



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

	Man				Vrouw			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
Energie	13	22	33	33	13	22	34	31
Eiwit	14	25	44	18	13	24	46	17
Vet	13	23	40	24	11	23	41	25
Verzadigde vetzuren	14	23	38	25	11	23	40	26
Onverzadigde vetzuren	12	23	43	22	11	23	44	23
Transvetzuren	10	17	29	43	8	17	29	46
Koolhydraten	14	21	27	38	15	21	26	38
Mono- en disacchariden	12	16	20	52	14	15	20	52
Voedingsvezel	16	26	37	21	16	26	37	21
Alcohol	0	0	11	89	0	0	18	82

*Gewogen voor sociodemografische factoren