



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

Microvoedingsstof	n	gemiddelde	P5	P25	P50	P75	P95
Calcium (mg)	313	736	433	593	720	862	1091
Koper (mg)	313	0.7	0.5	0.6	0.7	0.7	0.9
IJzer (mg)	313	6.2	4.0	5.1	6.0	7.0	8.9
Magnesium (mg)	313	186	125	159	185	212	252
Fosfor (mg)	313	912	630	786	904	1029	1221
Selenium (µg)	313	23	16	20	23	26	33
Zink (mg)	313	5.1	3.4	4.3	5.0	5.8	7.0
Retinol activiteit equivalenten (µg)	313	581	230	360	505	718	1195
Retinol (µg)	313	476	173	299	406	574	1018
Vitamine B1 (mg)	313	0.7	0.5	0.6	0.7	0.8	1.1
Vitamine B2 (mg)	313	1.2	0.7	1.0	1.2	1.4	1.7
Vitamine B6 (mg)	313	1.1	0.7	0.9	1.1	1.3	1.7
Foliumzuurequivalenten (µg)	313	105	68	87	103	120	151
Vitamine B12 (µg)	313	2.6	1.5	2.1	2.6	3.1	4.1
Vitamine C (mg)	313	62	32	47	60	75	102
Vitamine D (µg)	313	1.9	0.9	1.3	1.7	2.2	3.3
Vitamine E (mg)	313	7.0	3.9	5.4	6.8	8.3	11

*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen

**exclusief voedingssupplementen