



Dagelijkse inneming (gewogen* gemiddelde) voor energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen

	Totaal (n= 750)	
	Gemiddelde	SD
Energie (kJ)	9990	3293
Energie (kcal)	2380	786
Energie/lichaamsgewicht (kJ/kg)	135	46
Eiwit (g)	85.6	29.0
Eiwit (en%)	14.7	3.5
Eiwit/lichaamsgewicht (g/kg)	1.2	0.4
Vet (g)	92.1	36.8
Vet (en%)	34.5	6.8
Verzadigde vetzuren (g)	34.5	14.4
Verzadigde vetzuren (en%)	13.0	3.2
Transvetzuren (g)	2.9	1.8
Transvetzuren (en%)	1.1	0.5
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (g)	29.2	12.6
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (en%)	10.9	2.6
Meervoudig onverzadigde vetzuren (g)	18.7	9.3
Meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	7.0	2.3
Cholesterol (mg)	215.0	114.0
Cholesterol (mg/MJ)	22	10
Koolhydraten (g)	281.6	94.1
Koolhydraten (en%)	47.9	7.4
Mono- en disacchariden (g)	144.5	63.0
Mono- en disacchariden (en%)	24.4	7.4
Polysacchariden (g)	135.9	47.9
Polysacchariden (en%)	23.2	5.1
Voedingsvezel (g)	19.8	7.9
Voedingsvezel (g/MJ)	2.1	0.8
Alcohol (g)	11.4	24.4
Alcohol (en%)	2.8	5.1
Water (g)	2793	1053

*Gewogen voor sociodemografische factoren