



## Bijdrage (gewogen\* %) van de verschillende eetmomenten aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen

	<b>Ontbijt</b>	<b>Lunch</b>	<b>Diner</b>	<b>Tussendoor</b>
	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>	<b>%</b>
<b>Energie</b>	13	22	34	32
<b>Eiwit</b>	14	25	45	17
<b>Vet</b>	12	23	41	24
<b>Verzadigde vetzuren</b>	13	23	39	25
<b>Onverzadigde vetzuren</b>	11	23	43	23
<b>Transvetzuren</b>	9	17	29	44
<b>Koolhydraten</b>	14	21	26	38
<b>Mono- en disacchariden</b>	13	15	20	52
<b>Voedingsvezel</b>	16	26	37	21
<b>Alcohol</b>	0	0	12	87

\*Gewogen voor sociodemografische factoren