



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

	Man				Vrouw			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
Calcium	21	28	27	24	19	26	29	26
IJzer	15	24	37	25	15	23	37	25
Magnesium	16	23	30	32	16	24	33	28
Zink	15	25	43	17	14	25	44	17
Selenium	12	24	45	19	12	23	48	18
Koper	15	23	35	27	15	22	35	28
Retinol-equivalenten	14	26	40	21	12	29	38	22
Vitamine B1	14	23	45	19	13	23	44	20
Vitamine B2	18	24	34	23	17	25	35	23
Vitamine B6	10	18	44	29	11	20	44	25
Foliumzuur	13	22	41	24	15	25	40	20
Vitamine B12	12	22	50	16	12	24	48	15
Vitamine C	10	16	42	32	13	16	36	35
Vitamine D	16	28	38	19	14	28	39	20
Vitamine E	15	26	37	22	13	24	38	25

*Gewogen voor sociodemografische factoren