



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

	<25				>=25			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
Calcium	21	27	28	24	18	26	28	27
IJzer	15	23	37	25	14	25	37	24
Magnesium	16	23	30	31	16	24	32	29
Zink	15	25	43	17	13	26	44	16
Selenium	12	23	47	18	12	24	46	18
Koper	15	23	35	28	15	23	35	27
Retinol-equivalenten	12	26	41	21	14	30	35	22
Vitamine B1	13	22	45	19	13	25	43	19
Vitamine B2	18	24	35	23	17	26	34	24
Vitamine B6	10	18	43	28	10	20	45	25
Foliumzuur	14	22	41	23	15	25	39	21
Vitamine B12	13	21	52	14	11	26	45	18
Vitamine C	12	15	41	33	12	17	36	35
Vitamine D	15	27	40	19	14	31	35	20
Vitamine E	14	25	37	24	14	25	38	22

*Gewogen voor sociodemografische factoren