



## Gebruikelijke inneming\* van macronutriënten uit voedingsmiddelen van Nederlandse meisjes met leeftijd 4-6 jaar

<b>Energie of macronutriënt</b>	<b>n</b>	<b>gemiddelde</b>	<b>P5</b>	<b>P25</b>	<b>P50</b>	<b>P75</b>	<b>P95</b>
Energie (kJ)	312	6296	4796	5655	6254	6894	7938
Energie (Kcal)	312	1496	1137	1338	1486	1644	1891
Eiwit (g)	312	47	33	41	47	53	62
Eiwit (en%)	312	13	9.6	11	13	14	16
Vet, totaal (g)	312	52	36	45	51	58	70
Vet, totaal (en%)	312	31	25	28	31	33	37
Verzadigde vetzuren (g)	312	21	14	18	20	23	28
Verzadigde vetzuren (en%)	312	12	9.6	11	12	13	15
Transvetzuren (g)	312	1.4	1.0	1.2	1.4	1.6	2.0
Transvetzuren (en%)	312	0.8	0.7	0.8	0.8	0.9	1.1
Onverzadigde vetzuren (g)	312	26	18	22	26	30	36
Onverzadigde vetzuren (en%)	312	15	12	14	15	17	19
Koolhydraten (g)	312	211	153	186	209	233	273
Koolhydraten (en%)	312	57	50	54	57	59	64
Mono- en disachariden (g)	312	129	84	109	127	147	179
Voedingsvezel (g)	312	13	8.1	11	13	15	18
Voedingsvezel (g/MJ)	312	2.1	1.4	1.8	2.0	2.3	2.8

\*gewogen voor socio-demografische factoren en seizoen