



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

	Laag				Midden			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
<b>Energie</b>	12	22	31	34	13	22	34	31
<b>Eiwit</b>	13	25	43	19	14	24	45	17
<b>Vet</b>	12	24	38	26	12	23	42	23
<b>Verzadigde vetzuren</b>	13	24	36	27	12	23	41	24
<b>Onverzadigde vetzuren</b>	11	24	41	25	12	23	44	22
<b>Transvetzuren</b>	10	18	26	46	8	16	31	45
<b>Koolhydraten</b>	13	21	25	41	14	22	27	37
<b>Mono- en disacchariden</b>	11	15	18	56	12	16	21	51
<b>Voedingsvezel</b>	15	26	37	22	15	25	38	22
<b>Alcohol</b>	0	0	9	90	0	0	14	86

	Hoog			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%
<b>Energie</b>	14	21	34	31
<b>Eiwit</b>	14	24	45	17
<b>Vet</b>	12	23	41	24
<b>Verzadigde vetzuren</b>	13	23	39	25
<b>Onverzadigde vetzuren</b>	12	22	44	22
<b>Transvetzuren</b>	10	18	30	42
<b>Koolhydraten</b>	16	21	27	36
<b>Mono- en disacchariden</b>	14	14	21	51
<b>Voedingsvezel</b>	17	26	37	20
<b>Alcohol</b>	0	0	13	87

\*Gewogen voor sociodemografische factoren