



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

	19-24 jaar (n=321)		25-30 jaar (n=429)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Energie (kJ)	10194	3329	9829	3259
Energie (kcal)	2428	795	2342	778
Energie/lichaamsgewicht (kJ/kg)	143	48	129	43
Eiwit (g)	87.2	29.5	84.3	28.6
Eiwit (en%)	14.8	3.8	14.7	3.2
Eiwit/lichaamsgewicht (g/kg)	1.2	0.4	1.1	0.4
Vet (g)	92.0	37.1	92.2	36.7
Vet (en%)	33.8	7.1	35.1	6.5
Verzadigde vetzuren (g)	34.3	14.2	34.6	14.5
Verzadigde vetzuren (en%)	12.7	3.3	13.2	3.2
Transvetzuren (g)	2.9	1.9	2.9	1.7
Transvetzuren (en%)	1.1	0.5	1.1	0.5
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (g)	29.1	12.8	29.2	12.5
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (en%)	10.6	2.8	11.1	2.5
Meervoudig onverzadigde vetzuren (g)	18.8	9.6	18.7	9.1
Meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	6.8	2.3	7.1	2.3
Cholesterol (mg)	210.6	108.7	218.5	118.0
Cholesterol (mg/MJ)	21	9	22	10
Koolhydraten (g)	287.8	92.6	276.8	95.2
Koolhydraten (en%)	48.0	7.4	47.7	7.3
Mono- en disacchariden (g)	146.9	59.9	142.6	65.3
Mono- en disacchariden (en%)	24.5	7.5	24.4	7.4
Polysacchariden (g)	139.7	50.1	132.9	45.9
Polysacchariden (en%)	23.3	5.2	23.1	5.1
Voedingsvezel (g)	19.7	7.7	19.8	8.1
Voedingsvezel (g/MJ)	2.0	0.8	2.1	0.7
Alcohol (g)	14.0	29.9	9.3	18.8

(Continued)

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

	19-24 jaar (n=321)		25-30 jaar (n=429)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Alcohol (en%)	3.2	6.0	2.4	4.3
Water (g)	2780	1184	2803	939

*Gewogen voor sociodemografische factoren