



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar leeftijdscategorieën

| Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling | 19-24 jaar | | | | | |
|--|------------|-------|----------------|------------------------|--------------------------|---------------|
| | Energie | Eiwit | Vet, totaal | Verzadigde vetzuren | Onverzadigde vetzuren | Transvetzuren |
| | % | % | % | % | % | % |
| 01. Aardappelen en andere knolgewassen | 4.7 | 3.3 | 2.0 | 2.7 | 1.5 | 5.9 |
| 02. Groenten | 1.0 | 1.9 | 0.3 | 0.2 | 0.3 | 0.0 |
| 03. Peulvruchten | 0.1 | 0.3 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 04. Vruchten | 3.7 | 2.4 | 3.7 | 2.0 | 5.3 | 0.0 |
| 05. Melkproducten | 14.4 | 24.5 | 18.1 | 30.7 | 8.9 | 19.4 |
| 06. Granen en graanproducten | 22.8 | 20.0 | 10.8 | 6.6 | 12.3 | 26.1 |
| 07. Vlees en vleesproducten | 12.3 | 33.4 | 21.0 | 21.4 | 20.6 | 11.1 |
| 08. Vis, schaal- en schelpdieren | 0.5 | 1.9 | 0.6 | 0.4 | 0.7 | 0.2 |
| 09. Eieren | 0.6 | 1.4 | 1.1 | 0.7 | 1.2 | 0.1 |
| 10. Vetten | 6.2 | 0.1 | 18.4 | 13.8 | 23.3 | 13.0 |
| 11. Suiker en zoetwaren | 7.2 | 1.6 | 5.1 | 6.2 | 4.6 | 3.3 |
| 12. Koek, gebak en biscuit | 6.1 | 2.8 | 6.6 | 7.7 | 5.3 | 14.9 |
| 13. Niet alcoholische dranken | 8.3 | 1.2 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.0 |
| 14. Alcoholische dranken | 5.8 | 1.2 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | 0.2 |
| 15. Sauzen, kruiden en specerijen | 4.0 | 0.9 | 9.5 | 4.5 | 14.0 | 0.7 |
| 16. Soepen, bouillon | 0.7 | 1.1 | 0.8 | 0.8 | 0.8 | 0.8 |
| 17. Diversen | 1.5 | 2.0 | 1.8 | 1.9 | 1.0 | 4.3 |

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar leeftijdscategorieën

| Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling | 19-24 jaar | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| | Cholesterol | Koolhydraten | Mono- en | Voedingsvezel | Alcohol |
| | | | disachariden | | |
| % | % | % | % | % | |
| 01. Aardappelen en andere knolgewassen | 0.1 | 7.4 | 0.9 | 17.9 | 0.0 |
| 02. Groenten | 0.0 | 1.2 | 1.4 | 11.2 | 0.0 |
| 03. Peulvruchten | 0.0 | 0.2 | 0.1 | 1.4 | 0.0 |
| 04. Vruchten | 0.0 | 4.4 | 7.5 | 11.5 | 0.0 |
| 05. Melkproducten | 23.7 | 10.0 | 18.2 | 2.0 | 0.0 |
| 06. Granen en graanproducten | 2.2 | 33.9 | 5.1 | 42.8 | 0.0 |
| 07. Vlees en vleesproducten | 40.3 | 0.9 | 0.2 | 0.2 | 0.0 |
| 08. Vis, schaal- en schelpdieren | 2.9 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 09. Eieren | 15.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 10. Vetten | 1.8 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| 11. Suiker en zoetwaren | 0.9 | 10.9 | 19.2 | 3.7 | 0.0 |
| 12. Koek, gebak en biscuit | 7.1 | 7.4 | 6.9 | 4.2 | 0.0 |
| 13. Niet alcoholische dranken | 0.1 | 16.9 | 32.3 | 1.8 | 0.0 |
| 14. Alcoholische dranken | 0.2 | 3.4 | 5.2 | 0.0 | 99.9 |
| 15. Sauzen, kruiden en specerijen | 2.1 | 1.5 | 2.3 | 0.8 | 0.1 |
| 16. Soepen, bouillon | 1.3 | 0.5 | 0.2 | 1.7 | 0.0 |
| 17. Diversen | 2.5 | 1.3 | 0.5 | 0.9 | 0.0 |

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar leeftijdscategorieën

| Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling | 25-30 jaar | | | | | |
|--|------------|-------|----------------|------------------------|--------------------------|---------------|
| | Energie | Eiwit | Vet, totaal | Verzadigde vetzuren | Onverzadigde vetzuren | Transvetzuren |
| | % | % | % | % | % | % |
| 01. Aardappelen en andere knolgewassen | 4.5 | 3.2 | 1.7 | 2.3 | 1.3 | 4.8 |
| 02. Groenten | 1.1 | 2.2 | 0.3 | 0.3 | 0.4 | 0.0 |
| 03. Peulvruchten | 0.1 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 04. Vruchten | 4.0 | 2.5 | 3.6 | 1.7 | 5.2 | 0.0 |
| 05. Melkproducten | 14.3 | 23.9 | 17.5 | 29.7 | 8.5 | 19.3 |
| 06. Granen en graanproducten | 22.4 | 19.7 | 10.3 | 6.4 | 11.9 | 23.7 |
| 07. Vlees en vleesproducten | 12.5 | 32.1 | 21.6 | 21.8 | 21.5 | 10.2 |
| 08. Vis, schaal- en schelpdieren | 0.6 | 2.1 | 0.7 | 0.4 | 0.8 | 0.2 |
| 09. Eieren | 0.7 | 1.8 | 1.3 | 0.9 | 1.4 | 0.1 |
| 10. Vetten | 6.4 | 0.1 | 18.2 | 14.2 | 22.6 | 12.5 |
| 11. Suiker en zoetwaren | 7.9 | 1.7 | 5.0 | 6.0 | 4.6 | 3.2 |
| 12. Koek, gebak en biscuit | 7.6 | 3.3 | 8.1 | 9.4 | 6.6 | 20.3 |
| 13. Niet alcoholische dranken | 7.9 | 1.8 | 0.2 | 0.3 | 0.1 | 0.2 |
| 14. Alcoholische dranken | 3.9 | 0.7 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 15. Sauzen, kruiden en specerijen | 3.8 | 0.8 | 8.8 | 4.1 | 13.0 | 0.6 |
| 16. Soepen, bouillon | 0.8 | 1.4 | 0.9 | 0.8 | 0.9 | 0.6 |
| 17. Diversen | 1.7 | 2.6 | 1.7 | 1.6 | 1.0 | 4.1 |

*Gewogen voor sociodemografische factoren



Bijdrage (gewogen* %) van voedingsmiddelen aan de inneming van energie en macronutriënten voor 19-30-jarigen, opgesplitst naar leeftijdscategorieën

| Productgroepen gebaseerd op Epic-Soft indeling | 25-30 jaar | | | | |
|--|-------------|--------------|-----------------------------|---------------|---------|
| | Cholesterol | Koolhydraten | Mono- en disachariden | Voedingsvezel | Alcohol |
| | % | % | % | % | % |
| 01. Aardappelen en andere knolgewassen | 0.0 | 7.1 | 0.8 | 16.4 | 0.0 |
| 02. Groenten | 0.0 | 1.4 | 1.7 | 12.6 | 0.0 |
| 03. Peulvruchten | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.8 | 0.0 |
| 04. Vruchten | 0.0 | 5.0 | 8.5 | 12.4 | 0.0 |
| 05. Melkproducten | 21.4 | 9.9 | 17.8 | 1.8 | 0.1 |
| 06. Granen en graanproducten | 2.0 | 33.2 | 5.3 | 41.4 | 0.0 |
| 07. Vlees en vleesproducten | 37.7 | 0.7 | 0.2 | 0.1 | 0.0 |
| 08. Vis, schaal- en schelpdieren | 3.6 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 09. Eieren | 17.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |
| 10. Vetten | 2.7 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 |
| 11. Suiker en zoetwaren | 0.7 | 12.2 | 21.7 | 3.4 | 0.1 |
| 12. Koek, gebak en biscuit | 8.2 | 8.9 | 8.3 | 4.9 | 0.0 |
| 13. Niet alcoholische dranken | 0.2 | 15.6 | 29.4 | 1.7 | 0.0 |
| 14. Alcoholische dranken | 0.0 | 2.2 | 3.3 | 0.0 | 99.6 |
| 15. Sauzen, kruiden en specerijen | 1.9 | 1.4 | 1.9 | 0.7 | 0.2 |
| 16. Soepen, bouillon | 1.4 | 0.6 | 0.3 | 1.9 | 0.0 |
| 17. Diversen | 2.4 | 1.5 | 0.7 | 1.6 | 0.0 |

*Gewogen voor sociodemografische factoren