



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

	19-24 jaar				25-30 jaar			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
Energie	13	21	33	33	13	22	34	31
Eiwit	14	23	45	18	13	26	44	17
Vet	12	22	41	25	12	24	41	24
Verzadigde vetzuren	13	23	39	25	12	24	39	25
Onverzadigde vetzuren	12	22	43	23	11	24	43	22
Transvetzuren	9	16	30	45	9	18	29	44
Koolhydraten	14	21	26	39	14	22	26	37
Mono- en disacchariden	12	15	20	53	13	16	20	52
Voedingsvezel	16	25	38	22	16	26	37	21
Alcohol	0	0	8	92	0	0	18	82

*Gewogen voor sociodemografische factoren