



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

	Laag (n= 170)		Midden (n= 363)		Hoog (n= 217)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Energie (kJ)	9894	3704	10051	3221	9973	3036
Energie (kcal)	2357	884	2394	769	2377	726
Energie/lichaamsgewicht (kJ/kg)	134	50	137	47	134	41
Eiwit (g)	84.9	33.0	85.6	28.0	86.2	26.9
Eiwit (en%)	14.8	4.1	14.6	3.5	14.8	3.0
Eiwit/lichaamsgewicht (g/kg)	1.2	0.5	1.2	0.4	1.2	0.4
Vet (g)	91.3	39.2	91.9	36.5	93.1	35.3
Vet (en%)	34.6	6.6	34.2	6.8	34.9	6.8
Verzadigde vetzuren (g)	34.8	15.5	34.0	14.3	35.0	13.5
Verzadigde vetzuren (en%)	13.3	3.2	12.7	3.2	13.2	3.1
Transvetzuren (g)	2.9	1.8	3.0	1.9	2.8	1.7
Transvetzuren (en%)	1.1	0.5	1.1	0.5	1.0	0.5
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (g)	28.6	13.4	29.1	12.4	29.7	12.2
Enkelvoudig onverzadigde vetzuren cis (en%)	10.8	2.6	10.8	2.7	11.1	2.7
Meervoudig onverzadigde vetzuren (g)	18.2	9.4	19.0	9.2	18.8	9.3
Meervoudig onverzadigde vetzuren (en%)	6.9	2.4	7.0	2.3	7.0	2.4
Cholesterol (mg)	217.3	115.2	217.5	116.9	209.0	108.3
Cholesterol (mg/MJ)	22	10	22	10	21	9
Koolhydraten (g)	282.2	105.6	287.1	95.7	272.2	79.7
Koolhydraten (en%)	48.3	7.5	48.4	7.4	46.5	7.2
Mono- en disacchariden (g)	148.5	73.0	147.8	61.6	135.7	54.8
Mono- en disacchariden (en%)	25.0	8.0	25.0	7.3	23.1	7.0
Polysacchariden (g)	132.8	48.7	138.2	50.2	135.0	43.1
Polysacchariden (en%)	23.1	5.8	23.2	4.8	23.2	5.0
Voedingsvezel (g)	18.7	7.4	20.0	8.5	20.3	7.3

(Continued)

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

	Laag (n= 170)		Midden (n= 363)		Hoog (n= 217)	
	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD	Gemiddelde	SD
Voedingsvezel (g/MJ)	2.0	0.8	2.1	0.8	2.1	0.7
Alcohol (g)	9.1	23.5	10.5	22.8	14.7	27.4
Alcohol (en%)	2.1	4.3	2.6	5.0	3.6	5.9
Water (g)	2745	1339	2760	988	2888	859

*Gewogen voor sociodemografische factoren