



Dagelijkse inneming (gewogen* gemiddelde) van micronutriënten voor 19-30 jarigen

	Totaal (n= 750)	
	Gemiddelde	SD
Calcium (mg)	1045	471
Ca/P	0.65	0.17
IJzer (mg)	11.1	4.1
Magnesium (mg)	345	127
Zink (mg)	10.0	3.8
Selenium (µg)	47	20
Koper (mg)	1.2	0.4
Retinol-equivalenten (µg)	1021	966
Vitamine B1 (mg)	1.4	0.6
Vitamine B1 (µg/MJ)	141	65
Vitamine B2 (mg)	1.6	0.8
Vitamine B6 (mg)	2.0	0.9
Vitamine B6/eiwit (µg/g)	23.4	9.5
Foliumzuur (µg)	188	94
Vitamine B12 (µg)	4.3	4.4
Vitamine C (mg)	97	62
Vitamine D (µg)	3.3	2.2
Vitamine E (mg)	11.8	6.5
Vitamine E/mov (mg/g)	0.67	0.37

*Gewogen voor sociodemografische factoren