



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar geslacht

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Man					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	1.4	7.1	6.6	2.9	1.9	11.3
02. Groenten	4.3	6.4	4.1	2.9	2.0	5.3
03. Peulvruchten	0.1	0.5	0.3	0.3	0.1	0.7
04. Vruchten	1.3	2.8	5.9	2.2	3.6	8.2
05. Melkproducten	65.9	3.1	15.1	24.2	12.1	5.8
06. Granen en graanproducten	7.7	30.8	27.0	21.3	19.1	31.7
07. Vlees en vleesproducten	2.0	18.7	9.1	33.0	36.2	10.8
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	0.7	0.7	1.0	7.4	0.7
09. Eieren	0.6	2.1	0.4	1.6	5.0	0.8
10. Vetten	0.7	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
11. Suiker en zoetwaren	2.5	6.2	3.7	1.8	1.1	7.5
12. Koek, gebak en biscuit	1.9	4.6	2.6	2.1	3.1	3.6
13. Niet alcoholische dranken	7.6	8.5	11.1	1.2	2.3	7.7
14. Alcoholische dranken	1.2	1.1	7.8	0.7	1.4	1.1
15. Sauzen, kruiden en specerijen	0.7	2.4	1.5	0.9	1.1	1.8
16. Soepen, bouillon	0.6	2.5	2.9	1.4	1.3	1.6
17. Diversen	1.1	2.7	1.3	2.5	1.8	1.2

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar geslacht

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Man			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	0.1	8.8	4.1	17.4
02. Groenten	21.4	4.1	4.2	4.8
03. Peulvruchten	0.0	0.3	0.1	0.1
04. Vruchten	1.3	3.5	1.5	5.8
05. Melkproducten	14.6	12.3	45.0	9.8
06. Granen en graanproducten	0.4	21.8	9.3	17.4
07. Vlees en vleesproducten	30.8	27.5	13.0	19.6
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	0.4	0.8	0.9
09. Eieren	2.2	0.4	3.5	0.4
10. Vetten	15.0	0.0	0.0	0.0
11. Suiker en zoetwaren	0.6	1.2	2.6	0.8
12. Koek, gebak en biscuit	2.9	1.8	2.0	1.4
13. Niet alcoholische dranken	4.9	9.3	6.3	8.1
14. Alcoholische dranken	0.0	0.0	4.5	10.5
15. Sauzen, kruiden en specerijen	2.7	2.9	0.7	0.7
16. Soepen, bouillon	1.9	3.8	1.1	1.4
17. Diversen	0.7	1.7	1.4	1.0

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar geslacht

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Man				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	6.4	0.1	9.6	0.2	2.2
02. Groenten	15.9	0.0	19.3	0.0	5.3
03. Peulvruchten	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
04. Vruchten	4.6	0.0	14.6	0.0	6.2
05. Melkproducten	11.2	32.3	10.6	9.2	4.4
06. Granen en graanproducten	26.0	0.1	1.2	1.0	8.7
07. Vlees en vleesproducten	11.7	53.1	6.4	15.5	2.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	6.3	0.1	8.4	0.8
09. Eieren	2.6	3.0	0.0	6.2	2.8
10. Vetten	0.0	0.0	0.0	42.2	33.2
11. Suiker en zoetwaren	0.6	0.3	0.5	0.6	4.3
12. Koek, gebak en biscuit	1.7	0.8	0.3	7.4	4.0
13. Niet alcoholische dranken	6.8	1.0	33.7	0.0	3.9
14. Alcoholische dranken	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
15. Sauzen, kruiden en specerijen	1.0	0.4	1.0	5.1	18.6
16. Soepen, bouillon	1.8	1.8	2.2	2.0	1.0
17. Diversen	0.7	0.8	0.5	2.3	1.7

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar geslacht

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Vrouw					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	1.2	6.3	6.2	2.6	1.8	9.9
02. Groenten	4.1	6.8	4.6	3.3	2.2	5.6
03. Peulvruchten	0.1	0.3	0.2	0.1	0.1	0.5
04. Vruchten	1.6	3.1	7.0	2.4	3.9	9.2
05. Melkproducten	62.6	3.2	16.7	25.6	13.1	6.6
06. Granen en graanproducten	6.4	26.8	24.6	19.0	17.7	26.9
07. Vlees en vleesproducten	1.9	16.5	9.2	31.0	35.9	8.8
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.6	0.8	0.8	0.9	6.3	1.2
09. Eieren	0.4	1.5	0.3	1.2	3.8	0.6
10. Vetten	0.5	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0
11. Suiker en zoetwaren	2.6	7.6	4.2	1.9	1.2	7.5
12. Koek, gebak en biscuit	2.4	6.4	3.7	3.0	4.4	4.8
13. Niet alcoholische dranken	11.7	9.6	13.8	2.2	3.6	11.3
14. Alcoholische dranken	0.4	1.5	1.5	0.2	0.2	0.6
15. Sauzen, kruiden en specerijen	0.6	2.5	1.8	1.1	1.0	2.3
16. Soepen, bouillon	0.5	2.4	2.6	1.2	1.2	1.5
17. Diversen	2.4	4.5	2.5	4.2	3.4	2.7

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar geslacht

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Vrouw			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	0.1	7.9	3.6	15.8
02. Groenten	22.6	4.7	4.4	5.3
03. Peulvruchten	0.0	0.1	0.1	0.1
04. Vruchten	2.5	4.8	1.8	6.9
05. Melkproducten	15.5	12.1	46.9	11.3
06. Granen en graanproducten	0.4	18.8	7.8	14.4
07. Vlees en vleesproducten	22.8	24.7	10.8	19.6
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.5	0.4	0.9	0.9
09. Eieren	1.7	0.3	2.6	0.3
10. Vetten	11.3	0.0	0.0	0.0
11. Suiker en zoetwaren	0.6	1.4	3.1	1.1
12. Koek, gebak en biscuit	4.3	2.5	2.8	2.1
13. Niet alcoholische dranken	10.7	13.5	10.3	17.1
14. Alcoholische dranken	0.1	0.0	0.7	1.2
15. Sauzen, kruiden en specerijen	3.0	2.6	0.7	0.7
16. Soepen, bouillon	1.7	3.3	1.0	1.3
17. Diversen	2.1	2.8	2.7	2.2

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar geslacht

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Vrouw				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	6.4	0.1	7.1	0.1	2.1
02. Groenten	17.4	0.0	17.5	0.0	5.9
03. Peulvruchten	0.2	0.0	0.0	0.0	0.1
04. Vruchten	6.4	0.0	17.2	0.0	8.6
05. Melkproducten	13.3	35.4	8.3	10.1	5.0
06. Granen en graanproducten	24.2	0.1	0.8	1.1	8.1
07. Vlees en vleesproducten	8.4	44.2	4.3	15.6	2.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	9.4	0.1	12.4	0.9
09. Eieren	2.1	2.4	0.0	4.9	2.1
10. Vetten	0.0	0.0	0.0	32.7	26.9
11. Suiker en zoetwaren	0.8	0.5	0.5	0.7	3.8
12. Koek, gebak en biscuit	2.7	1.2	0.4	11.7	6.4
13. Niet alcoholische dranken	11.8	2.5	40.3	0.1	7.8
14. Alcoholische dranken	0.8	0.1	0.0	0.1	0.0
15. Sauzen, kruiden en specerijen	0.9	0.3	0.9	4.8	15.9
16. Soepen, bouillon	1.7	1.7	1.5	1.6	0.8
17. Diversen	2.4	2.0	1.2	4.1	2.7

*Gewogen voor sociodemografische factoren