	1279	12	8.9	11	12	13	15
Transvetzuren (g)	1279	1.3	0.8	1.1	1.3	1.5	2.0
Transvetzuren (en%)	1279	0.8	0.6	0.7	0.8	0.9	1.1
Onverzadigde vetzuren (g)	1279	26	16	21	25	30	38
Onverzadigde vetzuren (en%)	1279	15	11	14	15	17	20
Koolhydraten (g)	1279	207	149	181	205	231	272
Koolhydraten (en%)	1279	57	49	54	57	60	64
Mono- en disachariden (g)	1279	128	82	107	125	146	181
Voedingsvezel (g)	1279	13	8.5	11	13	15	19
Voedingsvezel (g/MJ)	1279	2.2	1.5	1.9	2.2	2.5	3.0

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen