



Dagelijkse inneming (gewogen* gemiddelde) voor energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

	<25 (n=510)		≥25 (n=240)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Energie (kJ)	10318	3349	9325	3078
Energie (kcal)	2458	800	2221	735
Energie/lichaamsgewicht (kJ/kg)	149	45	108	35
Eiwit (g)	87.1	29.9	82.5	26.8
Eiwit (en%)	14.4	3.0	15.3	4.2
Eiwit/lichaamsgewicht (g/kg)	1.3	0.4	1.0	0.3
Vet (g)	94.5	36.7	87.2	36.7
Vet (en%)	34.4	6.4	34.8	7.5
Verzadigde vetzuren (g)	35.5	14.3	32.3	14.2
Verzadigde vetzuren (en%)	13.0	3.0	13.0	3.6
Transvetzuren (g)	2.9	1.8	2.8	1.8
Transvetzuren (en%)	1.1	0.5	1.1	0.5
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (g)	30.0	12.6	27.5	12.4
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (en%)	10.9	2.5	10.9	2.9
Meervoudig onverzadigde vetzuren (g)	19.1	9.1	18.1	9.6
Meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	6.9	2.3	7.2	2.5
Cholesterol (mg)	217.2	114.9	210.6	112.2
Cholesterol (mg/MJ)	21	9	23	10
Koolhydraten (g)	290.2	93.1	264.4	94.0
Koolhydraten (en%)	47.8	7.0	48.0	8.1
Mono- en disacchariden (g)	149.6	61.7	134.2	64.4
Mono- en disacchariden (en%)	24.6	7.2	24.2	8.0
Polysacchariden (g)	139.3	48.8	129.1	45.3
Polysacchariden (en%)	23.0	4.8	23.6	5.6
Voedingsvezel (g)	20.5	8.1	18.2	7.3
Voedingsvezel (g/MJ)	2.1	0.7	2.0	0.8
Alcohol (g)	13.7	27.2	6.7	16.6
Alcohol (en%)	3.3	5.5	1.8	4.1
Water (g)	2758	951	2865	1234

*Gewogen voor sociodemografische factoren