



Gebruikelijke inneming* van macronutriënten uit voedingsmiddelen van Nederlandse meisjes met leeftijd 2-3 jaar

Energie of macronutriënt	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Energie (kJ)	313	5561	4131	4841	5479	6196	7256
Energie (Kcal)	313	1321	981	1150	1302	1472	1725
Eiwit (g)	313	44	31	38	43	49	58
Eiwit (en%)	313	14	11	12	13	15	16
Vet, totaal (g)	313	43	29	36	43	49	61
Vet, totaal (en%)	313	29	23	27	29	32	35
Verzadigde vetzuren (g)	313	17	11	14	16	19	23
Verzadigde vetzuren (en%)	313	11	8.7	10	11	12	14
Transvetzuren (g)	313	1.1	0.6	0.8	1.1	1.3	1.8
Transvetzuren (en%)	313	0.7	0.5	0.6	0.7	0.8	1.1
Onverzadigde vetzuren (g)	313	22	14	18	22	26	33
Onverzadigde vetzuren (en%)	313	15	11	13	15	17	19
Koolhydraten (g)	313	188	137	164	186	210	249
Koolhydraten (en%)	313	57	50	54	57	60	64
Mono- en disachariden (g)	313	119	76	97	115	136	173
Voedingsvezel (g)	313	12	8.1	10	12	14	17
Voedingsvezel (g/MJ)	313	2.3	1.6	2.0	2.3	2.6	3.1

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen