



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Energie	Eiwit	Vet, totaal	Verzadigde vetzuren	Onverzadigde vetzuren	Transvetzuren
	%	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	4.6	3.2	1.8	2.5	1.4	5.3
02. Groenten	1.0	2.1	0.3	0.2	0.3	0.0
03. Peulvruchten	0.1	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
04. Vruchten	3.9	2.5	3.7	1.9	5.3	0.0
05. Melkproducten	14.3	24.2	17.8	30.2	8.7	19.3
06. Granen en graanproducten	22.5	19.8	10.5	6.5	12.1	24.8
07. Vlees en vleesproducten	12.4	32.6	21.4	21.6	21.1	10.6
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.5	2.0	0.6	0.4	0.8	0.2
09. Eieren	0.7	1.6	1.2	0.8	1.3	0.1
10. Vetten	6.3	0.1	18.3	14.0	22.9	12.7
11. Suiker en zoetwaren	7.6	1.6	5.1	6.1	4.6	3.2
12. Koek, gebak en biscuit	6.9	3.0	7.4	8.7	6.0	17.9
13. Niet alcoholische dranken	8.1	1.5	0.2	0.3	0.1	0.1
14. Alcoholische dranken	4.8	0.9	0.1	0.1	0.0	0.1
15. Sauzen, kruiden en specerijen	3.9	0.9	9.1	4.2	13.5	0.6
16. Soepen, bouillon	0.7	1.3	0.8	0.8	0.8	0.7
17. Diversen	1.6	2.4	1.7	1.8	1.0	4.2

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Cholesterol	Koolhydraten	Mono- en disachariden	Voedingsvezel	Alcohol
	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	0.1	7.2	0.8	17.1	0.0
02. Groenten	0.0	1.3	1.6	12.0	0.0
03. Peulvruchten	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0
04. Vruchten	0.0	4.7	8.1	12.0	0.0
05. Melkproducten	22.4	9.9	18.0	1.9	0.1
06. Granen en graanproducten	2.1	33.5	5.2	42.0	0.0
07. Vlees en vleesproducten	38.8	0.8	0.2	0.1	0.0
08. Vis, schaal- en schelpdieren	3.3	0.1	0.0	0.0	0.0
09. Eieren	16.6	0.0	0.0	0.0	0.0
10. Vetten	2.3	0.0	0.1	0.0	0.0
11. Suiker en zoetwaren	0.8	11.6	20.5	3.6	0.1
12. Koek, gebak en biscuit	7.7	8.2	7.7	4.6	0.0
13. Niet alcoholische dranken	0.1	16.2	30.7	1.7	0.0
14. Alcoholische dranken	0.1	2.7	4.1	0.0	99.7
15. Sauzen, kruiden en specerijen	2.0	1.4	2.1	0.8	0.1
16. Soepen, bouillon	1.4	0.6	0.3	1.8	0.0
17. Diversen	2.4	1.4	0.6	1.3	0.0

*Gewogen voor sociodemografische factoren