



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

	Man (n= 352)		Vrouw (n= 398)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Energie (kJ)	11827	3228	8257	2252
Energie (kcal)	2818	771	1967	538
Energie/lichaamsgewicht (kJ/kg)	152	47	120	40
Eiwit (g)	99.8	28.7	72.2	22.0
Eiwit (en%)	14.4	2.9	15.0	3.9
Eiwit/lichaamsgewicht (g/kg)	1.3	0.4	1.0	0.3
Vet (g)	108.5	36.5	76.6	29.7
Vet (en%)	34.6	6.3	34.4	7.2
Verzadigde vetzuren (g)	40.2	14.8	29.1	11.6
Verzadigde vetzuren (en%)	12.8	3.1	13.1	3.3
Transvetzuren (g)	3.3	2.0	2.5	1.5
Transvetzuren (en%)	1.0	0.5	1.1	0.5
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (g)	34.5	12.7	24.2	10.3
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (en%)	11.0	2.5	10.8	2.8
Meervoudig onverzadigde vetzuren (g)	22.5	9.5	15.2	7.6
Meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	7.2	2.2	6.8	2.4
Cholesterol (mg)	251.4	122.7	180.7	93.0
Cholesterol (mg/MJ)	22	10	22	10
Koolhydraten (g)	328.0	95.1	237.9	69.0
Koolhydraten (en%)	46.9	6.9	48.8	7.7
Mono- en disacchariden (g)	165.8	67.2	124.4	51.2
Mono- en disacchariden (en%)	23.5	6.9	25.3	7.8
Polysacchariden (g)	161.1	46.8	112.2	35.1
Polysacchariden (en%)	23.2	4.7	23.1	5.5
Voedingsvezel (g)	22.7	8.4	17.0	6.3
Voedingsvezel (g/MJ)	2.0	0.7	2.1	0.8
Alcohol (g)	18.3	31.7	4.8	11.2

(Continued)

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

	Man (n= 352)		Vrouw (n= 398)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Alcohol (en%)	4.0	6.1	1.6	3.7
Water (g)	2906	951	2686	1132

*Gewogen voor sociodemografische factoren