



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

	19-24 jaar				25-30 jaar			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Calcium</b>	21	26	27	26	19	28	29	24
<b>IJzer</b>	15	23	38	25	15	24	37	25
<b>Magnesium</b>	16	22	31	31	16	24	31	30
<b>Zink</b>	15	24	44	18	14	26	43	16
<b>Selenium</b>	12	22	48	18	12	24	46	18
<b>Koper</b>	15	23	35	27	15	23	34	28
<b>Retinol-equivalenten</b>	14	25	38	23	12	28	39	20
<b>Vitamine B1</b>	13	22	46	19	13	24	44	19
<b>Vitamine B2</b>	18	23	35	25	17	26	35	22
<b>Vitamine B6</b>	9	17	44	29	11	20	44	25
<b>Foliumzuur</b>	15	22	39	25	14	24	42	20
<b>Vitamine B12</b>	14	21	48	17	11	24	51	14
<b>Vitamine C</b>	11	14	41	34	12	17	38	33
<b>Vitamine D</b>	14	29	39	18	15	27	38	20
<b>Vitamine E</b>	14	24	38	24	14	26	37	23

\*Gewogen voor sociodemografische factoren