



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	19-24 jaar					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	1.4	7.3	6.7	2.9	2.0	11.4
02. Groenten	3.8	6.3	4.0	2.8	2.0	5.2
03. Peulvruchten	0.1	0.5	0.4	0.2	0.1	0.8
04. Vruchten	1.3	2.7	6.1	2.1	3.1	7.9
05. Melkproducten	66.3	3.4	16.7	25.8	13.2	6.7
06. Granen en graanproducten	7.2	30.0	26.1	20.2	18.6	30.3
07. Vlees en vleesproducten	2.0	18.2	9.6	32.8	37.1	9.8
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	0.7	0.6	0.9	6.4	0.7
09. Eieren	0.5	1.7	0.3	1.2	4.0	0.7
10. Vetten	0.5	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
11. Suiker en zoetwaren	2.6	7.5	4.0	1.9	1.1	7.6
12. Koek, gebak en biscuit	1.9	5.2	2.9	2.3	3.5	4.0
13. Niet alcoholische dranken	8.7	7.4	10.2	1.4	2.8	8.4
14. Alcoholische dranken	1.0	1.3	6.5	0.6	1.1	1.1
15. Sauzen, kruiden en specerijen	0.7	2.6	1.8	1.0	1.1	2.3
16. Soepen, bouillon	0.6	2.4	2.8	1.1	1.1	1.4
17. Diversen	1.1	2.9	1.3	2.6	2.5	1.7

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	19-24 jaar			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	0.1	8.9	4.1	16.9
02. Groenten	20.9	4.2	4.0	4.6
03. Peulvruchten	0.0	0.2	0.1	0.1
04. Vruchten	1.7	3.5	1.5	5.8
05. Melkproducten	16.9	12.2	47.6	10.5
06. Granen en graanproducten	0.4	20.3	8.9	15.6
07. Vlees en vleesproducten	25.2	27.5	11.8	19.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	0.4	0.7	0.7
09. Eieren	1.9	0.3	2.8	0.3
10. Vetten	13.8	0.0	0.0	0.0
11. Suiker en zoetwaren	0.8	1.3	2.9	0.9
12. Koek, gebak en biscuit	3.3	2.1	2.2	1.5
13. Niet alcoholische dranken	8.2	10.9	6.8	12.1
14. Alcoholische dranken	0.1	0.0	3.6	8.0
15. Sauzen, kruiden en specerijen	3.2	2.8	0.7	0.6
16. Soepen, bouillon	1.9	3.5	1.0	1.2
17. Diversen	1.0	1.8	1.3	1.0

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	19-24 jaar				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	6.9	0.1	9.0	0.1	2.4
02. Groenten	15.5	0.0	18.4	0.0	5.2
03. Peulvruchten	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
04. Vruchten	5.1	0.0	14.6	0.0	6.6
05. Melkproducten	12.6	36.6	9.9	10.3	4.6
06. Granen en graanproducten	26.5	0.1	1.1	1.0	8.8
07. Vlees en vleesproducten	8.8	47.5	5.6	16.0	2.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	6.6	0.1	10.0	0.7
09. Eieren	2.1	2.6	0.0	5.1	2.2
10. Vetten	0.0	0.0	0.0	38.4	30.7
11. Suiker en zoetwaren	0.7	0.5	0.5	0.7	3.9
12. Koek, gebak en biscuit	1.9	0.9	0.3	8.4	4.6
13. Niet alcoholische dranken	8.4	1.8	37.1	0.0	5.5
14. Alcoholische dranken	6.8	0.1	0.0	0.1	0.0
15. Sauzen, kruiden en specerijen	1.0	0.4	1.1	4.9	18.7
16. Soepen, bouillon	1.7	1.7	1.8	1.7	0.8
17. Diversen	1.2	1.1	0.5	3.3	2.1

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	25-30 jaar					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	1.2	6.4	6.2	2.7	1.7	10.0
02. Groenten	4.5	6.8	4.5	3.2	2.2	5.6
03. Peulvruchten	0.1	0.3	0.2	0.2	0.1	0.5
04. Vruchten	1.5	3.1	6.6	2.4	4.3	9.3
05. Melkproducten	62.8	2.9	15.1	24.0	12.1	5.8
06. Granen en graanproducten	7.0	28.2	25.8	20.4	18.4	29.0
07. Vlees en vleesproducten	1.9	17.4	8.8	31.6	35.2	9.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.6	0.8	0.8	1.0	7.4	1.2
09. Eieren	0.6	1.9	0.4	1.5	4.9	0.8
10. Vetten	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
11. Suiker en zoetwaren	2.5	6.3	3.9	1.8	1.2	7.4
12. Koek, gebak en biscuit	2.3	5.5	3.2	2.6	3.8	4.3
13. Niet alcoholische dranken	10.1	10.2	13.9	1.8	2.9	10.1
14. Alcoholische dranken	0.7	1.3	4.0	0.4	0.6	0.8
15. Sauzen, kruiden en specerijen	0.7	2.3	1.5	0.9	1.0	1.8
16. Soepen, bouillon	0.6	2.5	2.8	1.5	1.4	1.6
17. Diversen	2.2	4.0	2.2	3.8	2.6	2.0

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	25-30 jaar			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	0.1	7.9	3.7	16.5
02. Groenten	22.6	4.5	4.5	5.4
03. Peulvruchten	0.0	0.2	0.1	0.1
04. Vruchten	1.9	4.5	1.7	6.6
05. Melkproducten	13.7	12.2	44.5	10.4
06. Granen en graanproducten	0.4	20.6	8.4	16.4
07. Vlees en vleesproducten	28.9	25.4	12.1	19.3
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.5	0.5	0.9	1.0
09. Eieren	2.1	0.4	3.3	0.4
10. Vetten	13.1	0.0	0.0	0.0
11. Suiker en zoetwaren	0.5	1.4	2.8	1.0
12. Koek, gebak en biscuit	3.6	2.2	2.5	1.8
13. Niet alcoholische dranken	6.8	11.4	9.1	12.0
14. Alcoholische dranken	0.0	0.0	2.1	4.9
15. Sauzen, kruiden en specerijen	2.5	2.8	0.7	0.7
16. Soepen, bouillon	1.8	3.7	1.1	1.5
17. Diversen	1.5	2.5	2.5	2.0

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	25-30 jaar				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	6.0	0.1	7.9	0.2	1.9
02. Groenten	17.3	0.0	18.4	0.0	5.9
03. Peulvruchten	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
04. Vruchten	5.6	0.0	16.9	0.0	7.7
05. Melkproducten	11.7	31.5	9.2	9.0	4.8
06. Granen en graanproducten	24.2	0.1	0.9	1.1	8.1
07. Vlees en vleesproducten	11.5	50.6	5.2	15.2	2.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	8.4	0.1	10.2	0.9
09. Eieren	2.6	2.9	0.0	6.1	2.7
10. Vetten	0.0	0.0	0.0	37.9	30.2
11. Suiker en zoetwaren	0.7	0.3	0.5	0.6	4.2
12. Koek, gebak en biscuit	2.3	0.9	0.4	9.8	5.4
13. Niet alcoholische dranken	9.3	1.5	36.8	0.1	5.6
14. Alcoholische dranken	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0
15. Sauzen, kruiden en specerijen	0.9	0.4	0.8	5.0	16.4
16. Soepen, bouillon	1.8	1.7	1.8	1.9	1.0
17. Diversen	1.7	1.5	1.1	2.9	2.1

*Gewogen voor sociodemografische factoren