



Bijdrage (gewogen* %) van de verschillende eetmomenten aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen

	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%
Calcium	20	27	28	25
IJzer	15	24	37	25
Magnesium	16	23	31	30
Zink	15	25	43	17
Selenium	12	23	46	18
Koper	15	23	35	27
Retinol-equivalenten	13	27	39	21
Vitamine B1	13	23	45	19
Vitamine B2	18	24	35	23
Vitamine B6	10	19	44	27
Foliumzuur	14	23	41	22
Vitamine B12	12	23	49	16
Vitamine C	12	16	39	33
Vitamine D	15	28	38	19
Vitamine E	14	25	37	23

*Gewogen voor sociodemografische factoren