



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	1.3	6.8	6.4	2.8	1.8	10.6
02. Groenten	4.2	6.6	4.3	3.0	2.1	5.4
03. Peulvruchten	0.1	0.4	0.3	0.2	0.1	0.6
04. Vruchten	1.4	2.9	6.4	2.3	3.7	8.7
05. Melkproducten	64.4	3.1	15.8	24.8	12.6	6.1
06. Granen en graanproducten	7.1	29.0	25.9	20.3	18.5	29.5
07. Vlees en vleesproducten	2.0	17.7	9.1	32.2	36.1	9.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.5	0.8	0.7	1.0	7.0	1.0
09. Eieren	0.5	1.8	0.4	1.4	4.5	0.7
10. Vetten	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
11. Suiker en zoetwaren	2.5	6.8	3.9	1.8	1.1	7.5
12. Koek, gebak en biscuit	2.1	5.4	3.1	2.5	3.7	4.2
13. Niet alcoholische dranken	9.5	9.0	12.3	1.6	2.8	9.4
14. Alcoholische dranken	0.8	1.3	5.1	0.5	0.9	0.9
15. Sauzen, kruiden en specerijen	0.7	2.4	1.7	1.0	1.0	2.0
16. Soepen, bouillon	0.6	2.5	2.8	1.3	1.3	1.6
17. Diversen	1.7	3.5	1.8	3.3	2.5	1.9

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	0.1	8.4	3.8	16.7
02. Groenten	21.9	4.4	4.3	5.0
03. Peulvruchten	0.0	0.2	0.1	0.1
04. Vruchten	1.8	4.1	1.6	6.3
05. Melkproducten	15.0	12.2	45.9	10.4
06. Granen en graanproducten	0.4	20.5	8.6	16.1
07. Vlees en vleesproducten	27.4	26.3	12.0	19.6
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	0.4	0.8	0.9
09. Eieren	2.0	0.3	3.1	0.3
10. Vetten	13.4	0.0	0.0	0.0
11. Suiker en zoetwaren	0.6	1.3	2.8	0.9
12. Koek, gebak en biscuit	3.5	2.1	2.4	1.7
13. Niet alcoholische dranken	7.4	11.2	8.1	12.1
14. Alcoholische dranken	0.0	0.0	2.8	6.3
15. Sauzen, kruiden en specerijen	2.8	2.8	0.7	0.7
16. Soepen, bouillon	1.8	3.6	1.1	1.4
17. Diversen	1.3	2.2	2.0	1.5

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
01. Aardappelen en andere knolgewassen	6.4	0.1	8.4	0.1	2.1
02. Groenten	16.5	0.0	18.4	0.0	5.6
03. Peulvruchten	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
04. Vruchten	5.4	0.0	15.9	0.0	7.2
05. Melkproducten	12.0	33.6	9.5	9.6	4.7
06. Granen en graanproducten	25.2	0.1	1.0	1.0	8.4
07. Vlees en vleesproducten	10.3	49.3	5.4	15.5	2.9
08. Vis, schaal- en schelpdieren	0.4	7.6	0.1	10.1	0.8
09. Eieren	2.4	2.8	0.0	5.7	2.5
10. Vetten	0.0	0.0	0.0	38.1	30.4
11. Suiker en zoetwaren	0.7	0.4	0.5	0.7	4.1
12. Koek, gebak en biscuit	2.1	0.9	0.3	9.2	5.1
13. Niet alcoholische dranken	8.9	1.7	36.9	0.1	5.6
14. Alcoholische dranken	5.1	0.0	0.0	0.0	0.0
15. Sauzen, kruiden en specerijen	1.0	0.4	0.9	5.0	17.4
16. Soepen, bouillon	1.8	1.7	1.8	1.8	0.9
17. Diversen	1.5	1.3	0.8	3.1	2.1

*Gewogen voor sociodemografische factoren