



Bijdrage (gewogen\* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	<25					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	1.3	6.9	6.4	2.8	1.8	10.7
<b>02. Groenten</b>	4.3	6.5	4.1	3.0	2.4	5.2
<b>03. Peulvruchten</b>	0.1	0.5	0.3	0.3	0.1	0.7
<b>04. Vruchten</b>	1.4	3.0	6.5	2.4	3.9	8.9
<b>05. Melkproducten</b>	65.8	3.3	16.1	25.7	13.0	6.4
<b>06. Granen en graanproducten</b>	7.1	30.2	26.7	21.2	19.2	30.2
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	1.9	17.2	8.6	31.0	34.9	9.5
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.5	0.8	0.7	1.0	7.0	1.0
<b>09. Eieren</b>	0.5	1.9	0.4	1.4	4.6	0.7
<b>10. Vetten</b>	0.6	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	2.5	7.0	3.9	1.9	1.2	7.9
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.0	5.3	2.9	2.4	3.7	4.0
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	8.7	8.6	11.4	1.6	2.6	8.8
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.9	1.5	6.0	0.6	1.0	1.0
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	0.7	2.3	1.6	1.0	1.1	2.0
<b>16. Soepen, bouillon</b>	0.6	2.4	2.9	1.2	1.2	1.6
<b>17. Diversen</b>	1.2	2.7	1.4	2.5	2.0	1.4

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen\* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	<25			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	0.1	8.4	3.8	16.6
<b>02. Groenten</b>	22.2	4.4	4.2	5.0
<b>03. Peulvruchten</b>	0.0	0.3	0.1	0.1
<b>04. Vruchten</b>	1.7	4.1	1.6	6.3
<b>05. Melkproducten</b>	15.9	12.5	46.5	10.7
<b>06. Granen en graanproducten</b>	0.4	21.4	8.7	16.6
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	26.6	26.0	11.9	18.5
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.5	0.4	0.7	0.8
<b>09. Eieren</b>	2.1	0.3	3.1	0.3
<b>10. Vetten</b>	13.5	0.0	0.0	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.6	1.3	2.8	0.9
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	3.3	2.1	2.2	1.5
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	7.5	11.0	7.8	12.0
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.0	0.0	3.3	7.5
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	3.0	2.5	0.7	0.6
<b>16. Soepen, bouillon</b>	1.9	3.7	1.1	1.3
<b>17. Diversen</b>	0.8	1.6	1.5	1.0

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen\* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	<25				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	6.3	0.1	8.5	0.1	2.1
<b>02. Groenten</b>	16.8	0.0	18.8	0.0	5.7
<b>03. Peulvruchten</b>	0.4	0.0	0.0	0.0	0.1
<b>04. Vruchten</b>	5.2	0.0	15.4	0.0	7.5
<b>05. Melkproducten</b>	12.2	34.7	9.8	10.1	5.2
<b>06. Granen en graanproducten</b>	25.0	0.1	1.0	1.0	8.8
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	10.3	49.5	5.5	15.9	2.7
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.4	7.1	0.1	8.9	0.8
<b>09. Eieren</b>	2.4	2.8	0.0	5.9	2.6
<b>10. Vetten</b>	0.0	0.0	0.0	38.3	29.9
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.6	0.3	0.5	0.7	4.4
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.0	0.9	0.3	9.2	5.0
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	8.9	1.5	36.8	0.0	5.2
<b>14. Alcoholische dranken</b>	6.1	0.0	0.0	0.1	0.0
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	0.9	0.4	0.9	5.5	17.4
<b>16. Soepen, bouillon</b>	1.7	1.7	1.9	2.0	1.0
<b>17. Diversen</b>	1.0	0.9	0.4	2.4	1.7

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen\* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	>=25					
	Calcium	IJzer	Magnesium	Zink	Selenium	Koper
	%	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	1.3	6.4	6.5	2.6	1.8	10.4
<b>02. Groenten</b>	4.0	6.8	4.7	3.2	1.6	6.0
<b>03. Peulvruchten</b>	0.1	0.2	0.2	0.1	0.1	0.4
<b>04. Vruchten</b>	1.5	2.8	6.2	2.1	3.4	8.2
<b>05. Melkproducten</b>	61.3	2.7	15.2	22.8	11.6	5.6
<b>06. Granen en graanproducten</b>	7.1	26.5	24.1	18.5	17.0	28.0
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	2.1	18.9	10.4	34.6	38.7	10.6
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.5	0.8	0.8	0.9	6.9	0.9
<b>09. Eieren</b>	0.5	1.7	0.4	1.3	4.1	0.7
<b>10. Vetten</b>	0.5	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	2.6	6.3	3.9	1.8	1.1	6.6
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.5	5.6	3.4	2.7	3.7	4.5
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	11.3	9.9	14.1	1.8	3.3	10.7
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.5	0.9	3.0	0.3	0.5	0.6
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	0.7	2.7	1.7	1.0	1.0	2.2
<b>16. Soepen, bouillon</b>	0.6	2.7	2.6	1.4	1.4	1.6
<b>17. Diversen</b>	2.9	5.2	2.8	4.9	3.7	3.0

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen\* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	>=25			
	Retinol-equivalenten	Vitamine B1	Vitamine B2	Vitamine B6
	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	0.1	8.3	3.9	16.9
<b>02. Groenten</b>	21.3	4.4	4.3	5.1
<b>03. Peulvruchten</b>	0.0	0.1	0.0	0.1
<b>04. Vruchten</b>	2.1	4.0	1.7	6.1
<b>05. Melkproducten</b>	13.1	11.5	44.5	9.9
<b>06. Granen en graanproducten</b>	0.5	18.5	8.4	14.8
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	29.0	27.0	12.2	21.9
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.4	0.4	1.0	1.0
<b>09. Eieren</b>	1.8	0.3	3.0	0.3
<b>10. Vetten</b>	13.2	0.0	0.0	0.0
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.6	1.3	3.0	0.9
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	3.8	2.2	2.7	2.0
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	7.3	11.7	8.7	12.3
<b>14. Alcoholische dranken</b>	0.1	0.0	1.6	3.6
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	2.5	3.2	0.8	0.7
<b>16. Soepen, bouillon</b>	1.8	3.5	1.0	1.4
<b>17. Diversen</b>	2.3	3.5	3.1	2.8

\*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen\* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van micronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar BMI

Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling	>=25				
	Foliumzuur	Vitamine B12	Vitamine C	Vitamine D	Vitamine E
	%	%	%	%	%
<b>01. Aardappelen en andere knolgewassen</b>	6.7	0.2	8.1	0.2	2.1
<b>02. Groenten</b>	15.9	0.0	17.5	0.0	5.4
<b>03. Peulvruchten</b>	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>04. Vruchten</b>	5.8	0.0	17.0	0.0	6.6
<b>05. Melkproducten</b>	11.8	31.3	8.8	8.4	3.7
<b>06. Granen en graanproducten</b>	25.8	0.1	0.9	1.2	7.7
<b>07. Vlees en vleesproducten</b>	10.4	48.9	5.0	14.9	3.3
<b>08. Vis, schaal- en schelpdieren</b>	0.4	8.8	0.1	12.7	0.9
<b>09. Eieren</b>	2.4	2.7	0.0	5.1	2.3
<b>10. Vetten</b>	0.0	0.0	0.0	37.8	31.5
<b>11. Suiker en zoetwaren</b>	0.8	0.6	0.4	0.6	3.5
<b>12. Koek, gebak en biscuit</b>	2.5	1.0	0.4	9.2	5.2
<b>13. Niet alcoholische dranken</b>	9.1	1.9	37.2	0.1	6.4
<b>14. Alcoholische dranken</b>	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>15. Sauzen, kruiden en specerijen</b>	1.0	0.4	1.0	3.8	17.5
<b>16. Soepen, bouillon</b>	1.8	1.9	1.8	1.5	0.8
<b>17. Diversen</b>	2.6	2.2	1.7	4.4	3.0

\*Gewogen voor sociodemografische factoren