



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Laag					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	1.4	7.6	7.3	3.0	2.1	12.2
<b>02. Groenten</b>	3.6	6.1	4.1	2.7	2.3	4.8
<b>03. Peulvruchten</b>	0.1	0.4	0.3	0.2	0.1	0.6
<b>04. Vruchten</b>	1.1	2.6	5.4	1.9	2.9	7.5
<b>05. Melkproducten</b>	65.4	3.2	16.5	25.8	13.1	6.6
<b>06. Granen en graanproducten</b>	6.8	27.7	24.4	18.7	17.3	28.3
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	2.0	17.6	9.8	32.0	37.4	9.9
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.4	0.5	0.6	0.7	5.6	0.8
<b>09. Eieren</b>	0.5	1.9	0.4	1.4	4.3	0.7
<b>10. Vetten</b>	0.6	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	2.2	6.8	3.7	1.7	0.9	6.9
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.3	5.4	3.1	2.6	3.8	4.3
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	9.3	9.1	13.1	1.6	2.9	10.0
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.6	0.8	4.1	0.4	0.7	0.7
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	0.6	2.3	1.5	0.9	1.0	2.0
<b>16. Soepen, bouillon</b>	0.5	2.5	2.6	1.3	1.5	1.5
<b>17. Diversen</b>	2.5	5.7	3.1	5.0	3.8	3.2

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Laag			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	0.1	9.1	4.2	18.8
<b>02. Groenten</b>	19.1	3.8	3.6	4.7
<b>03. Peulvruchten</b>	0.0	0.1	0.1	0.1
<b>04. Vruchten</b>	1.5	3.4	1.3	5.7
<b>05. Melkproducten</b>	17.1	11.4	45.8	9.8
<b>06. Granen en graanproducten</b>	0.4	18.4	8.3	15.1
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	21.9	29.2	11.3	20.2
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.5	0.3	0.6	0.6
<b>09. Eieren</b>	2.2	0.3	3.0	0.4
<b>10. Vetten</b>	15.0	0.0	0.1	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.6	1.1	2.5	0.9
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	4.3	2.3	2.7	1.7
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	9.5	12.0	9.1	11.8
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.0	0.0	2.2	5.2
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	3.1	2.4	0.6	0.6
<b>16. Soepen, bouillon</b>	2.2	2.5	1.3	1.5
<b>17. Diversen</b>	2.7	3.6	3.4	2.9

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Laag				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	7.3	0.1	9.0	0.1	2.5
<b>02. Groenten</b>	16.0	0.0	17.4	0.0	4.7
<b>03. Peulvruchten</b>	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>04. Vruchten</b>	4.6	0.0	12.7	0.0	6.1
<b>05. Melkproducten</b>	12.1	36.8	9.1	9.9	4.4
<b>06. Granen en graanproducten</b>	25.0	0.1	0.9	0.9	8.3
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	8.6	46.8	5.3	16.3	2.9
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.2	4.6	0.1	6.0	0.8
<b>09. Eieren</b>	2.5	3.1	0.0	5.6	2.5
<b>10. Vetten</b>	0.0	0.0	0.0	38.2	28.3
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.6	0.4	0.7	0.5	4.1
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.3	1.2	0.3	10.1	5.3
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	10.8	1.9	40.0	0.1	5.6
<b>14. Alcoholische dranken</b>	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	1.0	0.5	0.8	6.2	20.4
<b>16. Soepen, bouillon</b>	2.0	2.1	2.0	1.8	1.0
<b>17. Diversen</b>	2.5	2.5	1.7	4.3	3.0

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Midden					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	1.4	6.8	6.6	2.8	1.9	10.9
<b>02. Groenten</b>	4.2	6.5	4.3	3.0	1.9	5.4
<b>03. Peulvruchten</b>	0.1	0.4	0.3	0.2	0.1	0.6
<b>04. Vruchten</b>	1.5	2.9	6.8	2.3	3.9	8.7
<b>05. Melkproducten</b>	64.6	3.1	15.8	24.1	12.3	6.1
<b>06. Granen en graanproducten</b>	7.2	29.0	26.0	20.1	18.7	29.4
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	2.0	18.5	9.3	33.3	37.1	10.6
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.4	0.7	0.6	1.0	6.3	0.9
<b>09. Eieren</b>	0.6	2.0	0.4	1.5	5.1	0.8
<b>10. Vetten</b>	0.4	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	2.5	6.9	4.2	1.8	1.1	7.7
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.1	5.4	3.0	2.4	3.4	4.0
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	9.2	8.8	11.9	1.6	2.8	9.1
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.8	1.1	4.7	0.5	0.8	0.8
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	0.7	2.3	1.6	0.9	1.0	1.9
<b>16. Soepen, bouillon</b>	0.5	2.2	3.0	1.2	1.1	1.5
<b>17. Diversen</b>	1.7	3.2	1.6	3.1	2.3	1.6

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Midden			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	0.1	8.4	3.9	16.7
<b>02. Groenten</b>	21.4	4.2	4.1	4.8
<b>03. Peulvruchten</b>	0.0	0.2	0.1	0.1
<b>04. Vruchten</b>	1.9	4.0	1.7	6.3
<b>05. Melkproducten</b>	13.6	12.3	45.5	11.0
<b>06. Granen en graanproducten</b>	0.4	20.3	8.6	16.0
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	30.9	26.2	12.7	19.2
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.5	0.3	0.7	0.8
<b>09. Eieren</b>	2.1	0.4	3.4	0.4
<b>10. Vetten</b>	12.8	0.0	0.0	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.5	1.2	2.6	0.9
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	3.1	2.0	2.3	1.8
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	7.4	12.3	8.8	13.0
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.1	0.0	2.5	5.7
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	2.7	2.7	0.7	0.7
<b>16. Soepen, bouillon</b>	1.4	3.5	1.0	1.2
<b>17. Diversen</b>	1.0	1.9	1.6	1.4

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Midden				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	6.5	0.1	9.0	0.1	2.1
<b>02. Groenten</b>	16.0	0.0	18.6	0.0	5.6
<b>03. Peulvruchten</b>	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>04. Vruchten</b>	5.5	0.0	16.0	0.0	7.8
<b>05. Melkproducten</b>	11.9	31.6	10.0	9.1	5.0
<b>06. Granen en graanproducten</b>	25.4	0.1	1.2	1.1	8.6
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	12.5	53.2	5.7	15.6	3.0
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.3	6.4	0.1	9.6	0.7
<b>09. Eieren</b>	2.6	2.9	0.0	6.3	2.8
<b>10. Vetten</b>	0.0	0.0	0.0	38.7	30.7
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.6	0.3	0.3	0.6	3.5
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.0	0.8	0.3	9.0	5.0
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	7.8	1.7	35.3	0.0	5.2
<b>14. Alcoholische dranken</b>	4.7	0.0	0.0	0.1	0.0
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	1.0	0.3	1.0	5.3	17.1
<b>16. Soepen, bouillon</b>	1.5	1.4	1.7	1.7	0.8
<b>17. Diversen</b>	1.2	1.0	0.8	2.8	1.9

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Hoog					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	1.1	5.9	5.4	2.4	1.5	9.0
<b>02. Groenten</b>	4.6	7.2	4.5	3.4	2.4	6.0
<b>03. Peulvruchten</b>	0.1	0.4	0.3	0.2	0.1	0.6
<b>04. Vruchten</b>	1.6	3.2	6.5	2.6	4.2	9.5
<b>05. Melkproducten</b>	63.1	3.1	15.2	25.1	12.6	5.9
<b>06. Granen en graanproducten</b>	7.2	30.1	27.1	22.0	19.1	30.7
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	1.8	16.6	8.4	30.4	33.4	8.6
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.6	1.1	1.0	1.2	9.1	1.2
<b>09. Eieren</b>	0.4	1.5	0.3	1.1	3.6	0.6
<b>10. Vetten</b>	0.9	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	2.9	6.6	3.8	2.0	1.4	7.7
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	1.9	5.3	3.1	2.6	4.1	4.3
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	10.1	9.3	12.2	1.8	2.8	9.3
<b>14. Alcoholische dranken</b>	1.1	2.0	6.5	0.7	1.1	1.2
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	0.7	2.7	1.9	1.1	1.1	2.3
<b>16. Soepen, bouillon</b>	0.7	2.8	2.7	1.4	1.3	1.7
<b>17. Diversen</b>	1.1	2.3	1.1	2.0	1.8	1.3

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Hoog			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	0.1	7.7	3.5	14.8
<b>02. Groenten</b>	25.1	5.1	5.2	5.7
<b>03. Peulvruchten</b>	0.0	0.2	0.1	0.1
<b>04. Vruchten</b>	1.9	4.8	1.7	6.6
<b>05. Melkproducten</b>	15.7	12.8	46.6	10.1
<b>06. Granen en graanproducten</b>	0.5	22.6	8.9	16.9
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	25.5	23.8	11.4	19.6
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.3	0.7	1.3	1.3
<b>09. Eieren</b>	1.7	0.3	2.6	0.3
<b>10. Vetten</b>	13.0	0.0	0.0	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.8	1.7	3.5	1.1
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	3.5	2.2	2.3	1.5
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	5.8	8.7	6.0	10.8
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.1	0.0	3.7	8.3
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	2.8	3.2	0.8	0.7
<b>16. Soepen, bouillon</b>	2.3	4.8	1.1	1.6
<b>17. Diversen</b>	0.8	1.4	1.5	0.7

\*Gewogen voor sociodemografische factoren





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

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Hoog				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	5.5	0.1	7.0	0.2	1.8
<b>02. Groenten</b>	17.8	0.0	18.9	0.0	6.4
<b>03. Peulvruchten</b>	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>04. Vruchten</b>	5.8	0.0	18.3	0.0	7.2
<b>05. Melkproducten</b>	12.2	34.7	9.1	10.0	4.4
<b>06. Granen en graanproducten</b>	25.1	0.1	0.8	1.0	8.2
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	8.2	44.3	4.9	14.8	2.6
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.5	12.2	0.1	14.5	1.1
<b>09. Eieren</b>	1.9	2.4	0.0	4.7	2.1
<b>10. Vetten</b>	0.0	0.0	0.0	37.0	31.7
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.8	0.5	0.5	0.8	4.9
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.2	0.9	0.3	8.7	5.0
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	9.3	1.5	36.9	0.1	6.1
<b>14. Alcoholische dranken</b>	6.5	0.1	0.0	0.1	0.0
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	0.9	0.3	0.9	3.4	15.4
<b>16. Soepen, bouillon</b>	2.0	2.0	2.0	2.1	1.0
<b>17. Diversen</b>	1.1	0.9	0.2	2.6	1.8

\*Gewogen voor sociodemografische factoren