



Bijdrage (gewogen* %) van de verschillende eetmomenten aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

	<25				≥25			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
Energie	13	22	33	33	13	22	35	30
Eiwit	14	24	44	17	13	25	45	17
Vet	12	23	40	25	11	23	42	24
Verzadigde vetzuren	13	23	39	25	12	23	39	26
Onverzadigde vetzuren	12	23	42	23	11	23	45	21
Transvetzuren	9	17	28	46	9	17	32	42
Koolhydraten	14	22	26	38	14	21	28	37
Mono- en disacchariden	13	16	20	52	12	15	21	52
Voedingsvezel	16	25	37	22	15	26	38	20
Alcohol	0	0	12	88	0	0	15	85

*Gewogen voor sociodemografische factoren