



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

	Laag				Midden			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%	%	%	%	%
Calcium	20	28	25	27	20	27	29	25
IJzer	14	25	35	25	14	23	38	24
Magnesium	15	24	30	31	16	23	32	30
Zink	14	26	41	18	14	25	44	17
Selenium	12	24	45	19	12	24	47	17
Koper	15	23	33	29	15	23	36	27
Retinol-equivalenten	13	29	34	24	12	27	40	21
Vitamine B1	12	23	44	21	13	22	46	19
Vitamine B2	17	26	31	26	17	24	36	23
Vitamine B6	10	20	43	27	10	19	44	27
Foliumzuur	14	24	38	24	13	23	43	21
Vitamine B12	13	25	43	20	11	22	53	14
Vitamine C	11	17	36	36	11	16	42	31
Vitamine D	14	28	37	21	14	30	37	19
Vitamine E	13	27	34	26	14	25	38	23

*Gewogen voor sociodemografische factoren



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

	Hoog			
	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
	%	%	%	%
Calcium	21	27	29	23
IJzer	16	22	37	25
Magnesium	17	22	31	30
Zink	15	25	43	17
Selenium	11	23	47	19
Koper	16	22	34	28
Retinol-equivalenten	14	26	40	20
Vitamine B1	14	23	44	19
Vitamine B2	19	23	36	21
Vitamine B6	11	18	43	28
Foliumzuur	15	22	40	23
Vitamine B12	13	22	49	16
Vitamine C	14	14	38	35
Vitamine D	16	25	41	18
Vitamine E	15	23	40	22

*Gewogen voor sociodemografische factoren