

D Tabellen inname voedingsstoffen

Groep : Totale populatie, 1526 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1281	228	403	2306	927	996	1272	1585	1666
	kj	5383	958	1694	9689	3899	4188	5348	6664	6992
Eiwit	g	44.9	9.4	17.2	87.2	29.8	33.4	44.6	56.7	60.4
	en%	14.1	2.2	7.5	24.2	10.8	11.5	14	17	17.8
Plantaardig eiwit	g	17.6	4.7	4.7	46.5	10.6	12.3	17.2	23.3	25.7
Koolhydraten	g	174	34	53.7	292.4	122.1	131.5	173.7	219.2	232.2
	en%	54.4	5.1	33.4	70.6	46.1	47.9	54.5	60.7	62.8
Mono- en disacchariden.	g	99.8	25.4	28.4	188.1	61.6	68.8	99.2	132.9	144.1
	en%	31.2	5.7	12.2	51.7	21.7	24	31.3	38.3	40.4
Polysacchariden	g	74.6	16.1	25.3	148.3	51	55.6	73.4	95.3	103.2
	en%	23.4	3.4	10.8	38	18.3	19.3	23.3	27.6	28.9
Totaal vet	g	41.6	10.7	10.4	92.5	25.4	28.4	40.7	55.7	61.2
	en%	29.1	4.6	15.6	45.5	21.7	23.2	28.9	35.1	36.8
VV	g	14.8	3.8	4.6	35.8	9	10.3	14.5	19.5	21.2
	en%	10.4	1.8	4.2	20.9	7.6	8.3	10.2	12.6	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0	2.4	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	1.6	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.4	4.5	2.7	35.1	7.6	8.9	14	20.4	22.4
	en%	10	2.3	3.7	20	6.3	7.1	9.9	13	14
MOV	g	8.5	3.2	1.6	27.2	4.1	4.8	8.1	12.7	14.5
	en%	5.9	1.8	1.9	15.4	3.3	3.9	5.7	8.3	9.2
EOV+MOV	g	22.9	7.1	4.3	53.8	12.6	14.1	22.3	32.4	35.5
	en%	15.9	3.5	6.5	30.3	10.2	11.4	15.8	20.5	22.1
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.97	0.34	0.17	3.02	0.5	0.58	0.92	1.42	1.57
	en%	0.7	0.2	0.2	1.9	0.4	0.5	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.49	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.26	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.8	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.1	1.6	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.2	2.9	0.7	23.9	3.1	3.8	6.8	11.1	12.8
	en%	5	1.6	0.6	14.4	2.6	3.1	4.8	7.1	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.3	2.8	1.2	23.8	3.5	4	6.8	11	12.9
	en%	5	1.6	1.5	14.4	2.8	3.2	4.9	7.1	8
Cholesterol	mg	76.1	38	0.2	296.8	33.1	39.8	67.9	128.7	156.8
Voedingsvezel	g	12.6	2.7	5.2	25.4	8.7	9.4	12.5	15.9	17.2
	g/MJ	2.4	0.4	1.2	4.6	1.7	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1045	249	396	1923	665	725	1043	1366	1461
Natrium	mg	1273	359	260	3706	747	847	1259	1731	1892
Kalium	mg	1923	405	570	3570	1273	1431	1910	2432	2591
Fosfor	mg	943	199	376	1731	625	700	939	1198	1285
Magnesium	mg	181	38	79	432	125	137	179	226	240
Totaal ijzer	mg	6.3	2	1.9	18.5	3.4	4	6	8.9	10
Calcium	mg	735	186	154	1539	439	498	731	976	1058
Koper	mg	0.61	0.15	0.23	1.38	0.4	0.44	0.6	0.8	0.86
Selenium	mcg	22	6	9	72	14	16	22	30	33
Zink	mg	6	1.4	2.08	14.52	4.03	4.35	5.83	7.77	8.45
Jodium	mcg	120.2	30.1	26.6	409.8	76.3	85.7	117.3	156.1	171.6
Retinol act. eq.	mcg	846	568	174	3360	281	329	628	1648	1995
Vitamine C	mg	93	35	14	250	43	50	89	140	155
Totaal vitamine D	mcg	3.7	2.8	0.1	24.6	1	1.3	2.6	7.5	9.5
Totaal vitamine E	mg	6.8	2.8	0.9	20.3	3.2	3.8	6.5	10.4	11.9
Vitamine B1	mg	0.58	0.17	0.22	1.37	0.35	0.39	0.55	0.8	0.9
Vitamine B2	mg	1.13	0.29	0.3	2.43	0.68	0.78	1.1	1.51	1.67
Nicotinezuur	mg	7.7	2.5	2.3	23.9	4.2	4.8	7.4	10.8	12.2
Totaal vitamine B6	mg	0.8	0.267	0.289	2.017	0.464	0.514	0.75	1.158	1.317
Vitamine B12	mcg	2.95	1.06	0.31	11.18	1.47	1.72	2.84	4.3	4.72
Folaat eq.	mcg	156.2	47	61	430.5	94.6	107.4	149.2	211.6	238.8

Groep : 10-11 maanden, 31 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1009	190	713	1452	754	816	979	1272	1375
	kj	4241	795	3001	6086	3158	3430	4113	5338	5773
Eiwit	g	31.8	8.4	18.9	59.2	19.6	21.7	31.1	41.3	43.1
	en%	12.6	2.2	9.2	18.6	9.8	10.7	12	15.5	17.1
Plantaarlijk eiwit	g	11	3.1	5.9	18	6.3	7.6	10.5	15	17.9
Koolhydraten	g	136.3	26.7	83.9	209.1	85	102.1	134.1	172.1	181.1
	en%	54.2	5.9	40.7	63.2	41.2	47.4	54.1	62.2	62.4
Mono- en disachariden.	g	78.7	18	44.2	129.4	45.7	54.5	79.2	96.9	107.5
Polysacchariden	g	58.4	14.6	35.5	91.9	39.9	44.4	54.4	79.2	89.9
	en%	23.1	3.6	18.5	33	18.8	19.3	22.6	27.8	29.3
Totaal vet	g	34.3	10	17.8	62.8	21.2	21.9	33.6	47.1	54.4
	en%	30.4	5.5	21.5	44.8	22	22.5	29.8	38.5	39.1
VV	g	12.6	4.7	6.3	29.5	6.4	8.7	11.9	18.4	21.5
	en%	11.2	2.8	6.1	20.9	6.7	8.5	11	13.3	16.5
Transvetzuren totaal	g	0.3	0.2	0	1.1	0.1	0.1	0.3	0.4	0.7
	en%	0.2	0.1	0	0.8	0.1	0.1	0.2	0.3	0.5
EOV	g	11.7	4.3	4.9	21.3	5.1	5.4	12	16.7	18.7
	en%	10.4	3	4.6	15.4	4.9	5.1	10.8	14.7	15
MOV	g	6.5	2.4	2.3	15.4	3	4.4	6.1	8.9	9
	en%	5.8	1.6	2.1	9.7	3.8	4	5.6	7.5	9.5
EOV+MOV	g	18.2	6.3	7.7	36.7	9.3	10.1	19.2	25.1	26.4
	en%	16.2	4.3	7	24.7	8.5	10.2	16.7	22.5	22.9
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.8	0.25	0.42	1.77	0.47	0.5	0.79	1.03	1.13
	en%	0.7	0.2	0.4	1.1	0.5	0.5	0.7	1	1.1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.23	0	0	0	0.04	0.09
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.03	0	0.15	0	0	0	0.05	0.1
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.1
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	0.7	0.3	0.2	1.5	0.2	0.2	0.6	1.1	1.3
	en%	0.6	0.3	0.2	1.4	0.2	0.3	0.6	0.9	1.2
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	4.1	2.3	0.7	11.7	1	1.5	4	6.1	8.1
	en%	3.6	1.7	0.6	7.3	1.2	1.4	3.2	6	7.3
Linolzuur (C18:2(n-6)cis) (C18:2(n-6)cis)	g	5.4	2	2.5	13.4	2.6	3.7	5	7.1	8
	en%	4.8	1.4	2.4	8.3	3.1	3.3	4.4	6.6	7.3
Cholesterol	mg	45.9	45.9	5.4	223.5	8.1	10.8	37.1	68.1	155.2
Voedingsvezel	g	12.4	2.6	9.1	18.5	9.2	9.3	12.6	15.4	17.3
	g/MJ	3	0.5	1.7	4	2.2	2.4	3	3.5	3.5
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	885	219	515	1452	607	670	833	1237	1336
Natrium	mg	790	266	308	1375	431	512	757	1198	1258
Kalium	mg	1435	420	814	2600	907	1019	1295	1946	2324
Fosfor	mg	715	190	515	1462	517	529	681	888	966
Magnesium	mg	134	29	97	229	98	101	140	166	170
Totaal ijzer	mg	8.4	2.5	3.6	13.3	3.7	5.7	8.5	12.2	12.9
Calcium	mg	684	200	421	1477	480	533	637	902	974
Koper	mg	0.59	0.13	0.37	0.81	0.41	0.43	0.57	0.78	0.79
Selenium	mcg	21	6	10	30	13	14	21	27	29
Zink	mg	6.04	1.38	3.79	9.22	3.85	4.21	6.04	7.51	8.75
Jodium	mcg	118.1	22.3	78.7	173.0	79.7	87.4	120.9	144.9	152.8
Retinol act. eq.	mcg	753	448	193	2391	197	428	612	1270	1554
Vitamine C	mg	105	29	60	170	64	67	105	137	149
Totaal vitamine D	mcg	8.4	3.7	0.9	15.9	0.9	4.3	8.6	12	15.1
Totaal vitamine E	mg	8	2.9	1.5	14.6	1.6	5.2	8.2	11.1	13.4
Vitamine B1	mg	0.6	0.2	0.26	1.13	0.27	0.42	0.6	0.81	0.92
Vitamine B2	mg	0.97	0.24	0.6	1.63	0.61	0.72	0.95	1.27	1.38
Nicotinezuur	mg	6.4	2.6	2.6	14.5	2.7	3.2	6.3	9.6	10.7
Totaal vitamine B6	mg	0.687	0.28	0.338	1.696	0.348	0.38	0.649	0.977	1.042
Vitamine B12	mcg	1.95	0.79	0.73	3.6	0.8	1.09	1.82	3.17	3.33
Folaat eq.	mcg	176.9	48.9	81.4	277.8	83.8	119.9	170.1	232.5	263.4

Groep : 12-23 maanden, 411 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1179	196	679	1839	882	950	1164	1418	1519
	kj	4954	822	2845	7727	3719	3989	4889	5956	6386
Eiwit	g	42.8	8.7	21	75.3	28.3	32	42.9	53.2	57.6
	en%	14.6	2.4	9.4	24.2	11.2	11.8	14.4	17.4	18.8
Plantaardig eiwit	g	16	4.6	5.9	42.8	9.5	11	15.4	22.3	24.1
Koolhydraten	g	159.2	29.9	82.7	244	114.5	122.3	155.5	197.1	216.8
	en%	54	5.3	33.4	70.6	45.6	47.2	54.3	60.3	63
Mono- en disachariden.	g	90.5	23.6	29.1	157.7	52.7	61.7	89.7	119.7	129.4
Polysacchariden	g	69.2	14.4	31.1	119.6	47.9	52.1	67.9	88.6	94.6
	en%	23.6	3.6	10.8	38	17.8	19.2	23.6	27.8	29.3
Totaal vet	g	37.8	9.6	16.4	74.7	23.5	26.5	37.1	50.9	54.5
	en%	28.7	4.8	15.6	45.5	21.2	22.6	28.6	35.3	37.1
VV	g	13.5	3.4	5.3	29.7	8.4	9.3	13.4	17.6	19.2
	en%	10.3	1.9	5.2	19.3	7.3	8.1	10.1	12.7	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0	1	0.2	0.2	0.4	0.6	0.7
	en%	0.3	0.1	0	0.9	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	12.9	4.2	4.6	27	6.5	7.8	12.7	18.4	20.2
	en%	9.8	2.4	3.7	17.5	6	6.7	9.7	12.7	14
MOV	g	7.9	3.1	2	22.1	3.8	4.5	7.5	12.1	13.6
	en%	6	1.9	2.1	15.4	3.4	3.8	5.8	8.6	9.8
EOV+MOV	g	20.9	6.6	6.8	44.4	10.8	12.9	20.3	29.6	33.3
	en%	15.8	3.7	6.5	30.3	9.6	11	15.5	20.4	22.2
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.9	0.32	0.2	2.18	0.47	0.53	0.87	1.33	1.54
	en%	0.7	0.2	0.2	1.5	0.4	0.5	0.7	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.05	0	0.36	0	0	0	0.05	0.08
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.03	0	0.21	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	0.9	0.4	0.2	2.2	0.4	0.5	0.9	1.4	1.6
	en%	0.7	0.2	0.2	1.6	0.4	0.4	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.5	2.8	1.2	20.8	2.8	3.4	6.2	10.1	11.8
	en%	4.9	1.8	1.2	14.4	2.4	2.9	4.7	7.2	8.4
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	6.7	2.7	1.4	20.7	3.1	3.8	6.3	10.1	12.2
	en%	5.1	1.7	1.6	14.4	2.8	3.2	4.8	7.3	8.4
Cholesterol	mg	69.2	37.2	13	295.6	27.3	36.3	60.8	117.1	153.2
Voedingsvezel	g	12.4	2.7	6.2	24.7	8.4	9.1	12.3	15.7	17.4
	g/MJ	2.5	0.5	1.4	4.6	1.9	2	2.5	3.1	3.3
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	988	240	396	1786	633	698	993	1314	1412
Natrium	mg	1117	301	296	2133	654	780	1085	1522	1640
Kalium	mg	1864	391	570	3452	1246	1354	1870	2331	2485
Fosfor	mg	907	189	376	1574	598	653	909	1141	1240
Magnesium	mg	172	36	79	432	119	131	169	214	228
Totaal ijzer	mg	6.5	2.4	1.9	18.5	3.3	3.8	6.1	9.8	10.6
Calcium	mg	734	177	214	1322	437	504	734	953	1034
Koper	mg	0.58	0.14	0.28	1.12	0.37	0.42	0.56	0.76	0.83
Selenium	mcg	21	6	9	49	13	15	21	28	31
Zink	mg	6.02	1.44	3.19	12.97	4.07	4.35	5.81	7.8	8.72
Jodium	mcg	117.1	30.6	51.0	409.8	75.6	84.3	113.7	150.4	164.1
Retinol act. eq.	mcg	746	483	197	3248	271	322	572	1472	1759
Vitamine C	mg	94	35	14	250	42	53	92	136	159
Totaal vitamine D	mcg	4.7	3.5	0.5	24.6	1	1.3	3.9	9.2	10.8
Totaal vitamine E	mg	6.8	3	1.7	19.7	3	3.7	6.2	10.6	12.4
Vitamine B1	mg	0.58	0.17	0.24	1.32	0.34	0.38	0.56	0.83	0.89
Vitamine B2	mg	1.09	0.27	0.3	1.95	0.66	0.77	1.08	1.43	1.53
Nicotinezuur	mg	7.4	2.4	2.4	17.1	3.9	4.6	7.2	10.6	12.1
Totaal vitamine B6	mg	0.791	0.248	0.292	2.004	0.461	0.523	0.745	1.134	1.246
Vitamine B12	mcg	2.73	0.9	0.31	7.05	1.34	1.72	2.66	3.93	4.31
Folaat eq.	mcg	161.9	46.6	63.8	364.9	96.3	110.4	155.1	222.5	259.5

Groep : 24-35 maanden, 497 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1290	208	403	1935	974	1020	1286	1559	1645
	kj	5424	872	1694	8147	4095	4292	5410	6553	6912
Eiwit	g	44.7	8.4	20.3	79.1	31.9	34.1	44.4	55.7	58.5
	en%	13.9	2	7.5	23.7	10.7	11.5	13.9	16.6	17.5
Plantaarlijk eiwit	g	17.9	4.2	4.7	38.2	12.3	13.2	17.4	22.8	26.3
Koolhydraten	g	176.6	31.6	53.7	274.9	128.8	133.4	175.8	218.9	228.5
	en%	54.8	5	38.6	69.5	46.8	48.5	54.7	61.9	63.1
Mono- en disachariden.	g	102.4	23.7	28.4	180.9	66.2	72.1	101.8	133.4	142.4
Polysacchariden	g	74.7	14.7	25.3	144.3	54.3	58.8	73.2	93.5	101.1
	en%	23.3	3.1	12.7	33.2	18.5	19.4	23.2	27.3	28.7
Totaal vet	g	41.6	10.3	10.4	72	26	29.2	40.8	55.3	60.4
	en%	28.9	4.5	18.4	41.3	21.8	23.2	28.5	35	36.4
VV	g	14.8	3.7	4.6	30	9.3	10.6	14.5	19.6	21.1
	en%	10.3	1.8	4.2	18.4	7.7	8.3	10.1	12.5	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0.1	1.7	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0.1	1.1	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.4	4.5	2.7	34.4	7.8	8.9	14	20.2	22.6
	en%	9.9	2.3	4.6	20	6.3	7.1	9.8	12.9	14.1
MOV	g	8.5	3	1.6	20	4.2	4.9	8.2	12.3	14.1
	en%	5.9	1.7	1.9	12.1	3.4	4	5.7	8.1	8.8
EOV+MOV	g	22.9	6.8	4.3	46	12.8	14.1	22.3	32	35.4
	en%	15.8	3.4	8	28.5	10.4	11.6	15.6	20.4	22
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.97	0.34	0.17	3.02	0.52	0.6	0.91	1.44	1.54
	en%	0.7	0.2	0.3	1.9	0.4	0.5	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.49	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.02	0	0.25	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.3	0.2	2.5	0.5	0.6	1	1.5	1.6
	en%	0.7	0.2	0.2	1.4	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.2	2.6	1.2	18	3.5	4.1	6.8	10.8	12.2
	en%	5	1.5	1.6	11	2.9	3.2	4.9	7	7.7
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.2	2.6	1.2	17.9	3.5	4	6.9	10.7	12.1
	en%	5	1.5	1.5	10.9	2.9	3.3	4.9	7	7.6
Cholesterol	mg	77.4	38.6	15.8	296.8	35.7	43	67.9	132.8	156.3
Voedingsvezel	g	12.5	2.6	5.6	25.4	8.8	9.5	12.2	15.9	16.8
	g/MJ	2.3	0.4	1.2	3.7	1.7	1.8	2.3	2.8	3
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1047	231	506	1784	695	751	1034	1350	1443
Natrium	mg	1317	340	386	2805	864	929	1270	1771	1997
Kalium	mg	1934	377	1008	3139	1336	1473	1923	2451	2622
Fosfor	mg	941	186	474	1489	649	714	936	1198	1262
Magnesium	mg	181	34	82	322	131	139	179	226	236
Totaal ijzer	mg	6	1.7	1.9	12.6	3.4	3.8	5.8	8.2	8.9
Calcium	mg	720	177	154	1498	436	504	719	940	1030
Koper	mg	0.6	0.14	0.23	1.16	0.39	0.44	0.6	0.78	0.85
Selenium	mcg	22	6	9	72	14	15	21	29	33
Zink	mg	5.89	1.36	2.27	11.32	3.93	4.32	5.67	7.8	8.39
Jodium	mcg	119.1	30.1	26.6	298.2	75.8	85.7	116.3	156.1	170.0
Retinol act. eq.	mcg	834	568	174	3360	285	327	618	1593	1991
Vitamine C	mg	92	35	15	207	42	49	87	142	155
Totaal vitamine D	mcg	3.2	2.1	0.4	11.8	1	1.3	2.4	6.4	7.3
Totaal vitamine E	mg	6.6	2.7	0.9	17.1	3.1	3.7	6.3	10.2	11.7
Vitamine B1	mg	0.57	0.17	0.22	1.33	0.34	0.38	0.54	0.8	0.9
Vitamine B2	mg	1.12	0.29	0.39	2.16	0.68	0.79	1.08	1.51	1.66
Nicotinezuur	mg	7.7	2.5	2.3	19.7	4.1	4.9	7.5	10.8	12.1
Totaal vitamine B6	mg	0.806	0.281	0.289	1.814	0.453	0.503	0.742	1.208	1.371
Vitamine B12	mcg	2.94	1	0.93	7.56	1.49	1.71	2.82	4.24	4.64
Folaat eq.	mcg	153.7	49.7	63.3	401.8	91.1	103.3	147.1	211.6	239.7

Groep : >36 maanden, 410 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1389	220	856	2306	1058	1152	1371	1666	1766
	kJ	5841	923	3604	9689	4453	4845	5762	6999	7422
Eiwit	g	48.2	9.6	18.7	87.2	33.7	36.3	47.3	60.3	64.7
	en%	13.9	2.1	8	20.3	10.6	11.3	13.8	16.7	17.5
Plantaarlijk eiwit	g	19.5	4.7	9.3	46.5	12.7	14.4	18.9	24.6	26.9
Koolhydraten	g	189	32.9	102.2	292.4	136.3	148.5	187.2	231.9	243.1
	en%	54.5	4.8	41.5	69.8	46.3	48	54.5	60.4	62
Mono- en disachariden.	g	108.2	25.9	29.5	188.1	67	75.5	107.4	144.6	156.3
Polysacchariden	g	81.1	16.1	41.3	148.3	56.6	62.2	79.7	103.5	109.2
	en%	23.4	3.3	14	36	18.5	19.6	23.2	27.7	28.8
Totaal vet	g	45.4	10.7	20.1	92.5	29.8	33.1	44.3	60.4	63.2
	en%	29.3	4.3	17.3	40.7	22.4	23.8	29.3	35	36.8
VV	g	16.1	3.8	6.8	35.8	10.6	11.4	15.9	20.6	22.2
	en%	10.4	1.7	4.8	19.6	7.7	8.5	10.4	12.6	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0.1	2.4	0.2	0.2	0.5	0.8	0.9
	en%	0.3	0.1	0	1.6	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	15.8	4.4	5.7	35.1	9.3	10.2	15.5	21.8	23.6
	en%	10.2	2.2	5.2	17.3	6.6	7.4	10.2	13	13.8
MOV	g	9.3	3.4	2	27.2	4.6	5.6	8.6	14.1	15.7
	en%	5.9	1.7	1.9	12.9	3.4	4	5.7	8.4	9.4
EOV+MOV	g	25	7.1	9.2	53.8	14.3	16.3	24.6	34.7	37.9
	en%	16.1	3.3	7.6	25.6	10.8	12	16.1	20.5	21.7
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	1.04	0.35	0.25	2.68	0.56	0.65	0.99	1.49	1.69
	en%	0.7	0.2	0.2	1.5	0.4	0.5	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.45	0	0	0	0.05	0.06
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.26	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1.1	0.4	0.3	2.8	0.6	0.7	1.1	1.6	1.8
	en%	0.7	0.2	0.2	1.4	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	8	3	1.7	23.9	4	4.6	7.6	12	14
	en%	5.1	1.5	1.6	11.4	2.9	3.3	5	7.2	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.9	3	1.7	23.8	4	4.6	7.5	11.9	13.9
	en%	5.1	1.5	1.5	11.3	2.9	3.3	4.9	7.2	8
Cholesterol	mg	84.4	38.2	17.6	292	40.8	48.9	75	141.1	167.4
Voedingsvezel	g	13.1	2.7	5.2	25	9	9.9	13	16.4	17.5
	g/MJ	2.3	0.4	1.3	3.5	1.7	1.8	2.2	2.8	3
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1133	245	419	1892	723	832	1121	1451	1548
Natrium	mg	1420	341	492	3121	901	1006	1396	1854	1998
Kalium	mg	2010	402	940	3570	1365	1509	1993	2497	2656
Fosfor	mg	997	206	409	1731	693	731	997	1246	1352
Magnesium	mg	194	40	80	427	139	152	191	235	257
Totaal ijzer	mg	6.1	1.7	2.8	11.9	3.7	4.2	5.9	8.3	9.3
Calcium	mg	745	202	187	1335	438	485	744	1015	1079
Koper	mg	0.66	0.15	0.29	1.38	0.43	0.48	0.65	0.84	0.91
Selenium	mcg	24	6	11	49	15	17	23	31	35
Zink	mg	6.1	1.5	2.08	14.52	4.03	4.36	5.96	7.77	8.53
Jodium	mcg	124.1	31.0	39.7	239.2	75.2	86.8	122.9	164.2	181.7
Retinol act. eq.	mcg	902	626	216	3276	277	338	666	1817	2192
Vitamine C	mg	92	35	20	236	41	48	88	139	155
Totaal vitamine D	mcg	2.8	1.8	0.1	11.2	1	1.3	2.3	5.1	6.3
Totaal vitamine E	mg	7	2.7	2.2	20.3	3.5	4.1	6.6	10.3	11.5
Vitamine B1	mg	0.57	0.17	0.23	1.37	0.36	0.39	0.55	0.8	0.86
Vitamine B2	mg	1.17	0.31	0.37	2.36	0.71	0.78	1.14	1.58	1.71
Nicotinezuur	mg	8.1	2.6	3	23.9	4.7	5.3	7.7	11	12.8
Totaal vitamine B6	mg	0.821	0.28	0.293	2.017	0.486	0.541	0.763	1.16	1.394
Vitamine B12	mcg	3.18	1.19	0.37	11.18	1.54	1.83	3.05	4.63	5.12
Folaat eq.	mcg	154.4	46.3	61	430.5	98.2	110.6	145.8	204.8	235.4

Groep : onbekend, 177 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1286	237	740	1974	910	975	1265	1590	1686
	kJ	5406	996	3117	8289	3826	4093	5309	6690	7091
Eiwit	g	44.9	9.8	17.2	76.5	29.1	32.1	44.5	57.8	61.9
	en%	14	2.1	7.9	19.7	11	11.6	13.8	17	17.9
Plantaardig eiwit	g	17.2	4.5	5.5	31.1	9.5	11.8	17.2	22.7	24.2
Koolhydraten	g	173.2	34.8	99.9	257.3	120.4	128.8	170.4	223.6	235.9
	en%	54	5.2	40.8	68	45.8	47.2	53.9	60.5	63.7
Mono- en disachariden.	g	98.5	25	50.8	183.1	61.9	67.4	96.1	134.9	141
	en%	30.8	5.8	19.4	45	21.6	22.9	30.6	38.3	39.9
Polysacchariden	g	74.9	17.4	31.5	133.7	45.9	55.2	72.8	97.4	104.3
	en%	23.3	3.5	14.2	35.7	17.4	19.6	23.3	27.3	29.6
Totaal vet	g	42.6	11.2	17.7	75.6	25.8	28.9	43.2	55.7	61.7
	en%	29.7	4.7	18.5	42.1	21.6	23.1	29.9	35.7	37.7
VV	g	15.2	3.8	6.4	25.9	8.8	10.3	15.1	19.8	21.8
	en%	10.6	1.8	6	17.5	7.9	8.3	10.5	12.9	13.7
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0	1.1	0.2	0.2	0.4	0.7	0.9
	en%	0.3	0.1	0	0.8	0.2	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.9	4.8	4.6	30.3	7.5	9.4	14.4	21.4	23.1
	en%	10.3	2.5	5.2	18.9	6.3	6.9	10.1	13.5	14.6
MOV	g	8.6	3.5	2.6	22.9	3.8	4.4	8.1	12.9	15
	en%	5.9	1.8	2.4	12.3	3.2	3.5	5.7	8.5	9
EOV+MOV	g	23.5	7.6	8.5	51.1	12.7	14	23	32.8	35.6
	en%	16.2	3.6	8.1	27.6	10.1	11	16.4	20.6	22.3
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.95	0.35	0.3	2.18	0.49	0.57	0.9	1.4	1.57
	en%	0.7	0.2	0.2	1.1	0.4	0.4	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.27	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.02	0	0.16	0	0	0.01	0.03	0.04
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.2	0.4	0.6	1	1.5	1.6
	en%	0.7	0.2	0.1	1.2	0.3	0.4	0.7	1	1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.2	3.2	1.2	21	2.4	3.5	7	11.1	13.2
	en%	5	1.7	0.8	10.1	2.1	2.7	4.9	7.4	7.9
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.4	3	2.4	20.8	3.1	3.7	7	11.3	13.1
	en%	5.1	1.6	1.9	10.1	2.6	3	4.9	7.4	7.9
Cholesterol	mg	74.7	30.2	0.2	186.6	33.9	39.7	70.6	113.8	134.4
Voedingsvezel	g	12.4	2.6	5.2	20.3	8.8	9.3	12	15.7	16.7
	g/MJ	2.3	0.4	1.2	4	1.8	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	992	264	408	1923	526	660	969	1319	1454
Natrium	mg	1252	383	260	3706	714	797	1265	1668	1839
Kalium	mg	1911	435	796	3456	1216	1445	1871	2454	2665
Fosfor	mg	948	196	440	1690	631	724	926	1198	1300
Magnesium	mg	178	35	93	316	124	136	176	224	238
Totaal ijzer	mg	6.4	2.1	2.4	14.6	3.4	4.1	6	9.2	10.4
Calcium	mg	761	188	306	1539	462	544	753	1030	1117
Koper	mg	0.61	0.15	0.26	1.09	0.4	0.44	0.6	0.81	0.87
Selenium	mcg	23	6	12	63	15	16	23	30	33
Zink	mg	6.02	1.2	3	9.86	4.23	4.46	5.91	7.63	7.98
Jodium	mcg	122.2	27.0	51.0	204.4	79.6	89.2	120.5	156.8	164.8
Retinol act. eq.	mcg	997	586	200	3352	300	342	903	1816	2030
Vitamine C	mg	94	35	21	239	45	50	91	145	163
Totaal vitamine D	mcg	4.2	3	0.6	15.4	1.1	1.4	3.2	8.5	10
Totaal vitamine E	mg	7	2.7	1.2	17.6	3.3	4	6.7	10.5	12.6
Vitamine B1	mg	0.58	0.16	0.27	1.13	0.36	0.41	0.57	0.76	0.91
Vitamine B2	mg	1.17	0.28	0.6	2.43	0.74	0.82	1.14	1.52	1.71
Nicotinezuur	mg	7.7	2.4	2.4	15.3	4.5	4.8	7.6	10.8	11.7
Totaal vitamine B6	mg	0.779	0.232	0.296	1.784	0.484	0.522	0.742	1.111	1.232
Vitamine B12	mcg	3.14	1.06	0.73	7.32	1.44	1.85	3.03	4.49	4.8
Folaat eq.	mcg	151.2	38.7	75.7	329.3	93.8	107.4	147	200.9	214.2

Groep : jongen, 759 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1304	233	714	2306	936	1011	1289	1613	1713
	kJ	5483	979	2995	9689	3944	4252	5419	6777	7203
Eiwit	g	45.6	9.4	17.2	87.2	30.7	34.3	45.2	57.8	61.3
	en%	14.1	2.1	7.9	23.7	10.9	11.4	13.9	16.8	17.7
Plantaardig eiwit	g	18	4.8	5.5	43.3	10.7	12.5	17.6	23.8	25.9
Koolhydraten	g	177.6	34.9	82.7	292.4	125.6	133.4	176.4	222.3	237.6
	en%	54.5	5.1	33.4	70.6	46.3	48.2	54.5	61	62.8
Mono- en disachariden.	g	101.5	25.6	36.1	183.1	63.4	70	100.5	135.2	147
	en%	31.2	5.6	13.2	47.8	21.7	24	31.3	38.1	40.6
Polysacchariden	g	76.4	16.9	35.2	148.3	51.1	56.4	75.2	97.7	106.1
	en%	23.5	3.3	12.7	38	18.5	19.3	23.3	27.4	29
Totaal vet	g	42.2	10.8	16.4	92.5	25.6	28.7	41.7	56.8	62.7
	en%	29	4.5	15.6	44	22	23.4	28.9	34.9	37.1
VV	g	15	3.8	5.8	33.7	9.2	10.4	14.7	19.6	21.2
	en%	10.3	1.8	4.8	20.9	7.5	8.2	10.2	12.5	13.2
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0	2.4	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	1.6	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.6	4.7	4.6	35.1	7.7	8.9	14.3	20.7	23.3
	en%	10	2.3	3.7	20	6.3	7.1	9.9	12.8	13.9
MOV	g	8.7	3.2	2.3	21.1	4.2	4.9	8.4	13	14.7
	en%	6	1.8	1.9	12.9	3.4	3.9	5.8	8.4	9.1
EOV+MOV	g	23.3	7.2	7.7	50.9	12.8	14.3	22.9	33.1	36.9
	en%	16	3.5	6.5	28.5	10.3	11.5	15.9	20.3	22
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.98	0.34	0.2	3.02	0.5	0.6	0.94	1.44	1.6
	en%	0.7	0.2	0.2	1.9	0.4	0.5	0.7	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.36	0	0	0	0.05	0.06
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.02	0	0.21	0	0	0.01	0.03	0.04
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.5	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.2	1.5	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.3	2.9	1.2	18.6	3.2	3.9	7	11.3	12.8
	en%	5	1.6	1.2	11.7	2.6	3.1	4.9	7.2	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.4	2.8	1.9	18.6	3.5	4.1	7.1	11.3	12.8
	en%	5.1	1.5	1.5	11.7	2.9	3.3	4.9	7.2	7.9
Cholesterol	mg	76.4	37.8	0.2	280.7	31.3	39.8	68.2	134.5	160.5
Voedingsvezel	g	12.9	2.7	5.2	25.4	8.7	9.5	12.9	16.1	17.4
	g/MJ	2.4	0.4	1.2	4.3	1.7	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1062	251	396	1892	675	739	1061	1386	1515
Natrium	mg	1286	367	260	3121	746	844	1273	1751	1918
Kalium	mg	1968	400	896	3570	1303	1472	1961	2457	2620
Fosfor	mg	954	199	409	1731	629	711	952	1202	1275
Magnesium	mg	184	38	79	412	128	140	183	228	244
Totaal ijzer	mg	6.4	2	1.9	18.5	3.4	4	6.2	8.9	10
Calcium	mg	739	185	187	1539	439	502	740	977	1066
Koper	mg	0.63	0.15	0.27	1.38	0.4	0.44	0.62	0.83	0.89
Selenium	mcg	23	6	9	50	14	16	22	30	34
Zink	mg	6.07	1.42	2.08	13.08	4.08	4.43	5.93	7.88	8.72
Jodium	mcg	122.0	31.4	39.7	409.8	75.2	86.0	119.4	158.5	176.4
Retinol act. eq.	mcg	850	575	174	3360	294	330	625	1666	2030
Vitamine C	mg	94	34	20	250	45	53	90	141	155
Totaal vitamine D	mcg	3.7	2.8	0.5	24.6	1.1	1.4	2.6	7.5	9.5
Totaal vitamine E	mg	6.9	2.7	1.5	18	3.3	3.9	6.5	10.5	11.7
Vitamine B1	mg	0.59	0.17	0.23	1.37	0.37	0.4	0.55	0.81	0.9
Vitamine B2	mg	1.14	0.28	0.3	2.43	0.7	0.81	1.12	1.5	1.63
Nicotinezuur	mg	7.9	2.6	2.7	23.9	4.4	5	7.6	10.9	12.4
Totaal vitamine B6	mg	0.819	0.265	0.293	2.017	0.479	0.541	0.763	1.19	1.331
Vitamine B12	mcg	2.97	1.07	0.31	11.18	1.47	1.72	2.87	4.27	4.71
Folaat eq.	mcg	158.9	48.3	61	430.5	99.4	110.2	149.5	218.9	252.6

Groep : meisje, 683 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1254	218	403	2148	918	982	1261	1517	1614
	kJ	5271	915	1694	9015	3858	4132	5303	6369	6783
Eiwit	g	44.2	9.3	19.6	83.8	29.9	33.1	43.8	56.2	59.9
	en%	14.2	2.3	7.5	24.2	10.7	11.4	14	17.2	18
Plantaardig eiwit	g	17.1	4.6	4.7	46.5	10.6	12.1	16.8	22.9	24.9
Koolhydraten	g	170	32.6	53.7	277.8	119.6	129.1	169.8	212.3	225.7
	en%	54.3	5.1	38.8	69.8	45.8	47.6	54.4	60.5	62.7
Mono- en disachariden.	g	98.1	25.4	28.4	188.1	58.8	67.1	96.9	130.6	141.5
en%	en%	31.2	5.8	12.2	51.7	21.6	24	31.2	38.6	40.5
Polysacchariden	g	72.3	14.6	25.3	123.1	51	55.2	71.5	91.7	97.4
en%	en%	23.2	3.4	10.8	36	17.8	19.2	23.2	27.7	28.8
Totaal vet	g	40.8	10.5	10.4	85.4	24.3	28.1	39.6	54.6	59.6
	en%	29.1	4.6	16.9	45.5	21.5	23.2	28.9	35.6	36.8
VV	g	14.7	3.8	4.6	35.8	9	10.2	14.3	19.5	21.3
	en%	10.5	1.9	4.2	19.6	7.9	8.4	10.3	12.7	13.5
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0.1	1.7	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	1.1	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14	4.4	2.7	34.4	7.6	8.8	13.6	19.7	21.7
	en%	10	2.3	4	18.2	6.2	7.1	9.9	13.1	14.2
MOV	g	8.3	3.2	1.6	27.2	4.1	4.7	7.8	12.3	14.3
	en%	5.9	1.8	1.9	15.4	3.3	3.8	5.7	8.2	9.4
EOV+MOV	g	22.3	6.9	4.3	53.8	12	14	21.5	31.3	34.4
	en%	15.9	3.5	6.7	30.3	10.2	11.5	15.7	20.8	22.1
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.95	0.33	0.17	2.68	0.51	0.58	0.9	1.41	1.54
	en%	0.7	0.2	0.2	1.6	0.4	0.5	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.05	0	0.49	0	0	0	0.05	0.08
	en%	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.03	0	0.26	0	0	0.01	0.03	0.06
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.8	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.1	1.6	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7	2.9	0.7	23.9	3.1	3.8	6.7	10.6	12.5
	en%	5	1.7	0.6	14.4	2.7	3.1	4.8	7	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.1	2.8	1.2	23.8	3.4	3.9	6.7	10.5	12.9
	en%	5	1.6	1.6	14.4	2.9	3.2	4.8	6.9	8.2
Cholesterol	mg	76.1	38.9	8.1	296.8	35.2	40.9	67.5	125.7	157.8
Voedingsvezel	g	12.3	2.6	5.2	24.7	8.7	9.3	12	15.7	17
	g/MJ	2.4	0.4	1.2	4.6	1.7	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1036	243	407	1923	666	725	1032	1355	1438
Natrium	mg	1257	348	308	3706	754	857	1239	1672	1859
Kalium	mg	1879	411	570	3456	1216	1365	1857	2402	2585
Fosfor	mg	935	201	376	1551	613	684	935	1202	1291
Magnesium	mg	178	38	82	432	121	134	175	222	236
Totaal ijzer	mg	6.1	2	1.9	18.5	3.5	3.9	5.7	8.8	9.9
Calcium	mg	730	190	154	1498	438	493	723	987	1060
Koper	mg	0.59	0.14	0.23	1.29	0.39	0.43	0.58	0.76	0.82
Selenium	mcg	22	6	9	72	14	15	21	29	32
Zink	mg	5.92	1.41	2.27	14.52	4	4.27	5.76	7.73	8.32
Jodium	mcg	118.5	29.2	26.6	298.2	77.1	84.9	115.8	154.0	169.9
Retinol act. eq.	mcg	837	563	184	3248	273	326	628	1615	1978
Vitamine C	mg	93	36	14	244	40	49	89	139	160
Totaal vitamine D	mcg	3.6	2.8	0.1	21.6	1	1.3	2.5	7.5	9.2
Totaal vitamine E	mg	6.7	2.8	0.9	20.3	3	3.7	6.3	10.2	11.8
Vitamine B1	mg	0.56	0.18	0.22	1.33	0.34	0.37	0.54	0.8	0.89
Vitamine B2	mg	1.12	0.31	0.31	2.36	0.67	0.76	1.08	1.53	1.72
Nicotinezuur	mg	7.5	2.5	2.3	18.1	3.9	4.7	7.2	10.6	11.7
Totaal vitamine B6	mg	0.784	0.273	0.289	1.955	0.45	0.502	0.721	1.154	1.314
Vitamine B12	mcg	2.94	1.04	0.66	8.39	1.49	1.74	2.82	4.36	4.76
Folaat eq.	mcg	154.1	46.6	63.8	382.5	91.3	102.9	148.2	207.7	235.6

Groep : onbekend, 84 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1285	239	776	1897	954	975	1236	1608	1686
	kJ	5401	1004	3269	7960	4002	4102	5191	6758	7091
Eiwit	g	44.1	9.5	25.7	76.5	29.3	30.1	44.6	54	58.2
	en%	13.8	1.9	9	18.2	10.9	11.6	13.6	16.1	17.5
Plantaardig eiwit	g	17.9	4.6	8.3	27.9	9.8	11.8	18	23.3	24.9
Koolhydraten	g	175.1	34.9	99.9	255.9	126.6	130.2	173.2	226.8	232.2
	en%	54.6	5.1	41	64.4	46.3	47.6	55.4	60.5	63.2
Mono- en disachariden.	g	98.1	23.3	49.3	153.8	62.9	69	97.4	131.7	141
en%	en%	30.7	5.3	19.7	40.4	21.8	23.2	30.5	37.8	38.9
Polysacchariden	g	77.2	18.5	41.1	131.1	49.1	54.1	75.5	100.9	110.4
en%	en%	24	3.5	15.7	35.7	18.2	20.1	24.1	28.1	29.7
Totaal vet	g	41.9	11.3	17.7	75.6	27.6	28.8	41.2	55.2	57.6
	en%	29.2	4.8	19.8	42.1	21.5	22.3	29.1	34.8	36.3
VV	g	14.6	3.9	6.4	25.9	8.8	9.8	14.4	19.1	20.8
	en%	10.2	1.9	6	17.5	7.3	8.2	10.1	12.4	13.7
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0.1	1.7	0.2	0.2	0.4	0.7	0.9
	en%	0.3	0.2	0.1	1.3	0.2	0.2	0.3	0.5	0.6
EOV	g	14.8	4.8	4.6	28.1	7.3	9.1	14.6	20.9	22.7
	en%	10.3	2.5	5.3	16.4	6.1	6.7	10.4	13.3	13.9
MOV	g	8.5	3.6	3.3	22.9	3.8	4.2	8	12.9	15.2
	en%	5.9	1.9	2.5	10.9	3.2	3.5	5.7	8.6	9
EOV+MOV	g	23.3	7.7	8.6	51.1	12.7	14	22.8	32.8	33.8
en%	en%	16.2	3.7	9.2	24.2	10.1	10.6	16.5	20.6	21.4
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.92	0.35	0.36	2.18	0.48	0.53	0.86	1.38	1.45
	en%	0.6	0.2	0.3	1.1	0.4	0.4	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.23	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.16	0	0	0.01	0.02	0.04
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.4	2.2	0.4	0.5	0.9	1.5	1.5
	en%	0.7	0.2	0.3	1.2	0.3	0.4	0.6	1	1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.2	3.3	2	21	2.9	3.4	7.1	11.2	13.3
	en%	4.9	1.8	1.6	10	2.3	2.7	4.9	7.6	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.4	3.2	2.7	20.8	3.2	3.6	7.1	11.3	13.2
	en%	5.1	1.7	2.2	9.9	2.6	2.9	4.9	7.6	8.1
Cholesterol	mg	73.7	32.2	14.8	186.6	29.7	37.3	69.3	125.8	132.4
Voedingsvezel	g	12.6	2.3	7.8	18.5	9.2	9.6	12.5	15.5	16.2
	g/MJ	2.4	0.4	1.6	3.8	1.9	1.9	2.3	3	3.2
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	960	252	408	1555	552	604	963	1291	1399
Natrium	mg	1274	375	572	2329	728	762	1260	1831	1909
Kalium	mg	1869	357	1092	2678	1211	1469	1849	2329	2456
Fosfor	mg	915	172	573	1301	646	718	883	1152	1198
Magnesium	mg	177	32	116	263	136	142	174	223	235
Totaal ijzer	mg	6.4	1.9	2.6	11	3.4	4	6.3	8.9	10.3
Calcium	mg	725	161	383	1159	465	513	740	921	965
Koper	mg	0.63	0.14	0.38	1.08	0.43	0.46	0.62	0.81	0.86
Selenium	mcg	23	7	12	63	15	16	23	30	31
Zink	mg	5.97	1.2	3.54	8.89	4.08	4.4	6.02	7.44	7.66
Jodium	mcg	118.6	23.7	51.0	164.0	82.5	89.2	115.9	153.1	157.4
Retinol act. eq.	mcg	882	544	200	2191	290	326	699	1810	1945
Vitamine C	mg	91	33	21	168	46	49	84	135	149
Totaal vitamine D	mcg	4.1	3.1	0.6	12.9	1	1.1	3.1	8.5	10
Totaal vitamine E	mg	7.2	2.9	1.2	17.6	3.1	4.1	6.9	10.9	12
Vitamine B1	mg	0.58	0.15	0.27	1.11	0.36	0.41	0.58	0.75	0.8
Vitamine B2	mg	1.1	0.25	0.61	1.83	0.74	0.78	1.09	1.41	1.48
Nicotinezuur	mg	7.9	2.6	2.7	15.3	4	4.6	7.8	11.1	11.9
Totaal vitamine B6	mg	0.772	0.218	0.296	1.395	0.494	0.511	0.743	1.042	1.198
Vitamine B12	mcg	2.91	1.06	1.14	6.39	1.43	1.82	2.72	4.48	4.8
Folaat eq.	mcg	149.3	35.1	77	220.6	93.8	103.6	148.1	193.2	211.2

Groep : Laag, 381 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1277	220	713	2192	931	1001	1278	1561	1649
	kJ	5366	923	3001	9216	3916	4206	5375	6563	6925
Eiwit	g	45.3	9.4	19.6	87.2	30.9	33.3	45.2	57.5	60.8
	en%	14.3	2.3	9.3	24.2	10.8	11.5	14.2	17.4	18
Plantaardig eiwit	g	17.9	4.8	5.9	43.3	10.6	12.5	17.6	23.2	25.3
Koolhydraten	g	172.8	32.6	87.4	285.7	121.6	130.6	172.6	216.4	228.5
	en%	54.2	5.1	33.4	70.6	45.7	48.1	54.2	60.4	61.9
Mono- en disachariden.	g	99	24.2	35.2	183.1	60.4	68.5	98.4	129.3	139.3
	en%	31	5.4	13.2	51.6	21.6	24.3	31.3	37.5	39.4
Polysacchariden	g	74.5	15.4	31.5	148.3	51.3	55.6	73.7	93.2	97.5
	en%	23.4	3.3	10.8	38	18.2	19.6	23.4	27.5	28.2
Totaal vet	g	41.5	10.6	17.7	72.4	25.1	28.2	41.2	55.5	61.1
	en%	29.1	4.5	15.6	45.5	22.1	23.2	29.1	34.7	36.3
VV	g	14.7	3.9	6.3	29.5	8.6	10.3	14.4	19.8	21.6
	en%	10.3	1.9	4.2	19.3	7.5	8.3	10.2	12.7	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0.1	1.3	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	0.7	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.4	4.6	4.5	34.4	7.6	8.8	13.9	20.4	22.4
	en%	10.1	2.4	4.6	20	6.3	7.1	10	12.9	14
MOV	g	8.4	3	2.3	21.1	4.2	5	8.1	12.2	13.8
	en%	5.9	1.7	1.9	12.9	3.5	4	5.8	7.8	8.8
EOV+MOV	g	22.9	6.9	7.7	46	12.4	14.4	22.6	31.4	34.9
	en%	16	3.4	7	28.5	10.4	11.5	16.1	20.1	21.6
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.96	0.32	0.33	2.29	0.54	0.61	0.92	1.37	1.53
	en%	0.7	0.2	0.3	1.7	0.4	0.5	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.45	0	0	0	0.05	0.06
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.26	0	0	0.01	0.03	0.04
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.3	0.5	0.6	1	1.4	1.6
	en%	0.7	0.2	0.2	1.5	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.1	2.7	0.7	18.6	3.3	3.9	6.8	10.4	12.2
	en%	5	1.5	0.6	11.7	2.7	3.2	4.8	6.7	7.9
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.2	2.6	1.9	18.6	3.6	4.3	6.8	10.3	12.1
	en%	5	1.5	1.5	11.7	3	3.3	4.9	6.7	7.9
Cholesterol	mg	77.4	40.4	5.4	295.6	32.1	40.8	68.9	132.2	157.3
Voedingsvezel	g	12.8	2.6	7.1	24.7	8.9	9.6	12.8	15.9	16.8
	g/MJ	2.4	0.4	1.4	4.3	1.8	1.9	2.4	3	3.2
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1038	245	408	1682	667	725	1028	1355	1444
Natrium	mg	1268	375	308	3121	745	831	1254	1727	1902
Kalium	mg	1962	412	570	3570	1295	1510	1951	2453	2674
Fosfor	mg	947	204	515	1731	634	700	936	1212	1285
Magnesium	mg	184	39	83	412	125	138	182	228	236
Totaal ijzer	mg	6.5	1.9	2.6	14.6	3.8	4.3	6.5	9	10
Calcium	mg	743	189	315	1539	456	523	731	1004	1066
Koper	mg	0.62	0.13	0.27	1.2	0.42	0.46	0.62	0.78	0.84
Selenium	mcg	23	6	9	63	14	16	22	30	34
Zink	mg	6.22	1.46	3.19	13.08	4.26	4.6	5.93	7.98	8.72
Jodium	mcg	119.8	28.0	26.6	220.3	72.4	84.8	119.3	153.6	166.4
Retinol act. eq.	mcg	879	623	197	3360	316	358	636	1748	2238
Vitamine C	mg	100	32	33	236	54	62	98	142	156
Totaal vitamine D	mcg	3.9	2.7	0.2	15.1	1.1	1.4	2.8	7.8	9
Totaal vitamine E	mg	6.9	2.6	2.3	16.4	3.4	4	6.6	10.4	11.9
Vitamine B1	mg	0.6	0.17	0.31	1.37	0.38	0.42	0.58	0.83	0.92
Vitamine B2	mg	1.13	0.29	0.38	2.43	0.73	0.8	1.1	1.52	1.67
Nicotinezuur	mg	7.9	2.4	2.4	19.7	4.3	5	7.6	10.7	12
Totaal vitamine B6	mg	0.809	0.247	0.292	2.001	0.473	0.546	0.771	1.148	1.236
Vitamine B12	mcg	2.99	1.07	0.37	7.32	1.44	1.8	2.88	4.41	4.78
Folaat eq.	mcg	163.7	46.8	77.3	430.5	106.1	117.1	155.5	217	240.7

Groep : Midden, 848 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1289	227	679	2306	936	1003	1273	1590	1690
	kJ	5419	952	2845	9689	3933	4220	5348	6672	7108
Eiwit	g	44.8	9.3	17.2	83.8	29.8	33.6	44.5	56.3	60.2
	en%	14	2.1	7.5	22.6	10.7	11.4	13.8	16.8	17.4
Plantaardig eiwit	g	17.5	4.7	5.5	46.5	10.5	12.3	17	23.5	25.7
Koolhydraten	g	175.7	33.9	85	292.4	123.9	133.4	174.7	220.3	232.9
	en%	54.6	5	40.5	69.8	46.6	48.2	54.7	61	63.1
Mono- en disachariden.	g	101.5	25.4	29.1	188.1	63.8	70.4	100.8	136.9	145.9
en%	en%	31.5	5.7	12.2	51.7	22.8	24.5	31.4	39	41.4
Polysacchariden	g	74.5	16.1	31.1	144.3	50.2	55.7	73.1	95.8	104.4
en%	en%	23.2	3.3	12.7	35.9	18.3	19.2	23.1	27.3	28.8
Totaal vet	g	41.7	10.6	16.4	92.5	25.7	29.2	40.7	55.5	61.1
	en%	29	4.5	17.3	41.1	21.7	23.3	29	35	36.5
VV	g	14.9	3.8	5.3	35.8	9.3	10.6	14.5	19.4	21
	en%	10.4	1.8	4.8	20.9	7.7	8.4	10.2	12.5	13.2
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0	2.4	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	1.6	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.3	4.4	4.6	35.1	7.7	9.1	14	20.2	22.3
	en%	9.9	2.2	3.7	17.5	6.3	7	9.9	12.7	13.8
MOV	g	8.7	3.2	2	27.2	4.3	4.9	8.2	13.1	14.6
	en%	6	1.8	1.9	12.1	3.4	3.9	5.7	8.5	9.2
EOV+MOV	g	23	7	6.8	53.8	12.7	14.4	22.3	32.6	35.3
en%	en%	15.9	3.4	6.5	26.6	10.3	11.4	15.7	20.5	22
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.98	0.34	0.2	2.68	0.51	0.59	0.93	1.44	1.57
	en%	0.7	0.2	0.2	1.5	0.4	0.5	0.7	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.32	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.02	0	0.2	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.8	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.1	1.4	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.3	2.9	1.2	23.9	3.1	3.9	7	11.3	12.9
	en%	5	1.6	0.8	11	2.7	3.1	4.9	7.2	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.4	2.8	1.7	23.8	3.5	4.1	7	11.3	13
	en%	5.1	1.6	1.6	10.9	2.8	3.3	4.9	7.2	8
Cholesterol	mg	75.7	37.8	0.2	296.8	32.9	39.6	67.8	130.6	156.3
Voedingsvezel	g	12.6	2.6	5.2	25.4	9	9.5	12.4	16	17.4
	g/MJ	2.3	0.4	1.2	4.6	1.8	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1057	250	443	1923	673	730	1053	1378	1474
Natrium	mg	1281	355	260	3706	777	871	1270	1733	1880
Kalium	mg	1915	389	796	3507	1301	1444	1899	2421	2563
Fosfor	mg	943	197	376	1574	624	702	941	1191	1275
Magnesium	mg	180	38	80	432	126	139	178	225	240
Totaal ijzer	mg	6.1	2	2	18.5	3.4	3.9	5.8	8.8	9.9
Calcium	mg	733	183	154	1498	445	501	729	966	1058
Koper	mg	0.61	0.15	0.26	1.38	0.39	0.43	0.6	0.8	0.88
Selenium	mcg	22	6	9	50	14	15	22	29	33
Zink	mg	5.92	1.35	3	14.52	4	4.27	5.8	7.59	8.27
Jodium	mcg	119.3	29.1	39.7	298.2	77.5	86.7	115.9	156.0	172.3
Retinol act. eq.	mcg	835	548	174	3324	275	325	625	1615	1904
Vitamine C	mg	92	36	20	244	41	48	88	141	158
Totaal vitamine D	mcg	3.6	2.7	0.1	21.6	1	1.3	2.5	7.2	9.4
Totaal vitamine E	mg	6.9	2.8	0.9	20.3	3.1	3.8	6.5	10.6	11.7
Vitamine B1	mg	0.57	0.17	0.22	1.29	0.35	0.38	0.54	0.81	0.9
Vitamine B2	mg	1.13	0.29	0.31	2.36	0.7	0.79	1.1	1.51	1.67
Nicotinezuur	mg	7.7	2.6	2.3	23.9	4.2	4.8	7.3	10.9	12.3
Totaal vitamine B6	mg	0.812	0.281	0.289	2.017	0.477	0.514	0.752	1.208	1.359
Vitamine B12	mcg	2.96	1.06	0.66	11.18	1.5	1.77	2.83	4.22	4.72
Folaat eq.	mcg	154.9	48.2	63.8	401.8	92	105.8	147.7	212.3	242.5

Groep : Hoog, 218 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1243	236	403	1858	856	950	1250	1558	1619
	kJ	5225	990	1694	7790	3604	3995	5261	6548	6804
Eiwit	g	44.1	9.4	18.7	71.1	29.8	33.1	43.9	56.6	60.1
	en%	14.3	2.6	8	23.4	10.6	11.4	14	17.5	19.2
Plantaarlijk eiwit	g	17.4	4.7	4.7	34.6	10.7	12.2	16.8	23.4	27.3
Koolhydraten	g	168.3	36	53.7	262.8	108.1	123	167	216.9	226.2
	en%	54.1	5.5	39.9	68.4	44.4	46.3	54.4	61.2	62.9
Mono- en disacchariden.	g	94.6	27	28.4	166.3	50.5	58.6	95.2	130.8	140.3
en%	en%	30.3	6.1	12.2	46.5	19.5	22	30.5	37.7	40.2
Polysacchariden	g	74.1	16.9	25.3	133.7	50	54.8	73.1	96	101.5
en%	en%	24	3.8	12.2	35.7	18.4	19.3	24	28.6	30.1
Totaal vet	g	40.4	11.4	10.4	79.9	23.8	26.9	38.5	56.2	62
	en%	29.1	5.2	17.2	44.8	21.5	22.8	28.6	36.5	38.7
VV	g	14.5	3.8	4.6	31.8	8.8	9.7	14.3	18.9	21.1
	en%	10.5	2	5.5	19.6	7.5	8.1	10.3	13.2	14.1
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0.1	1.1	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	0.7	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
EOV	g	14.1	4.9	2.7	28.1	7.1	8.7	13.5	20.6	23.4
	en%	10.1	2.6	4	18.9	6.2	7.1	9.9	13.9	15
MOV	g	8.1	3.5	1.6	22.1	3.8	4.2	7.2	12.7	15
	en%	5.8	2	2.1	15.4	3.1	3.6	5.5	8.4	9.6
EOV+MOV	g	22.2	7.8	4.3	47.5	11.5	13.4	20.9	31.8	36.9
en%	en%	15.9	4.1	6.8	30.3	9.7	11.3	15.6	21.3	23
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.92	0.38	0.17	3.02	0.45	0.52	0.85	1.44	1.59
	en%	0.7	0.2	0.2	1.9	0.4	0.4	0.6	1	1.1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.06	0	0.49	0	0	0	0.06	0.1
	en%	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.03	0	0.25	0	0	0	0.04	0.1
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.1
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.2	0.4	0.5	0.9	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.2	1.6	0.4	0.4	0.7	1.1	1.2
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.8	3.1	1.2	20.8	2.7	3.5	6.5	10.7	12.9
	en%	4.9	1.8	1.6	14.4	2.3	2.9	4.6	7.2	8.2
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	6.9	3.1	1.2	20.7	3.1	3.5	6.4	10.6	13.2
	en%	4.9	1.8	1.5	14.4	2.6	3	4.7	7.2	8.3
Cholesterol	mg	75.5	37	12.3	224.8	33.3	39.5	66.3	124.8	160.8
Voedingsvezel	g	12.4	2.9	5.6	20.6	7.8	8.7	12.4	16	17.1
	g/MJ	2.4	0.5	1.5	4.3	1.7	1.8	2.4	3.1	3.3
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1029	241	396	1708	658	724	1041	1346	1420
Natrium	mg	1232	341	386	2356	708	796	1222	1657	1870
Kalium	mg	1875	423	814	3139	1173	1313	1867	2413	2553
Fosfor	mg	936	199	409	1419	598	674	950	1197	1286
Magnesium	mg	179	38	79	291	115	130	177	225	247
Totaal ijzer	mg	6	2.1	1.9	18.5	3.2	3.6	5.8	8.9	9.9
Calcium	mg	716	196	214	1287	401	439	739	969	1030
Koper	mg	0.6	0.15	0.23	0.99	0.33	0.41	0.59	0.79	0.84
Selenium	mcg	23	7	11	72	14	15	22	30	34
Zink	mg	5.83	1.47	2.08	12.97	3.85	4.17	5.69	7.77	8.45
Jodium	mcg	123.5	37.7	52.0	409.8	73.4	80.3	119.8	160.0	181.7
Retinol act. eq.	mcg	755	479	216	2800	260	290	592	1520	1811
Vitamine C	mg	87	34	14	250	36	49	83	132	151
Totaal vitamine D	mcg	3.7	3.1	0.5	24.6	1	1.1	2.5	8.5	9.6
Totaal vitamine E	mg	6.4	2.8	2.2	19.6	2.9	3.5	5.9	9.7	12.4
Vitamine B1	mg	0.54	0.16	0.23	1.32	0.3	0.36	0.53	0.73	0.8
Vitamine B2	mg	1.08	0.29	0.3	1.91	0.61	0.68	1.09	1.47	1.57
Nicotinezuur	mg	7.4	2.4	2.9	17	4.1	4.5	7.1	10.2	11.6
Totaal vitamine B6	mg	0.744	0.24	0.293	1.814	0.409	0.472	0.708	1.077	1.225
Vitamine B12	mcg	2.77	0.98	0.31	6.09	1.26	1.55	2.72	4.14	4.52
Folaat eq.	mcg	149	41.8	61	331.1	88.7	102.9	143.2	200.3	221.6

Groep : onbekend, 79 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1315	249	885	1953	954	996	1291	1626	1771
	kJ	5526	1048	3729	8223	4002	4193	5432	6841	7446
Eiwit	g	45.9	10.3	25.7	76.5	29.1	32.4	45.6	60.6	64
	en%	14	1.8	9	18.6	11.6	11.7	14	16.6	17.5
Plantaardig eiwit	g	18.1	4.6	9	27.9	10.4	11.9	18.4	23.4	25.7
Koolhydraten	g	177.6	35.3	99.9	277.8	126.6	134.7	174.6	232.2	244
	en%	54.1	4.6	41	64.4	46.8	48.1	54.4	59.8	61.9
Mono- en disachariden.	g	99.2	25.2	36.1	172.2	61.2	67.4	100	134.6	141.2
en%	en%	30.2	5.5	15	40.4	21.8	23.2	30.4	37	39.7
Polysacchariden	g	78.5	17.6	41.1	126.2	51.8	59	76.8	101.2	110.4
en%	en%	23.9	3.4	15.7	33.1	17.9	19.8	24.4	27.9	29.7
Totaal vet	g	43.4	11.2	20.8	75.6	27.6	28.8	45.2	57.6	63.3
	en%	29.5	4.6	19.8	42.1	22.1	24.4	28.9	35.2	39.5
VV	g	15.3	3.7	6.4	25.6	8.8	10.5	15.2	20	21.8
	en%	10.5	1.8	6	17.5	7.8	8.4	10.3	12.4	14.1
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0.2	1	0.2	0.3	0.5	0.7	0.9
	en%	0.3	0.1	0.1	0.6	0.2	0.2	0.3	0.5	0.6
EOV	g	15.1	4.9	6.7	28.1	7.3	8.8	15.4	21.9	23.3
	en%	10.3	2.4	5.8	16.9	6.6	6.9	10.1	13.4	14.6
MOV	g	8.7	3.6	3.3	22.9	3.8	4.3	8.9	12.7	15.2
	en%	5.8	1.9	2.5	11.1	3.2	3.5	5.8	7.9	9.3
EOV+MOV	g	23.8	7.9	9.9	51.1	12.7	13.8	24.7	33.6	35.2
	en%	16.1	3.7	9.2	25.6	10.1	11.3	15.6	20.9	23.3
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.96	0.33	0.36	2.16	0.48	0.58	0.9	1.4	1.5
	en%	0.7	0.2	0.3	1.1	0.4	0.4	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.27	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.17	0	0	0.01	0.03	0.04
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.4	2.2	0.4	0.5	1	1.5	1.5
	en%	0.7	0.2	0.3	1.1	0.3	0.4	0.7	1	1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.3	3.3	1.9	21	2.1	3.5	7.2	11	13.3
	en%	4.9	1.7	1.6	10	2.1	2.8	4.8	7.2	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.4	3.2	2.7	20.8	3.2	3.7	7.1	11.1	13.2
	en%	5	1.6	2.2	9.9	2.6	3	4.8	7.1	8.3
Cholesterol	mg	75.5	31.3	19.7	186.6	35.9	39.3	71.1	112.6	140.1
Voedingsvezel	g	12.7	2.5	7.2	19.1	9	9.6	12.4	15.9	16.8
	g/MJ	2.3	0.4	1.3	3.9	1.8	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	990	263	460	1608	588	635	985	1399	1467
Natrium	mg	1319	373	572	2329	706	817	1274	1873	1963
Kalium	mg	1951	465	847	3299	1141	1299	1949	2535	2878
Fosfor	mg	950	199	573	1494	691	727	885	1273	1344
Magnesium	mg	182	37	102	288	122	136	178	234	255
Totaal ijzer	mg	6.7	2	3.1	11.5	3.7	4.4	6.5	9.2	10.6
Calcium	mg	763	175	424	1322	486	558	762	980	1095
Koper	mg	0.64	0.15	0.37	1.08	0.41	0.46	0.62	0.86	0.91
Selenium	mcg	24	5	13	33	15	17	23	30	31
Zink	mg	6.19	1.34	3.68	10.25	4.26	4.4	6.29	7.8	9.05
Jodium	mcg	123.7	26.1	62.8	204.4	80.8	89.2	122.4	155.4	163.1
Retinol act. eq.	mcg	1056	664	285	3202	297	377	868	2102	2199
Vitamine C	mg	91	36	21	195	32	47	86	134	155
Totaal vitamine D	mcg	4	3.1	0.6	13.4	1	1.2	2.8	8.9	11.3
Totaal vitamine E	mg	7.3	3	1.2	17.6	2.7	3.7	7.3	10.5	13.2
Vitamine B1	mg	0.61	0.18	0.27	1.33	0.36	0.4	0.6	0.8	0.91
Vitamine B2	mg	1.21	0.31	0.66	2.22	0.72	0.81	1.15	1.65	1.83
Nicotinezuur	mg	8.1	2.6	2.7	19.6	4.5	4.8	8	11.1	11.9
Totaal vitamine B6	mg	0.786	0.261	0.296	2.004	0.48	0.539	0.737	1.111	1.335
Vitamine B12	mcg	3.2	1.11	1.17	6.17	1.43	1.85	3.15	4.71	5.17
Folaat eq.	mcg	154	43.4	77	354.9	88.5	106.2	146.1	197.2	220

Groep : 2 dagen, 939 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1285	234	403	2306	923	993	1272	1593	1676
	kJ	5400	982	1694	9689	3882	4172	5345	6690	7036
Eiwit	g	44.8	9.7	17.2	87.2	29.4	33.1	44.6	57.3	60.5
	en%	14	2.2	7.5	23.1	10.7	11.4	13.8	17	17.8
Plantaardig eiwit	g	17.5	4.8	4.7	46.5	10.2	12.3	17.1	23.2	25.8
Koolhydraten	g	175.3	34.5	53.7	292.4	122	132.6	174.4	220.3	232.2
	en%	54.7	5	33.4	70.6	46.9	48.5	54.6	61	63.2
Mono- en disachariden.	g	101.1	25.5	28.4	188.1	63.6	70.4	100	135	145.1
Polysacchariden	g	74.6	16.3	25.3	148.3	51.3	55.6	73.2	95.4	104.2
	en%	23.3	3.3	12.7	38	18.1	19.3	23.2	27.4	28.8
Totaal vet	g	41.5	10.8	10.4	92.5	25.1	28.4	40.7	55.3	61.5
	en%	28.9	4.5	15.6	44	21.8	23.1	28.8	35	36.7
VV	g	14.8	3.9	4.6	35.8	9	10.4	14.5	19.7	21.4
	en%	10.3	1.8	4.2	20.9	7.5	8.3	10.2	12.5	13.2
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0	2.4	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	1.6	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.2	4.5	2.7	35.1	7.5	8.8	13.8	20.1	22.3
	en%	9.9	2.3	3.7	17.5	6.2	6.9	9.8	12.7	13.8
MOV	g	8.6	3.2	1.6	27.2	4.2	4.8	8.2	12.8	14.5
	en%	5.9	1.7	2.1	12.9	3.4	3.9	5.7	8.4	9.2
EOV+MOV	g	22.8	7.1	4.3	53.8	12.2	14.2	22.2	32	35.6
	en%	15.8	3.4	6.5	26.9	10.1	11.4	15.7	20.4	21.9
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.97	0.34	0.17	2.68	0.52	0.59	0.92	1.43	1.6
	en%	0.7	0.2	0.2	1.7	0.4	0.5	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.45	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.26	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.8	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.1	1.5	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.2	2.9	0.7	23.9	3.1	3.9	7	11.1	12.9
	en%	5	1.6	0.6	11.7	2.6	3.1	4.9	7.1	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.3	2.8	1.2	23.8	3.5	4	7	11.1	12.9
	en%	5.1	1.5	1.5	11.7	2.9	3.3	4.9	7.1	8.1
Cholesterol	mg	76.3	38.5	0.2	296.8	32.3	39.8	68.2	130.6	162.2
Voedingsvezel	g	12.6	2.7	5.2	25.4	8.7	9.4	12.4	16	17.1
	g/MJ	2.4	0.4	1.2	4.6	1.7	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1061	248	396	1923	670	742	1056	1376	1475
Natrium	mg	1278	374	260	3706	739	856	1257	1747	1903
Kalium	mg	1922	408	570	3507	1273	1447	1903	2432	2611
Fosfor	mg	942	204	376	1731	607	692	938	1204	1296
Magnesium	mg	181	39	79	432	125	137	179	226	241
Totaal ijzer	mg	6.2	2	1.9	18.5	3.4	3.9	6	8.8	9.9
Calcium	mg	735	189	154	1477	445	501	727	988	1068
Koper	mg	0.61	0.15	0.23	1.38	0.38	0.43	0.6	0.79	0.87
Selenium	mcg	22	6	9	50	14	15	22	29	32
Zink	mg	5.94	1.4	2.08	14.52	4	4.31	5.8	7.71	8.35
Jodium	mcg	120.6	30.8	26.6	409.8	77.1	86.7	117.1	156.5	173.7
Retinol act. eq.	mcg	865	575	184	3360	284	336	636	1671	2044
Vitamine C	mg	93	35	15	244	41	50	89	141	155
Totaal vitamine D	mcg	3.6	2.7	0.4	21.6	1	1.4	2.6	7.3	9
Totaal vitamine E	mg	6.8	2.7	1.5	20.3	3.2	3.8	6.5	10.4	11.8
Vitamine B1	mg	0.57	0.17	0.22	1.33	0.34	0.38	0.55	0.81	0.9
Vitamine B2	mg	1.13	0.3	0.3	2.36	0.68	0.78	1.11	1.53	1.71
Nicotinezuur	mg	7.6	2.4	2.3	18	4.2	4.8	7.3	10.8	12.2
Totaal vitamine B6	mg	0.807	0.265	0.292	1.955	0.467	0.52	0.762	1.165	1.322
Vitamine B12	mcg	2.96	1.06	0.31	11.18	1.44	1.68	2.84	4.31	4.73
Folaat eq.	mcg	156.5	48.1	61	401.8	92.9	106.2	149.8	214.4	241.8

Groep : 3 dagen, 348 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1271	207	714	1848	947	997	1275	1534	1638
	kJ	5341	869	2995	7769	3986	4188	5358	6447	6882
Eiwit	g	45.3	8.4	21.7	79.1	31	34.5	45.1	55.9	59.7
	en%	14.4	2.1	9.4	23.7	11.1	11.8	14.4	17	17.6
Plantaarlijk eiwit	g	18	4.5	7.1	39.1	11.4	12.6	17.6	23.9	25.3
Koolhydraten	g	171.5	31.7	83.9	254.2	120.6	131.1	171.8	212.2	227
	en%	54	5.1	38.6	68.1	45.5	47.2	54.3	60.3	62.1
Mono- en disachariden.	g	97.1	24.3	32.2	166	56.5	66.1	97.1	129.4	138
Polysacchariden	g	74.7	14.9	35.5	127.1	51.2	56.3	75.1	94.1	99.4
	en%	23.6	3.3	12.2	36	18.7	19.3	23.5	27.8	29.2
Totaal vet	g	41.3	10	18.9	72	26.3	29.1	40.5	55.1	59.1
	en%	29.1	4.5	18.4	44.8	21.7	23.3	28.8	35	37.1
VV	g	14.7	3.3	7.2	27.5	9.3	10.4	14.5	18.6	19.9
	en%	10.4	1.7	5.4	16.5	7.7	8.3	10.2	12.5	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0.1	1.3	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0.1	1	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.3	4.4	4.5	34.4	7.8	9	14.1	19.7	21.8
	en%	10.1	2.3	4.6	20	6.3	7.3	10.1	12.9	14.3
MOV	g	8.5	3.2	2	22.1	4.2	4.9	7.9	12.7	14.6
	en%	6	1.9	1.9	15.4	3.3	3.9	5.7	8.5	9.4
EOV+MOV	g	22.8	6.9	8	46	12.9	14.6	22.2	32.5	34.8
	en%	16	3.6	8.2	30.3	10.4	11.5	15.6	20.5	22.7
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.97	0.34	0.24	3.02	0.51	0.59	0.93	1.44	1.55
	en%	0.7	0.2	0.3	1.9	0.4	0.5	0.7	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.35	0	0	0	0.05	0.06
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.22	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.2	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.2	1.6	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.2	2.8	1.6	20.8	3.5	3.9	6.7	11	12.7
	en%	5	1.7	1.6	14.4	2.7	3.1	4.8	7	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.2	2.8	1.4	20.7	3.7	4.1	6.8	11	12.8
	en%	5.1	1.6	1.5	14.4	2.9	3.2	4.9	7	7.9
Cholesterol	mg	75.5	36	8.1	280.7	35.8	40.5	67.7	130	150.6
Voedingsvezel	g	12.9	2.6	5.2	24.7	9	9.6	12.8	16.2	17.5
	g/MJ	2.4	0.4	1.3	4.3	1.8	1.9	2.4	3	3.2
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1025	240	472	1708	676	724	1015	1348	1440
Natrium	mg	1282	327	296	2359	784	894	1269	1701	1885
Kalium	mg	1940	359	971	3004	1326	1464	1944	2411	2502
Fosfor	mg	954	188	428	1512	652	713	958	1201	1269
Magnesium	mg	185	35	80	352	128	143	183	229	244
Totaal ijzer	mg	6.2	1.9	2.2	12.9	3.6	3.9	5.8	8.9	9.8
Calcium	mg	733	179	220	1498	437	494	742	955	1043
Koper	mg	0.62	0.14	0.28	1.19	0.41	0.44	0.61	0.81	0.85
Selenium	mcg	22	6	10	49	14	16	22	29	34
Zink	mg	6.04	1.33	3	11.32	4.08	4.45	5.93	7.8	8.45
Jodium	mcg	119.3	28.9	39.7	244.1	75.2	85.2	116.9	157.1	169.9
Retinol act. eq.	mcg	772	536	174	3276	272	323	601	1587	1810
Vitamine C	mg	95	35	14	236	44	55	92	140	156
Totaal vitamine D	mcg	3.4	2.7	0.2	14.4	0.9	1.2	2.3	7.5	9.5
Totaal vitamine E	mg	6.7	2.8	0.9	19.6	3.1	3.7	6.3	10.3	12.2
Vitamine B1	mg	0.58	0.17	0.26	1.37	0.36	0.39	0.56	0.79	0.87
Vitamine B2	mg	1.11	0.27	0.47	2.18	0.68	0.78	1.08	1.49	1.58
Nicotinezuur	mg	7.8	2.7	2.6	23.9	4	4.9	7.6	10.6	12.5
Totaal vitamine B6	mg	0.794	0.279	0.289	2.017	0.441	0.504	0.732	1.187	1.315
Vitamine B12	mcg	2.92	0.99	0.37	7.56	1.55	1.83	2.84	4.11	4.58
Folaat eq.	mcg	158.2	46.7	66.2	430.5	99.4	111.4	150	216.4	244.2

Groep : 4 dagen, 68 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1230	236	820	1990	883	955	1210	1593	1626
	kJ	5170	991	3441	8357	3719	4022	5074	6710	6841
Eiwit	g	44.3	8.9	25.9	65.3	32.2	33.6	43.2	57.9	60.8
	en%	14.6	2.7	10	24.2	10.6	11.2	14.1	17.9	18.3
Plantaardig eiwit	g	16.6	5.6	5.9	33.1	9.3	10.7	15.8	25.4	27.6
Koolhydraten	g	165.8	36	94.6	275.5	119	123.5	162.1	217.1	226.8
	en%	53.9	5.4	38.8	69.8	45.8	46.8	54.1	60.4	62
Mono- en disachariden.	g	94.5	26.5	36.4	172.1	58.6	67.1	91.6	126.8	147.8
Polysacchariden	g	72.2	19.2	32.7	126.2	47.5	49.8	68.5	102.8	110
	en%	23.5	3.9	10.8	31.7	18.1	18.3	23.4	29	30.1
Totaal vet	g	40	11.1	20.1	65.5	24.1	25.6	40	54.9	56.3
	en%	29	4.9	17.3	45.5	21	23.5	29.4	34.6	35.5
VV	g	14.1	3.8	6.8	25.9	9	9.2	13.5	18.9	21.3
	en%	10.3	2.2	6	19.3	7.5	8.3	9.9	12.6	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.3	0	1.7	0.1	0.2	0.4	0.8	0.8
	en%	0.3	0.2	0	1.3	0.1	0.1	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.1	4.7	6.2	25.8	7.7	8.1	14.3	20.5	22.4
	en%	10.2	2.4	5.2	16.1	7	7.3	9.7	13.9	14.9
MOV	g	8.1	3.2	2	15.4	3.6	3.9	7.5	13.3	14.5
	en%	5.8	1.8	1.9	11.3	3.2	3.5	5.8	7.9	8.6
EOV+MOV	g	22.3	7.2	9.2	37.9	12.6	13	22.4	32.8	35.4
	en%	16.1	3.5	7.6	26.6	10.8	11.5	16.4	20.6	21.3
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.87	0.33	0.32	1.67	0.42	0.48	0.82	1.4	1.47
	en%	0.6	0.2	0.3	1	0.4	0.4	0.6	0.9	0.9
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.24	0	0	0	0.06	0.09
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.02	0	0.16	0	0	0.01	0.03	0.04
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	0.9	0.4	0.2	1.9	0.3	0.4	0.9	1.5	1.6
	en%	0.7	0.2	0.2	1.2	0.3	0.4	0.6	0.9	1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.7	3	1.2	13.7	2.5	2.7	6.4	11.5	12.5
	en%	4.7	1.7	1.2	9.8	2.1	2.4	4.7	7.2	7.4
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	6.8	2.9	1.7	13.6	2.7	3.2	6.4	11.4	12.4
	en%	4.9	1.5	1.6	9.8	2.4	3.1	4.7	7.1	7.4
Cholesterol	mg	81.4	52.5	18.7	295.6	31.7	38.5	66.5	143.7	193
Voedingsvezel	g	12.3	2.8	5.7	19.2	8.5	8.9	12.1	16	17
	g/MJ	2.4	0.5	1.4	4	1.6	1.9	2.4	3.1	3.3
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1035	227	502	1567	695	716	1033	1324	1395
Natrium	mg	1145	342	492	2082	738	764	1183	1615	1667
Kalium	mg	1888	420	1216	3570	1285	1313	1894	2335	2692
Fosfor	mg	903	188	543	1422	616	655	867	1146	1198
Magnesium	mg	173	38	101	322	118	128	166	225	234
Totaal ijzer	mg	6.4	2.2	2.8	12.6	3.5	4	6	9.9	10.8
Calcium	mg	709	178	230	1142	438	491	680	926	1024
Koper	mg	0.61	0.15	0.28	1.06	0.37	0.43	0.6	0.81	0.85
Selenium	mcg	24	9	12	72	15	17	22	34	37
Zink	mg	6.25	1.75	3	11.69	4.21	4.42	5.89	8.72	9.56
Jodium	mcg	115.6	33.3	58.3	217.6	69.4	75.5	113.7	158.9	176.4
Retinol act. eq.	mcg	775	539	220	2339	260	285	572	1599	2113
Vitamine C	mg	99	37	26	212	45	49	97	142	161
Totaal vitamine D	mcg	4.2	3.3	0.1	15.1	0.8	1	3.2	9.1	10.7
Totaal vitamine E	mg	6.8	2.8	2.3	15.2	2.9	3.7	6.4	11.1	11.5
Vitamine B1	mg	0.58	0.2	0.28	1.33	0.35	0.38	0.54	0.84	0.96
Vitamine B2	mg	1.08	0.29	0.54	2.22	0.65	0.75	1.05	1.46	1.5
Nicotinezuur	mg	8	3	3.6	19.6	4.5	4.8	7.4	12.3	13.8
Totaal vitamine B6	mg	0.798	0.3	0.407	2.004	0.511	0.558	0.706	1.154	1.49
Vitamine B12	mcg	2.91	1.28	1.23	8.39	1.46	1.71	2.59	4.71	4.94
Folaat eq.	mcg	161.1	49.2	89.7	354.9	100.6	113.4	146.6	209.8	270.2

Groep : 5 dagen, 16 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1242	183	950	1596	950	975	1231	1580	1596
	kJ	5223	768	3995	6695	3995	4093	5171	6637	6695
Eiwit	g	46.3	7.2	34.1	59.5	34.1	39.6	44.8	57	59.5
	en%	15.2	3.1	11.4	23.4	11.4	12.2	14.4	20.9	23.4
Plantaardig eiwit	g	16.1	4.2	8.8	27.9	8.8	11.1	15.9	19.2	27.9
Koolhydraten	g	168.8	30.2	105.2	207.9	105.2	131.6	174.4	205.4	207.9
	en%	54.3	5.7	43.2	62.4	43.2	46.8	54.3	61.9	62.4
Mono- en disachariden.	g	100	24.9	36.9	139.5	36.9	72.8	104.1	127.4	139.5
	en%	32.2	7	15.1	41.9	15.1	23.5	33.9	40.5	41.9
Polysacchariden	g	69.3	16.3	37.8	99.4	37.8	45.5	68.9	92.9	99.4
	en%	22.3	4.2	13.9	29.4	13.9	16.5	22.1	28.1	29.4
Totaal vet	g	39.2	10.4	26.9	64.6	26.9	31	35.1	56.2	64.6
	en%	28.2	4.6	21	37.7	21	23.3	27.5	36.4	37.7
VV	g	14.3	3.3	9.3	20.8	9.3	10	13.6	19.9	20.8
	en%	10.5	2.1	6.4	14.1	6.4	6.9	10.4	13.1	14.1
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0.1	0.9	0.1	0.2	0.4	0.8	0.9
	en%	0.3	0.1	0.1	0.6	0.1	0.1	0.3	0.6	0.6
EOV	g	13.8	4.9	8.7	26.1	8.7	9.4	12.7	20.2	26.1
	en%	9.9	2.6	6.5	14.7	6.5	7.3	8.8	14.7	14.7
MOV	g	7.4	3.2	3.9	12.6	3.9	4.2	6	12.5	12.6
	en%	5.2	1.6	3.4	7.8	3.4	3.5	4.7	7.2	7.8
EOV+MOV	g	21.2	7.6	12.6	38.8	12.6	13.7	20.6	31.8	38.8
	en%	15.1	3.6	9.9	22.5	9.9	11	14.3	21.9	22.5
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.82	0.29	0.48	1.37	0.48	0.49	0.75	1.14	1.37
	en%	0.6	0.1	0.3	0.8	0.3	0.4	0.6	0.8	0.8
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.04	0.12	0	0.49	0	0	0	0.07	0.49
	en%	0	0.1	0	0.4	0	0	0	0	0.4
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.06	0	0.25	0	0	0	0.02	0.25
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.2
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	0.9	0.3	0.5	1.7	0.5	0.5	0.9	1.2	1.7
	en%	0.6	0.2	0.3	1.2	0.3	0.4	0.6	0.8	1.2
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.1	2.5	3.4	10.4	3.4	3.5	5.1	9.2	10.4
	en%	4.3	1.3	2.7	6.4	2.7	2.8	4.1	6.3	6.4
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	6.2	2.6	3.3	10.4	3.3	3.4	5.1	10.1	10.4
	en%	4.3	1.4	2.6	6.3	2.6	2.8	4	6.3	6.3
Cholesterol	mg	79.4	33.5	50.5	190.1	50.5	53.9	74.3	102.6	190.1
Voedingsvezel	g	11.5	2.4	7.7	15.7	7.7	7.9	11.7	15.1	15.7
	g/MJ	2.2	0.3	1.7	2.9	1.7	1.7	2.2	2.7	2.9
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1179	258	644	1579	644	760	1253	1419	1579
Natrium	mg	1263	270	644	1732	644	898	1289	1591	1732
Kalium	mg	1941	323	1232	2518	1232	1578	2026	2314	2518
Fosfor	mg	978	162	727	1294	727	769	970	1249	1294
Magnesium	mg	175	25	133	226	133	141	172	212	226
Totaal ijzer	mg	5.8	2.1	3.7	11.1	3.7	3.8	5.4	9.3	11.1
Calcium	mg	776	194	498	1209	498	554	790	1094	1209
Koper	mg	0.55	0.12	0.37	0.75	0.37	0.38	0.55	0.71	0.75
Selenium	mcg	23	5	16	35	16	16	23	29	35
Zink	mg	6.26	1.35	4.09	9.04	4.09	4.94	6.27	8.24	9.04
Jodium	mcg	111.1	32.8	57.7	190.7	57.7	63.2	111.7	148.9	190.7
Retinol act. eq.	mcg	553	298	254	1138	254	277	429	1059	1138
Vitamine C	mg	104	35	40	162	40	50	104	155	162
Totaal vitamine D	mcg	3.8	3.8	1.1	15	1.1	1.5	2.1	10.4	15
Totaal vitamine E	mg	6	2.2	3.2	9.8	3.2	3.9	5.7	9.7	9.8
Vitamine B1	mg	0.57	0.18	0.27	0.86	0.27	0.32	0.52	0.83	0.86
Vitamine B2	mg	1.1	0.22	0.64	1.51	0.64	0.83	1.09	1.44	1.51
Nicotinezuur	mg	8.1	2.5	5.1	13.4	5.1	5.5	7.5	10.9	13.4
Totaal vitamine B6	mg	0.79	0.222	0.46	1.239	0.46	0.502	0.809	0.989	1.239
Vitamine B12	mcg	2.78	0.8	1.25	4.36	1.25	2.05	2.78	4.15	4.36
Folaat eq.	mcg	148.5	40.5	88.7	226.7	88.7	98.9	137.9	192.5	226.7

Groep : onbekend, 155 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1280	258	603	1953	885	960	1284	1609	1720
	kJ	5379	1082	2529	8223	3729	4024	5392	6758	7225
Eiwit	g	43.7	10.2	15	76.5	27	30.7	43.3	55.5	61.3
	en%	13.7	2	9	19.5	10.7	11.4	13.7	16.3	17.4
Plantaardig eiwit	g	17.4	4.8	4.7	33.9	10.2	11.8	17.2	22.8	24.9
Koolhydraten	g	172.6	38	87.3	277.8	113	127.3	172.1	224.8	241.3
	en%	54	5.4	40.8	64.4	44.5	46.8	54.2	60.6	62.6
Mono- en disachariden.	g	98.2	27.4	36.1	183.1	60	62.5	97.4	132.4	141.2
Polysacchariden	g	74.6	17.4	33	133.7	49.1	53.9	72	97	105.8
Totaal vet	g	42.8	11.9	17.3	75.6	25.5	27.6	41.8	57.7	63.3
VV	g	15.2	4.3	4.1	28.6	8.2	9.5	14.9	21	22.5
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0.1	1.7	0.2	0.2	0.4	0.7	0.9
EOV	g	15.2	5	4.3	28.1	7.3	8.9	15.1	22.2	23.3
MOV	g	8.5	3.5	2.8	22.9	3.9	4.3	8.2	12.7	15.2
EOV+MOV	g	16.5	4	8.2	27.6	10.1	11.3	16.5	21.7	22.5
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.96	0.35	0.27	2.18	0.48	0.57	0.89	1.41	1.55
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.27	0	0	0	0.05	0.07
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.02	0	0.17	0	0	0.01	0.03	0.04
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.3	2.2	0.4	0.5	1	1.5	1.6
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.2	3.2	1.7	21	3.1	3.6	6.7	11	13.3
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.3	3.1	2.5	20.8	3.3	3.8	6.8	11.1	13.2
Cholesterol	mg	72.1	32.7	5.3	186.6	24.9	35.9	65.6	116.2	134.4
Voedingsvezel	g	12.5	2.7	5.9	20.5	7.8	9.1	12.3	15.8	17.3
	g/MJ	2.3	0.4	1.3	4	1.7	1.9	2.3	3	3.2
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	966	270	444	1631	526	632	945	1336	1462
Natrium	mg	1252	361	349	2329	686	779	1269	1675	1875
Kalium	mg	1864	497	518	3437	1136	1195	1850	2535	2678
Fosfor	mg	921	207	352	1690	613	696	889	1178	1273
Magnesium	mg	175	39	75	316	116	130	173	222	236
Totaal ijzer	mg	6.4	2.3	1.9	18.5	3.2	3.9	6.1	9	10.4
Calcium	mg	729	195	322	1539	423	483	739	932	1065
Koper	mg	0.61	0.15	0.23	1.08	0.39	0.44	0.59	0.83	0.89
Selenium	mcg	23	7	9	63	13	15	22	30	33
Zink	mg	6.03	1.47	2.83	12.97	3.94	4.32	5.93	7.74	8.38
Jodium	mcg	121.1	27.9	42.7	230.5	79.4	84.4	122.4	155.0	160.0
Retinol act. eq.	mcg	933	598	137	3352	297	342	786	1769	2022
Vitamine C	mg	87	34	21	250	39	46	81	130	145
Totaal vitamine D	mcg	4.2	3.4	0.5	24.6	1	1.2	2.8	9	10
Totaal vitamine E	mg	7	2.9	1.2	18	3.3	4.1	6.7	10.5	12.6
Vitamine B1	mg	0.57	0.17	0.23	1.32	0.31	0.37	0.56	0.76	0.82
Vitamine B2	mg	1.14	0.3	0.49	2.43	0.68	0.75	1.11	1.51	1.68
Nicotinezuur	mg	7.5	2.5	2.7	15.3	4	4.6	7.4	10.7	11.7
Totaal vitamine B6	mg	0.768	0.245	0.296	1.814	0.434	0.495	0.739	1.092	1.21
Vitamine B12	mcg	2.98	1.11	0.91	7.32	1.3	1.55	2.91	4.49	4.8
Folaat eq.	mcg	149.2	39	63.3	331.1	88.5	104.2	145.7	195.9	212

Groep : Groei- en opvolgmelkgebruikers +/- koemelk, 359 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1195	224	679	1794	830	918	1194	1493	1580
	kJ	5024	940	2845	7517	3496	3858	5024	6273	6637
Eiwit	g	40.1	9.2	17.2	75.3	25	28.2	39.7	51.2	54.3
	en%	13.4	2.1	7.9	20	10	11	13.2	16.6	17.3
Plantaardig eiwit	g	15.1	4.3	5.5	31.6	8.3	9.5	14.9	20.5	22.7
Koolhydraten	g	163.4	34	82.7	257.1	113.8	120.1	161.6	210.7	224.8
	en%	54.7	5.4	33.4	70.6	45.9	48.2	55	61.8	63.6
Mono- en disachariden.	g	94.5	25.4	35.2	183.1	52.7	63.3	91.9	128.2	138.5
Polysacchariden	g	69.1	16	31.1	131.1	45.1	49.4	67.5	90.1	97
	en%	23.2	3.7	10.8	38	17.4	19	23	28	29.7
Totaal vet	g	39	10.2	16.4	69.3	24.1	26.9	37.5	53.2	56.6
	en%	29.2	4.8	15.6	45.5	21.7	23.3	29	35.7	37.7
VV	g	13.3	3.6	5.3	25.9	7.7	8.8	13.2	18.1	19.7
	en%	10	1.9	4.2	19.3	6.9	7.8	9.9	12.2	13.1
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0	1.7	0.1	0.2	0.3	0.6	0.7
	en%	0.3	0.1	0	1.3	0.1	0.1	0.3	0.4	0.5
EOV	g	14.1	4.4	5.1	27.6	7.4	8.7	13.7	19.8	22.5
	en%	10.5	2.5	4.6	20	6.5	7.6	10.5	13.6	15
MOV	g	8.1	3.2	2.3	20	4.2	4.6	7.6	12.6	14.5
	en%	6	1.8	2.1	12.3	3.6	4	5.7	8.5	9.5
EOV+MOV	g	22.1	7	7.7	44.4	12.6	14	21.1	31.8	35
	en%	16.6	3.7	7	28.5	10.9	12	16.4	21.8	23
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.94	0.36	0.28	3.02	0.49	0.57	0.88	1.46	1.6
	en%	0.7	0.2	0.2	1.9	0.4	0.5	0.7	1	1.1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.03	0.05	0	0.33	0	0	0.02	0.06	0.09
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.03	0	0.2	0	0	0.01	0.04	0.06
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	0.9	0.4	0.2	2.3	0.4	0.5	0.9	1.5	1.6
	en%	0.7	0.2	0.1	1.5	0.3	0.4	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.3	3	0.7	16.6	2.1	3	5.8	10.5	12.6
	en%	4.7	1.8	0.6	10.1	2.1	2.5	4.5	7.3	8.3
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	6.8	2.8	2.5	16.8	3.3	3.8	6.3	10.9	13
	en%	5.1	1.6	1.9	10.1	3	3.3	4.8	7.3	8.4
Cholesterol	mg	62.9	39.9	0.2	295.6	22.4	27.9	55.5	106.3	142.3
Voedingsvezel	g	13.2	2.6	6.2	23.7	9.1	10	13	16.5	17.9
	g/MJ	2.7	0.5	1.4	4	2	2.1	2.6	3.3	3.4
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	930	251	396	1892	569	639	900	1252	1406
Natrium	mg	1075	335	260	2354	572	667	1027	1531	1648
Kalium	mg	1751	439	570	3507	1078	1211	1723	2330	2481
Fosfor	mg	857	196	376	1574	547	613	844	1109	1207
Magnesium	mg	163	36	79	286	103	117	161	206	222
Totaal ijzer	mg	8.3	2	3.5	18.5	5.3	6	8.2	10.6	11.3
Calcium	mg	732	185	272	1335	445	519	718	1000	1075
Koper	mg	0.63	0.14	0.28	1.12	0.42	0.47	0.62	0.81	0.87
Selenium	mcg	22	6	9	44	14	16	22	29	31
Zink	mg	6.78	1.5	3.4	12.97	4.29	4.93	6.68	8.79	9.22
Jodium	mcg	128.2	30.9	51.0	298.2	84.1	92.8	126.8	165.6	179.0
Retinol act. eq.	mcg	850	483	247	2974	372	409	647	1594	1845
Vitamine C	mg	112	37	33	250	60	68	109	164	180
Totaal vitamine D	mcg	7.3	3.1	1.1	24.6	2.6	3.7	7	11.2	12.4
Totaal vitamine E	mg	8.2	2.7	3.7	19.7	4.7	5.1	7.8	11.7	13.7
Vitamine B1	mg	0.63	0.18	0.25	1.37	0.38	0.42	0.6	0.86	0.93
Vitamine B2	mg	1.08	0.27	0.39	1.92	0.67	0.76	1.05	1.45	1.61
Nicotinezuur	mg	7.8	2.6	2.3	19.7	4.1	4.8	7.5	11.1	12.4
Totaal vitamine B6	mg	0.888	0.311	0.325	2.004	0.484	0.545	0.823	1.314	1.474
Vitamine B12	mcg	2.54	0.94	0.73	8.39	1.2	1.44	2.43	3.74	4.19
Folaat eq.	mcg	184.2	45.3	63.8	351.2	120.6	132.2	180.2	240.7	270.2

Groep : Groei- en opvolgmelkgebruikers, 14 personen (dit is een subgroep van de eerste groep)

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1111	231	819	1518	819	861	1081	1401	1518
	kJ	4665	971	3450	6377	3450	3617	4540	5882	6377
Eiwit	g	31.6	9.4	17.2	45.5	17.2	18.9	33.1	43.6	45.5
	en%	11.3	2.2	7.9	14.6	7.9	8	11.1	14.5	14.6
Plantaardig eiwit	g	16.3	7.8	5.5	31.6	5.5	6.3	18.1	26.4	31.6
Koolhydraten	g	154.8	39.3	99.9	244	99.9	115.6	144.3	212.7	244
	en%	55.8	7.6	41	68	41	48.1	56.4	64.3	68
Mono- en disachariden.	g	83.3	24.8	36.1	137	36.1	59	79.6	120	137
	en%	30.5	8.4	15	44.6	15	18.8	31.4	38.3	44.6
Polysacchariden	g	69	20.8	40.6	106.4	40.6	41.1	76.4	92.7	106.4
	en%	24.6	4.3	16.8	33.1	16.8	18.7	24.3	29.6	33.1
Totaal vet	g	37.2	10.4	21.8	54.4	21.8	24.3	36.6	53.3	54.4
	en%	30.1	5.7	22	41.7	22	22	30.4	35.3	41.7
VV	g	11.5	3.2	6.4	18.9	6.4	8	10.8	14.6	18.9
	en%	9.5	2.9	5.4	17.5	5.4	6.7	9.2	12.2	17.5
Transvetzuren totaal	g	0.3	0.2	0	0.7	0	0.1	0.3	0.5	0.7
	en%	0.2	0.1	0	0.5	0	0.1	0.2	0.4	0.5
EOV	g	14.4	4.8	8.6	27	8.6	9.5	13.8	18.7	27
	en%	11.7	2.8	6.9	17.5	6.9	9.4	11.5	16.9	17.5
MOV	g	8.8	3.8	4.1	16.6	4.1	4.2	8.4	15	16.6
	en%	7	2.1	4.3	10.8	4.3	4.4	6.8	10.7	10.8
EOV+MOV	g	23.3	7.7	13.1	38.2	13.1	14.3	23.7	35.3	38.2
	en%	18.6	3.7	13	24.8	13	14.4	18.1	23.2	24.8
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.95	0.41	0.48	1.73	0.48	0.57	0.83	1.66	1.73
	en%	0.8	0.2	0.4	1.2	0.4	0.5	0.7	1.1	1.2
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.03	0.08	0	0.32	0	0	0	0.04	0.32
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.2
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.05	0	0.19	0	0	0	0.03	0.19
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.1
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	0.9	0.6	0.2	1.8	0.2	0.2	0.7	1.7	1.8
	en%	0.7	0.3	0.2	1.2	0.2	0.2	0.7	1.1	1.2
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.5	3.9	0.7	14.3	0.7	1.7	6.1	12.7	14.3
	en%	5	2.4	0.6	9.2	0.6	1.8	4.8	9.1	9.2
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.6	3.4	3.3	14.2	3.3	3.5	7.1	13.7	14.2
	en%	6	1.9	3.5	9.8	3.5	3.6	6.1	9.1	9.8
Cholesterol	mg	22.1	14.2	0.2	50.9	0.2	5.4	24.2	38.4	50.9
Voedingsvezel	g	14.2	3.5	10	23.7	10	11	13.3	17.4	23.7
	g/MJ	3.1	0.6	2.1	4	2.1	2.4	3	3.9	4
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	892	248	515	1298	515	572	867	1202	1298
Natrium	mg	824	329	260	1533	260	308	804	1124	1533
Kalium	mg	1421	369	971	2255	971	1019	1298	2018	2255
Fosfor	mg	605	120	440	888	440	477	591	760	888
Magnesium	mg	160	54	98	286	98	100	155	219	286
Totaal ijzer	mg	9.6	3.3	5.8	18.5	5.8	5.9	9	12.2	18.5
Calcium	mg	548	164	272	816	272	306	550	778	816
Koper	mg	0.71	0.21	0.42	1.12	0.42	0.49	0.64	0.97	1.12
Selenium	mcg	20	5	13	27	13	13	19	26	27
Zink	mg	6.04	1.29	4.03	9.02	4.03	4.26	5.98	7.61	9.02
Jodium	mcg	120.4	34.7	91.5	233.3	91.5	97.3	116.6	130.1	233.3
Retinol act. eq.	mcg	645	408	344	1952	344	381	518	885	1952
Vitamine C	mg	117	38	33	181	33	82	114	165	181
Totaal vitamine D	mcg	9.4	5.2	3.7	21.6	3.7	4.1	8.4	15.4	21.6
Totaal vitamine E	mg	8.8	2.4	6.1	13.8	6.1	6.6	8.1	12.7	13.8
Vitamine B1	mg	0.6	0.21	0.25	1.01	0.25	0.38	0.64	0.85	1.01
Vitamine B2	mg	0.78	0.24	0.39	1.22	0.39	0.54	0.76	1.13	1.22
Nicotinezuur	mg	7.4	3.6	3	13.3	3	3.2	6.3	13.1	13.3
Totaal vitamine B6	mg	0.725	0.264	0.338	1.238	0.338	0.38	0.686	1.087	1.238
Vitamine B12	mcg	1.47	0.68	0.73	2.9	0.73	0.8	1.19	2.76	2.9
Folaat eq.	mcg	188.7	44.8	131.4	273.7	131.4	141.8	183.3	260.4	273.7

Groep : Combi melkgebruikers, 345 personen (dit is een subgroep van de eerste groep)

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1199	223	679	1794	856	922	1195	1493	1580
	kJ	5039	937	2845	7517	3601	3882	5024	6273	6637
Eiwit	g	40.4	9	19.6	75.3	25.9	29.3	40	51.3	54.3
	en%	13.5	2.1	8.5	20	10.4	11.2	13.3	16.6	17.3
Plantaardig eiwit	g	15	4.1	5.9	28.5	8.6	9.7	14.8	20.4	22.5
Koolhydraten	g	163.7	33.8	82.7	257.1	113.9	120.1	161.6	210.6	224.5
	en%	54.7	5.3	33.4	70.6	46.1	48.2	54.9	61.4	63.4
Mono- en disachariden.	g	94.9	25.4	35.2	183.1	53.1	63.4	92.3	128.2	138.5
	en%	31.6	5.8	15.9	51.7	21.2	24.3	31.8	39	41
Polysacchariden	g	69.1	15.8	31.1	131.1	45.7	50.2	67.5	90	96.7
	en%	23.2	3.7	10.8	38	17.5	19	23	27.9	29.4
Totaal vet	g	39.1	10.3	16.4	69.3	24.1	27	37.6	53	56.6
	en%	29.2	4.7	15.6	45.5	21.7	23.4	29	35.7	37.6
VV	g	13.4	3.6	5.3	25.9	7.8	8.9	13.3	18.1	19.7
	en%	10.1	1.9	4.2	19.3	7.2	7.8	10	12.2	13.1
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0	1.7	0.1	0.2	0.3	0.6	0.7
	en%	0.3	0.1	0	1.3	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5
EOV	g	14.1	4.4	5.1	27.6	7.4	8.7	13.7	19.8	22.3
	en%	10.5	2.5	4.6	20	6.5	7.6	10.4	13.6	14.9
MOV	g	8	3.1	2.3	20	4.2	4.6	7.5	12.5	14.4
	en%	6	1.8	2.1	12.3	3.6	3.9	5.7	8.5	9.5
EOV+MOV	g	22.1	7	7.7	44.4	12.6	14	21	31.7	34.6
	en%	16.5	3.7	7	28.5	10.9	11.9	16.4	21.3	22.8
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.94	0.36	0.28	3.02	0.49	0.57	0.88	1.45	1.59
	en%	0.7	0.2	0.2	1.9	0.4	0.5	0.7	1	1.1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.03	0.04	0	0.33	0	0	0.02	0.06	0.09
	en%	0	0	0	0.3	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.03	0	0.2	0	0	0.01	0.04	0.06
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	0.9	0.4	0.2	2.3	0.4	0.5	0.9	1.5	1.6
	en%	0.7	0.2	0.1	1.5	0.3	0.4	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.3	2.9	1	16.6	2.4	3	5.8	10.4	12.3
	en%	4.7	1.8	0.8	10.1	2.1	2.6	4.5	7.1	8.2
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	6.8	2.7	2.5	16.8	3.4	3.9	6.2	10.6	12.5
	en%	5.1	1.6	1.9	10.1	3	3.3	4.8	7.3	8.3
Cholesterol	mg	64.5	39.7	9.1	295.6	24.9	31.1	56.8	111.7	142.3
Voedingsvezel	g	13.1	2.6	6.2	22.1	9.1	10	13	16.3	17.9
	g/MJ	2.6	0.4	1.4	4	2	2.1	2.6	3.2	3.4
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	932	252	396	1892	576	645	903	1252	1406
Natrium	mg	1085	332	296	2354	591	674	1038	1531	1648
Kalium	mg	1764	437	570	3507	1092	1235	1734	2331	2481
Fosfor	mg	867	192	376	1574	573	629	851	1112	1207
Magnesium	mg	163	35	79	285	105	118	161	205	221
Totaal ijzer	mg	8.2	1.9	3.5	18.5	5.3	6	8.1	10.5	11.1
Calcium	mg	740	182	302	1335	481	533	719	1006	1075
Koper	mg	0.63	0.14	0.28	1.09	0.42	0.47	0.62	0.8	0.84
Selenium	mcg	23	6	9	44	14	16	22	29	31
Zink	mg	6.81	1.51	3.4	12.97	4.35	4.98	6.68	8.79	9.22
Jodium	mcg	128.5	30.7	51.0	298.2	84.1	92.8	127.4	165.6	178.7
Retinol act. eq.	mcg	859	485	247	2974	379	411	652	1594	1836
Vitamine C	mg	111	37	33	250	60	68	109	162	178
Totaal vitamine D	mcg	7.2	2.9	1.1	24.6	2.6	3.7	7	10.8	12
Totaal vitamine E	mg	8.2	2.7	3.7	19.7	4.7	5.1	7.8	11.7	13.4
Vitamine B1	mg	0.63	0.18	0.3	1.37	0.39	0.42	0.6	0.86	0.92
Vitamine B2	mg	1.09	0.27	0.47	1.92	0.7	0.79	1.06	1.46	1.61
Nicotinezuur	mg	7.8	2.5	2.3	19.7	4.3	4.8	7.5	11	12.2
Totaal vitamine B6	mg	0.894	0.311	0.325	2.004	0.499	0.556	0.825	1.315	1.474
Vitamine B12	mcg	2.59	0.92	0.82	8.39	1.29	1.53	2.46	3.78	4.19
Folaat eq.	mcg	184	45.3	63.8	351.2	120.6	132.2	180.2	238.7	269.7

Groep : Koemelkgebruikers, 1158 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1307	223	403	2306	967	1025	1299	1607	1690
	kJ	5495	937	1694	9689	4056	4311	5456	6737	7098
Eiwit	g	46.4	8.9	18.7	87.2	32.9	35.9	45.8	57.9	61.3
	en%	14.3	2.2	7.5	24.2	11	11.7	14.2	17	17.9
Plantaardig eiwit	g	18.3	4.4	4.7	43.3	12	13.2	17.7	23.8	25.9
Koolhydraten	g	177.3	33.4	53.7	292.4	127.1	134.7	176	220.4	234.1
	en%	54.3	5	38.6	69.8	46.1	47.9	54.4	60.5	62.5
Mono- en disachariden.	g	101.5	25.1	28.4	188.1	63.6	70.4	101.1	135	145.5
Polysacchariden	g	76.3	15.8	25.3	148.3	53.5	58.6	74.7	96.8	104.7
	en%	23.4	3.2	12.2	36	18.5	19.5	23.3	27.4	28.7
Totaal vet	g	42.4	10.8	10.4	92.5	26	29.6	41.5	56.7	62.3
	en%	29	4.5	16.9	44.8	21.6	23.2	28.9	35	36.6
VV	g	15.3	3.8	4.6	35.8	9.8	10.9	14.9	19.9	21.8
	en%	10.5	1.8	4.8	20.9	7.9	8.5	10.3	12.7	13.4
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0.1	2.4	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	1.6	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.5	4.6	2.7	35.1	7.7	8.9	14	20.4	22.5
	en%	9.9	2.3	3.7	19.2	6.2	7	9.8	12.7	13.9
MOV	g	8.6	3.2	1.6	27.2	4.1	4.8	8.3	12.9	14.5
	en%	5.9	1.8	1.9	15.4	3.3	3.8	5.7	8.2	9.1
EOV+MOV	g	23.1	7.1	4.3	53.8	12.5	14.2	22.6	32.5	35.8
	en%	15.7	3.5	6.5	30.3	10.1	11.2	15.6	20.3	21.6
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.97	0.33	0.17	2.68	0.51	0.59	0.93	1.42	1.53
	en%	0.7	0.2	0.2	1.5	0.4	0.5	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.01	0.04	0	0.49	0	0	0	0.04	0.06
	en%	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.26	0	0	0.01	0.03	0.04
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.8	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.2	1.6	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.4	2.8	1.2	23.9	3.5	4.1	7.1	11.1	12.9
	en%	5	1.5	1.3	14.4	2.8	3.2	4.9	7	8
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.4	2.8	1.2	23.8	3.5	4.1	7	11.1	12.8
	en%	5	1.5	1.5	14.4	2.8	3.2	4.9	7	7.9
Cholesterol	mg	80.5	36.5	17.5	296.8	40	46.7	71.6	132.3	160.9
Voedingsvezel	g	12.4	2.6	5.2	25.4	8.6	9.3	12.3	15.9	16.8
	g/MJ	2.3	0.4	1.2	4.3	1.7	1.8	2.3	2.8	3
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1080	236	460	1923	708	771	1078	1387	1480
Natrium	mg	1334	345	386	3706	844	933	1306	1780	1940
Kalium	mg	1978	378	940	3570	1392	1524	1962	2469	2632
Fosfor	mg	973	190	409	1731	682	729	968	1213	1298
Magnesium	mg	186	35	80	412	135	143	183	228	242
Totaal ijzer	mg	5.6	1.6	1.9	14.6	3.3	3.7	5.5	7.7	8.3
Calcium	mg	738	183	220	1539	445	500	739	971	1058
Koper	mg	0.6	0.15	0.23	1.38	0.38	0.43	0.59	0.78	0.85
Selenium	mcg	22	6	9	72	14	15	22	30	33
Zink	mg	5.77	1.28	2.08	14.52	3.93	4.27	5.61	7.36	7.9
Jodium	mcg	117.9	29.4	26.6	409.8	75.2	83.9	115.5	153.5	166.7
Retinol act. eq.	mcg	846	593	174	3360	271	319	618	1675	2074
Vitamine C	mg	87	32	14	207	40	48	85	133	148
Totaal vitamine D	mcg	2.6	1.5	0.1	13.6	0.9	1.2	2.2	4.6	5.4
Totaal vitamine E	mg	6.4	2.6	0.9	20.3	2.9	3.5	6	9.8	11.4
Vitamine B1	mg	0.56	0.17	0.22	1.33	0.34	0.38	0.53	0.77	0.86
Vitamine B2	mg	1.15	0.29	0.37	2.43	0.7	0.8	1.12	1.53	1.68
Nicotinezuur	mg	7.7	2.5	2.4	23.9	4.2	4.8	7.4	10.7	12.1
Totaal vitamine B6	mg	0.774	0.246	0.289	2.017	0.457	0.509	0.727	1.092	1.239
Vitamine B12	mcg	3.09	1.06	0.37	11.18	1.55	1.88	2.99	4.42	4.88
Folaat eq.	mcg	147.5	44.1	61	430.5	91.1	102.9	141.1	196.7	221.3

Groep : overig, 9 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1275	216	949	1637	949	949	1301	1637	1637
	kJ	5361	906	3987	6881	3987	3987	5470	6881	6881
Eiwit	g	45	11.7	35.8	71.2	35.8	35.8	39.7	71.2	71.2
	en%	14.4	4.1	9.7	22.3	9.7	9.7	13.1	22.3	22.3
Plantaardig eiwit	g	29.3	10.3	16.9	46.5	16.9	16.9	26.6	46.5	46.5
Koolhydraten	g	173.9	29.5	114.2	212.3	114.2	114.2	176.6	212.3	212.3
	en%	54.7	5.2	48	61.9	48	48	54.7	61.9	61.9
Mono- en disachariden.	g	89.9	31.8	29.1	132.5	29.1	29.1	101	132.5	132.5
	en%	27.7	8.1	12.2	37.3	12.2	12.2	28	37.3	37.3
Polysacchariden	g	84.1	9.5	71.5	100.5	71.5	71.5	85.2	100.5	100.5
	en%	27	5.5	20.1	35.9	20.1	20.1	26	35.9	35.9
Totaal vet	g	40.8	13.1	27.2	62.9	27.2	27.2	37	62.9	62.9
	en%	28.3	5	22.8	38.4	22.8	22.8	27.3	38.4	38.4
VV	g	11.2	3.5	5.5	16	5.5	5.5	11.7	16	16
	en%	7.8	1.6	5.2	9.5	5.2	5.2	8	9.5	9.5
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0.1	0.7	0.1	0.1	0.3	0.7	0.7
	en%	0.3	0.1	0.1	0.4	0.1	0.1	0.3	0.4	0.4
EOV	g	14.2	5.4	6.7	21.2	6.7	6.7	13.2	21.2	21.2
	en%	9.7	2.5	6.4	13.8	6.4	6.4	9.1	13.8	13.8
MOV	g	11.6	5	4.3	21.1	4.3	4.3	10.2	21.1	21.1
	en%	8.1	2.9	3.5	12.9	3.5	3.5	7.8	12.9	12.9
EOV+MOV	g	25.8	9.3	13.5	42	13.5	13.5	22.3	42	42
	en%	17.8	4.1	10.9	25.6	10.9	10.9	17.4	25.6	25.6
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	1.21	0.43	0.64	2.05	0.64	0.64	1.16	2.05	2.05
	en%	0.9	0.3	0.5	1.3	0.5	0.5	0.9	1.3	1.3
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.04	0.08	0	0.24	0	0	0	0.24	0.24
	en%	0	0.1	0	0.2	0	0	0	0.2	0.2
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.05	0	0.15	0	0	0	0.15	0.15
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0.1	0.1
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1.3	0.5	0.8	2.2	0.8	0.8	1.2	2.2	2.2
	en%	0.9	0.3	0.6	1.4	0.6	0.6	0.9	1.4	1.4
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	10.4	4.4	3.8	18.6	3.8	3.8	8.8	18.6	18.6
	en%	7.3	2.6	3.1	11.4	3.1	3.1	6.7	11.4	11.4
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	10.3	4.4	3.7	18.6	3.7	3.7	8.7	18.6	18.6
	en%	7.2	2.6	3	11.3	3	3	6.7	11.3	11.3
Cholesterol	mg	43.2	11.6	19.3	53.3	19.3	19.3	48.7	53.3	53.3
Voedingsvezel	g	15	3.3	11	20.6	11	11	13.5	20.6	20.6
	g/MJ	2.9	0.9	2	4.6	2	2	2.6	4.6	4.6
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1022	321	419	1378	419	419	1088	1378	1378
Natrium	mg	1242	255	949	1644	949	949	1290	1644	1644
Kalium	mg	1666	242	1295	2087	1295	1295	1704	2087	2087
Fosfor	mg	621	121	520	915	520	520	581	915	915
Magnesium	mg	264	111	136	432	136	136	241	432	432
Totaal ijzer	mg	6.9	2.3	4.5	11.9	4.5	4.5	6.9	11.9	11.9
Calcium	mg	327	138	154	519	154	154	358	519	519
Koper	mg	0.85	0.25	0.5	1.29	0.5	0.5	0.85	1.29	1.29
Selenium	mcg	20	4	10	25	10	10	21	25	25
Zink	mg	4.78	0.89	3.54	6.24	3.54	3.54	4.63	6.24	6.24
Jodium	mcg	102.1	27.0	68.4	141.9	68.4	68.4	95.6	141.9	141.9
Retinol act. eq.	mcg	715	452	304	1480	304	304	533	1480	1480
Vitamine C	mg	86	27	46	132	46	46	82	132	132
Totaal vitamine D	mcg	4.2	3.2	1	12.1	1	1	3.9	12.1	12.1
Totaal vitamine E	mg	7.6	3.4	4	15	4	4	7.2	15	15
Vitamine B1	mg	0.6	0.22	0.38	1.01	0.38	0.38	0.55	1.01	1.01
Vitamine B2	mg	0.58	0.3	0.3	1.11	0.3	0.3	0.43	1.11	1.11
Nicotinezuur	mg	9.4	3	5.3	14.3	5.3	5.3	8.6	14.3	14.3
Totaal vitamine B6	mg	0.742	0.22	0.495	1.205	0.495	0.495	0.699	1.205	1.205
Vitamine B12	mcg	1.83	1.03	0.31	3.93	0.31	0.31	1.89	3.93	3.93
Folaat eq.	mcg	161.1	37.4	115	216.2	115	115	164.4	216.2	216.2

Groep : Gebruikt warme maaltijd op KDV, 315 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1248	228	403	1803	896	967	1249	1564	1686
	kJ	5247	958	1694	7607	3770	4076	5244	6578	7091
Eiwit	g	45.3	10.1	17.2	83.8	29.7	34.3	44.3	58.2	62.8
	en%	14.6	2.6	7.5	24.2	11	11.6	14.2	17.9	19.2
Plantaardig eiwit	g	16.9	4.4	4.7	30.1	10	11.6	16.8	22.5	24.2
Koolhydraten	g	169.3	35.9	53.7	274.8	116.7	123.8	168	220.8	231.6
	en%	54.2	5.5	33.4	70.6	44.5	47.1	54.4	61.2	63.2
Mono- en disachariden.	g	96.4	28.4	28.4	183.1	52.5	62.2	96	131.6	148.2
en%	en%	30.7	6.5	12.2	49.1	19.6	22	30.9	38.1	40.4
Polysacchariden	g	73.4	15.9	25.3	119.6	48.3	53.9	71.9	93.8	101.6
en%	en%	23.7	3.7	13.9	38	17.7	19.3	23.6	28.5	30.1
Totaal vet	g	39.9	10.2	10.4	72.4	24.3	26.5	39.3	53.5	57.6
	en%	28.6	4.7	15.6	44	21.5	22.6	28.6	34.7	36.3
VV	g	14.3	3.7	4.6	26.4	8.5	9.4	14.3	18.5	19.9
	en%	10.3	1.9	6	17.3	7.3	8.1	10.1	12.8	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0	2.4	0.1	0.2	0.4	0.7	0.9
	en%	0.3	0.2	0	1.6	0.1	0.2	0.3	0.5	0.6
EOV	g	13.8	4.4	2.7	28.8	7.4	8.4	13.6	19.9	21.3
	en%	9.9	2.5	3.7	20	6.2	6.8	9.7	12.9	14
MOV	g	8	3.1	1.6	17.7	3.8	4.2	7.6	12.2	13.3
	en%	5.7	1.7	2.4	11	3.1	3.5	5.5	8.1	9.1
EOV+MOV	g	21.8	6.8	4.3	40.5	11.2	13.4	21.4	31.3	33.8
	en%	15.6	3.6	6.5	28.5	9.6	11	15.6	20.1	21.4
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.92	0.34	0.17	2.54	0.46	0.53	0.88	1.38	1.49
	en%	0.7	0.2	0.3	1.6	0.4	0.4	0.6	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.03	0	0.23	0	0	0	0.05	0.06
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0.1
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.02	0	0.19	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.5	0.4	0.5	0.9	1.4	1.5
	en%	0.7	0.2	0.2	1.5	0.3	0.4	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	6.6	2.7	1.2	15.9	2.6	3.2	6.4	10.2	11.5
	en%	4.7	1.6	1.4	9.7	2.3	2.7	4.6	6.9	7.9
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	6.7	2.6	1.2	15.9	3	3.5	6.4	10.2	11.5
	en%	4.8	1.5	1.7	9.6	2.5	2.9	4.6	6.9	7.9
Cholesterol	mg	79.7	39.1	0.2	207.5	31.5	40.5	70.1	140	164.7
Voedingsvezel	g	12.7	2.7	5.2	24.7	8.6	9.7	12.7	15.9	17.3
	g/MJ	2.5	0.5	1.3	4.3	1.8	1.9	2.4	3	3.3
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1081	266	396	1892	659	734	1065	1432	1547
Natrium	mg	1204	346	260	2359	657	783	1198	1634	1775
Kalium	mg	1998	439	896	3507	1336	1469	1968	2586	2796
Fosfor	mg	936	214	376	1690	616	707	909	1222	1322
Magnesium	mg	180	38	79	316	128	138	179	226	245
Totaal ijzer	mg	6.4	2	2.5	14.6	3.6	4.2	6	8.9	10
Calcium	mg	718	196	220	1539	401	458	710	967	1089
Koper	mg	0.62	0.14	0.23	1.06	0.4	0.45	0.6	0.8	0.87
Selenium	mcg	23	7	12	63	15	16	22	31	35
Zink	mg	6.12	1.59	2.27	14.52	4.08	4.32	5.87	7.98	8.79
Jodium	mcg	115.2	33.7	26.6	409.8	68.0	77.2	115.3	150.6	164.8
Retinol act. eq.	mcg	803	570	230	3360	298	332	583	1599	1884
Vitamine C	mg	92	39	15	239	35	45	88	147	163
Totaal vitamine D	mcg	3.6	2.8	0.2	15.9	0.8	1.1	2.5	7.5	9.6
Totaal vitamine E	mg	6.4	2.5	1.9	17	2.9	3.8	5.9	9.8	11.3
Vitamine B1	mg	0.58	0.18	0.22	1.37	0.34	0.37	0.56	0.83	0.9
Vitamine B2	mg	1.11	0.29	0.39	2.43	0.67	0.76	1.07	1.51	1.68
Nicotinezuur	mg	8.2	2.7	2.4	19.7	4.4	4.9	8	11.6	13.2
Totaal vitamine B6	mg	0.885	0.286	0.332	2.001	0.513	0.581	0.836	1.24	1.415
Vitamine B12	mcg	2.93	1.06	0.37	7.32	1.43	1.76	2.77	4.3	4.8
Folaat eq.	mcg	158.3	45.4	64.2	329.3	91.2	106.8	153.4	217	239.7

Groep : Geen warme maaltijd op KDV, 1189 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1289	226	713	2306	932	1009	1280	1586	1661
	kJ	5420	948	2995	9689	3916	4240	5377	6667	6971
Eiwit	g	44.8	9.2	18.7	87.2	29.8	33.2	44.7	56.2	60.1
	en%	14	2.1	8	23.1	10.7	11.4	13.9	16.7	17.5
Plantaardig eiwit	g	17.8	4.8	5.9	46.5	10.7	12.4	17.3	23.5	25.9
Koolhydraten	g	175.4	33.2	83.9	292.4	125.3	134	174.5	219	232.2
	en%	54.5	4.9	38.8	69.5	46.5	48.2	54.6	60.6	62.7
Mono- en disachariden.	g	100.9	24.3	29.1	188.1	64.2	71.4	100	133.5	143.4
	en%	31.3	5.5	12.2	51.7	22.6	24.5	31.4	38.3	40.5
Polysacchariden	g	74.9	16.2	31.5	148.3	51.1	56	73.7	95.8	104.2
	en%	23.3	3.3	10.8	35.9	18.4	19.3	23.2	27.3	28.5
Totaal vet	g	42	10.8	17.7	92.5	26	28.9	41	56.3	62
	en%	29.1	4.5	16.9	45.5	21.8	23.3	29	35.2	36.9
VV	g	14.9	3.8	5.5	35.8	9.3	10.4	14.6	19.7	21.4
	en%	10.4	1.8	4.2	20.9	7.7	8.4	10.3	12.6	13.3
Transvetzuren totaal	g	0.4	0.2	0.1	1.3	0.2	0.2	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0	0.9	0.1	0.2	0.3	0.5	0.5
EOV	g	14.5	4.5	4.5	35.1	7.8	9	14	20.4	22.6
	en%	10	2.3	4	18.9	6.3	7.1	10	12.9	14
MOV	g	8.6	3.2	2	27.2	4.3	4.9	8.2	13	14.7
	en%	6	1.8	1.9	15.4	3.5	4	5.8	8.4	9.2
EOV+MOV	g	23.1	7.1	6.8	53.8	12.9	14.3	22.6	32.6	35.9
	en%	16	3.5	6.7	30.3	10.3	11.5	15.8	20.6	22.1
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	0.98	0.34	0.2	3.02	0.52	0.6	0.92	1.44	1.58
	en%	0.7	0.2	0.2	1.9	0.4	0.5	0.7	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.02	0.04	0	0.49	0	0	0	0.05	0.07
	en%	0	0	0	0.4	0	0	0	0	0
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.01	0.03	0	0.26	0	0	0.01	0.03	0.05
	en%	0	0	0	0.2	0	0	0	0	0
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1	0.4	0.2	2.8	0.5	0.6	1	1.5	1.7
	en%	0.7	0.2	0.1	1.6	0.4	0.5	0.7	1	1.1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	7.3	2.9	0.7	23.9	3.4	4	7	11.2	13
	en%	5	1.6	0.6	14.4	2.7	3.1	4.9	7.1	8.1
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	7.4	2.8	1.4	23.8	3.6	4.2	7	11.3	13.1
	en%	5.1	1.6	1.5	14.4	2.9	3.3	4.9	7.1	8.2
Cholesterol	mg	75.2	37.9	5.4	296.8	33.1	39.5	67.5	125.7	155.2
Voedingsvezel	g	12.6	2.6	5.2	25.4	8.8	9.4	12.5	15.9	17.1
	g/MJ	2.3	0.4	1.2	4.6	1.7	1.9	2.3	2.9	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	1037	242	407	1923	666	725	1034	1353	1445
Natrium	mg	1289	360	296	3706	777	866	1270	1741	1907
Kalium	mg	1903	390	570	3570	1253	1421	1897	2396	2533
Fosfor	mg	946	194	409	1731	625	698	949	1197	1275
Magnesium	mg	181	38	83	432	124	137	179	225	237
Totaal ijzer	mg	6.2	2	1.9	18.5	3.4	3.9	6	8.9	9.9
Calcium	mg	739	183	154	1498	450	504	736	978	1051
Koper	mg	0.61	0.15	0.26	1.38	0.4	0.43	0.6	0.79	0.85
Selenium	mcg	22	6	9	72	14	15	22	29	32
Zink	mg	5.96	1.35	2.08	13.08	4	4.35	5.81	7.74	8.32
Jodium	mcg	121.5	28.9	51.0	298.2	79.4	87.7	117.7	157.4	172.3
Retinol act. eq.	mcg	853	563	174	3324	275	326	637	1646	2037
Vitamine C	mg	94	34	14	250	45	53	90	138	155
Totaal vitamine D	mcg	3.7	2.8	0.1	24.6	1.1	1.3	2.6	7.6	9.3
Totaal vitamine E	mg	6.9	2.8	0.9	20.3	3.2	3.8	6.6	10.6	12.2
Vitamine B1	mg	0.57	0.17	0.23	1.33	0.35	0.39	0.55	0.79	0.9
Vitamine B2	mg	1.13	0.29	0.3	2.36	0.68	0.79	1.11	1.51	1.65
Nicotinezuur	mg	7.6	2.5	2.3	23.9	4.1	4.8	7.3	10.6	11.8
Totaal vitamine B6	mg	0.78	0.259	0.289	2.017	0.453	0.505	0.732	1.126	1.288
Vitamine B12	mcg	2.95	1.06	0.31	11.18	1.47	1.71	2.86	4.3	4.71
Folaat eq.	mcg	155.9	47.5	61	430.5	95.4	107.5	148.4	210.4	238.8

Groep : onbekend, 22 personen

Nutriënt	eenheid	gem	sd	min	max	p(5)	p(10)	mediaan	p(90)	p(95)
Energie	kcal	1282	306	949	1953	960	975	1183	1820	1897
	kJ	5386	1286	3987	8223	4024	4087	4970	7655	7960
Eiwit	g	45.1	10.3	33.7	73.5	34.5	34.7	42.4	52.8	69
	en%	14.2	1.9	10.9	17.5	11.4	12.2	14.1	16.9	17
Plantaardig eiwit	g	18.3	4.3	12.3	26.9	12.6	13.1	18.2	22.4	24.9
Koolhydraten	g	166.8	43.6	99.9	277.8	115.6	125.9	158.9	241.3	244
	en%	52	5	41	63.6	43.7	46.8	53.6	56.8	56.9
Mono- en disachariden.	g	90	33.7	36.1	172.2	58.8	59	82.7	140.7	150.4
	en%	27.6	5.8	15	39.9	16.9	21.8	28.3	35.3	35.7
Polysacchariden	g	76.9	15.3	41.1	105.8	60.2	63.3	77.8	93.6	100.9
	en%	24.4	3.9	16.8	33.1	19.3	19.6	24.6	27.9	31
Totaal vet	g	45	13.6	26.2	75.6	28.4	29.6	43.4	63.3	65.4
	en%	31.4	5.3	21.4	41.7	26.6	26.8	29.7	39.5	40.8
VV	g	15.8	4.2	8.2	22.5	9.5	10.5	15.8	21	21.8
	en%	11.1	2.2	7.7	17.5	7.8	8.4	11	13.7	14.1
Transvetzuren totaal	g	0.5	0.2	0.2	0.9	0.2	0.3	0.4	0.7	0.8
	en%	0.3	0.1	0.2	0.5	0.2	0.2	0.4	0.4	0.5
EOV	g	15.4	5.7	7.3	28.1	8	8.7	14.9	23.3	24.1
	en%	10.7	2.9	5.8	16.9	7.3	8.1	9.9	14.6	15.1
MOV	g	9.4	4.6	4.3	22.9	4.9	5	8.6	13.6	18.3
	en%	6.4	2	3.5	11.1	4.3	4.4	6.2	8.2	10.9
EOV+MOV	g	24.8	10	12.7	51.1	13	13.8	24.2	36	42.4
	en%	17.1	4.6	10.1	25.6	11.7	11.9	15.2	23.3	24.2
ALA (C18:3 (n-3) cis)	g	1.03	0.42	0.48	2.16	0.62	0.63	0.92	1.5	1.76
	en%	0.7	0.2	0.5	1.1	0.5	0.5	0.7	0.9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis)	g	0.04	0.07	0	0.27	0	0	0	0.1	0.23
	en%	0	0.1	0	0.2	0	0	0	0.1	0.2
EPA (C20:5 (n-3) cis)	g	0.02	0.05	0	0.17	0	0	0.01	0.05	0.15
	en%	0	0	0	0.1	0	0	0	0	0.1
n-3 meerv onverz vetzuren cis	g	1.1	0.4	0.5	2.2	0.6	0.6	1	1.5	1.8
	en%	0.7	0.2	0.5	1.1	0.5	0.5	0.7	1	1
n-6 meerv onverz vetzuren cis	g	8	4.2	3.6	21	3.7	4.5	6.9	12	15.6
	en%	5.4	1.8	2.9	10	3	3.7	5.1	7.4	9.4
Linolzuur (C18:2(n-6)cis)	g	8.1	4.1	3.7	20.8	4.4	4.4	7.1	11.9	15.5
	en%	5.5	1.7	3	9.9	3.8	3.9	5.3	7.2	9.4
Cholesterol	mg	74.7	26.8	19.7	140.1	35.9	49.7	70.8	111.7	112.6
Voedingsvezel	g	12.7	3.2	7.2	19.1	8.1	9	12.3	17.9	18.2
	g/MJ	2.4	0.5	1.7	3.9	1.9	1.9	2.3	3.1	3.1
Totaal alcohol	g	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Water	g	961	296	518	1608	588	632	834	1343	1467
Natrium	mg	1372	416	706	2022	779	817	1410	1954	1963
Kalium	mg	1908	550	1120	3156	1169	1287	1864	2678	3059
Fosfor	mg	905	216	613	1494	691	721	828	1184	1360
Magnesium	mg	181	41	120	288	129	142	176	240	255
Totaal ijzer	mg	6.9	2.1	3.2	10.6	3.9	4.4	6.6	10.4	10.6
Calcium	mg	735	209	424	1322	465	483	744	898	1065
Koper	mg	0.66	0.19	0.37	1.08	0.38	0.46	0.63	0.89	1.03
Selenium	mcg	24	5	17	32	18	18	23	30	31
Zink	mg	6.29	1.33	4.37	9.37	4.61	4.83	6.03	7.8	9.21
Jodium	mcg	123.8	30.3	73.2	190.9	74.9	80.8	131.6	150.8	164.0
Retinol act. eq.	mcg	1073	746	297	2932	316	342	676	2123	2259
Vitamine C	mg	83	39	22	155	27	32	78	130	149
Totaal vitamine D	mcg	4.7	3.4	1.5	13.4	1.8	1.8	3.4	9.6	12.1
Totaal vitamine E	mg	7.2	3.3	2.1	17.6	3.5	3.7	7.5	10.2	10.5
Vitamine B1	mg	0.6	0.15	0.36	0.81	0.4	0.41	0.6	0.8	0.81
Vitamine B2	mg	1.11	0.29	0.67	1.89	0.75	0.81	1.08	1.48	1.61
Nicotinezuur	mg	7.6	1.9	4.5	11.3	4.7	4.8	7.6	10.3	10.5
Totaal vitamine B6	mg	0.7	0.159	0.48	1.061	0.538	0.539	0.642	0.941	0.964
Vitamine B12	mcg	3.08	1.07	1.17	5.21	1.85	1.99	3.15	4.43	5.16
Folaat eq.	mcg	145.5	37.5	80.2	195.4	84.1	95.4	141.8	188.8	190.6

Groep : populatie, 1526 personen

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Kilokalorieën [kcal]				
ontbijt	237	90	1512	99
tussendoor ochtend	123	51	1519	100
lunch	382	120	1526	100
tussendoor middag	143	70	1498	98
diner	357	121	1521	100
tussendoor avond	36	52	697	46
nacht	2	17	34	2
onbekend	0	3	12	1
Kilojoules [kj]				
ontbijt	997	379	1512	99
tussendoor ochtend	521	216	1519	100
lunch	1602	505	1526	100
tussendoor middag	605	294	1498	98
diner	1498	506	1521	100
tussendoor avond	151	218	697	46
nacht	9	71	34	2
onbekend	1	11	12	1
Totaal eiwit [g]				
ontbijt	8.6	3.7	1511	99
tussendoor ochtend	1.5	1.4	1519	100
lunch	14.6	4.4	1526	100
tussendoor middag	2.3	2.2	1494	98
diner	16.6	6.5	1521	100
tussendoor avond	1.2	2.1	663	43
nacht	0.1	0.6	34	2
onbekend	0	0	10	1
Totaal eiwit [en%]				
ontbijt	14.6	4.6	1511	99
tussendoor ochtend	4.9	3.6	1519	100
lunch	15.8	4	1526	100
tussendoor middag	6.1	4.5	1494	98
diner	19	5.8	1521	100
tussendoor avond	6.5	10.4	663	43
nacht	0.3	2.4	34	2
onbekend	0	0.6	10	1
Plantaardig eiwit [g]				
ontbijt	3.8	2.2	1473	97
tussendoor ochtend	1.1	0.8	1517	99
lunch	7.5	3	1523	100
tussendoor middag	1.3	1.1	1488	98
diner	3.7	1.9	1518	99
tussendoor avond	0.2	0.6	337	22
nacht	0	0.2	15	1
onbekend	0	0	9	1
Totaal koolhydraten [g]				
ontbijt	31.5	12.6	1512	99
tussendoor ochtend	25.2	10.4	1519	100
lunch	46.6	16.3	1526	100
tussendoor middag	28	13.7	1498	98
diner	37.1	15	1521	100
tussendoor avond	5.3	7.9	696	46
nacht	0.3	2.4	34	2
onbekend	0	0.4	11	1

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Totaal koolhydraten [en%]				
ontbijt	53.1	11.3	1512	99
tussendoor ochtend	81.8	11.9	1519	100
lunch	48.7	7.9	1526	100
tussendoor middag	77.5	16.3	1498	98
diner	42.1	11.5	1521	100
tussendoor avond	27.8	33.9	696	46
nacht	1.2	7.9	34	2
onbekend	0.4	5.6	11	1
Mono- en disacchariden [g]				
ontbijt	15.6	7.9	1512	99
tussendoor ochtend	21.2	9.3	1519	100
lunch	17.7	8.8	1526	100
tussendoor middag	22.2	12	1498	98
diner	18.6	10.5	1521	100
tussendoor avond	4.3	6.3	695	46
nacht	0.2	1.4	33	2
onbekend	0	0.4	11	1
Mono- en disacchariden [en%]				
ontbijt	26.9	11.3	1512	99
tussendoor ochtend	69.3	17.6	1519	100
lunch	18.6	7.8	1526	100
tussendoor middag	61.2	20	1498	98
diner	20.9	10.8	1521	100
tussendoor avond	24	31.2	695	46
nacht	0.8	5.7	33	2
onbekend	0.3	4.8	11	1
Polysacchariden [g]				
ontbijt	15.9	7.3	1502	98
tussendoor ochtend	4.1	4	1516	99
lunch	29.1	10.1	1524	100
tussendoor middag	5.9	4.8	1466	96
diner	18.6	8.6	1515	99
tussendoor avond	1	2.7	397	26
nacht	0.1	1.1	29	2
onbekend	0	0.2	7	0
Polysacchariden [en%]				
ontbijt	26.3	7.8	1502	98
tussendoor ochtend	12.7	10.6	1516	99
lunch	30.4	5.2	1524	100
tussendoor middag	16.4	10.5	1466	96
diner	21.2	8	1515	99
tussendoor avond	3.7	9.3	397	26
nacht	0.3	2.8	29	2
onbekend	0.1	2.1	7	0
Totaal vet [g]				
ontbijt	7.9	4.4	1511	99
tussendoor ochtend	1.3	1.6	1515	99
lunch	14.2	5.7	1526	100
tussendoor middag	2.1	2.2	1474	97
diner	15	7.3	1521	100
tussendoor avond	1	1.8	587	38
nacht	0.1	0.6	34	2
onbekend	0	0.2	9	1
Totaal vet [en%]				
ontbijt	28.8	10	1511	99
tussendoor ochtend	9.1	8.2	1515	99
lunch	33.1	7.1	1526	100
tussendoor middag	12.3	9.9	1474	97
diner	36.5	10.9	1521	100
tussendoor avond	10.5	15.5	587	38
nacht	0.7	5	34	2
onbekend	0.3	5.2	9	1

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Verzadigde vetzuren [g]				
ontbijt	3	1.7	1508	99
tussendoor ochtend	0.5	0.7	1451	95
lunch	5.2	2	1525	100
tussendoor middag	0.9	0.9	1461	96
diner	4.8	2.3	1519	100
tussendoor avond	0.5	0.8	567	37
nacht	0	0.2	34	2
onbekend	0	0	9	1
Verzadigde vetzuren [en%]				
ontbijt	11	4.3	1508	99
tussendoor ochtend	3.4	4.1	1451	95
lunch	12.3	3.1	1525	100
tussendoor middag	5.1	4.8	1461	96
diner	11.8	3.7	1519	100
tussendoor avond	5	7.8	567	37
nacht	0.3	2	34	2
onbekend	0.1	1.5	9	1
Transvetzuren totaal [g]				
ontbijt	0.1	0.1	1129	74
tussendoor ochtend	0	0	565	37
lunch	0.1	0.1	1497	98
tussendoor middag	0	0	1073	70
diner	0.2	0.1	1453	95
tussendoor avond	0	0	109	7
nacht	0	0	2	0
onbekend	0	0	6	0
Transvetzuren totaal [en%]				
ontbijt	0.2	0.2	1129	74
tussendoor ochtend	0.1	0.3	565	37
lunch	0.3	0.3	1497	98
tussendoor middag	0.2	0.2	1073	70
diner	0.5	0.3	1453	95
tussendoor avond	0	0.2	109	7
nacht	0	0	2	0
onbekend	0	0.1	6	0
Enkelv. onverz. vetzuren cis [g]				
ontbijt	2.7	1.9	1499	98
tussendoor ochtend	0.4	0.6	1277	84
lunch	4.8	2.4	1524	100
tussendoor middag	0.7	0.9	1437	94
diner	5.4	3.1	1516	99
tussendoor avond	0.3	0.7	541	35
nacht	0	0.3	33	2
onbekend	0	0.1	9	1
Enkelv. onverz. vetzuren cis [en%]				
ontbijt	9.9	5.1	1499	98
tussendoor ochtend	2.4	3.1	1277	84
lunch	11.1	3.6	1524	100
tussendoor middag	3.8	4	1437	94
diner	13.2	5.5	1516	99
tussendoor avond	3.4	6	541	35
nacht	0.3	2.1	33	2
onbekend	0.1	1.7	9	1
Meerv. onverz. vetzuren [g]				
ontbijt	1.5	1.1	1504	99
tussendoor ochtend	0.2	0.3	1514	99
lunch	2.9	1.4	1524	100
tussendoor middag	0.3	0.4	1470	96
diner	3.4	2.5	1513	99
tussendoor avond	0.1	0.3	389	25
nacht	0	0.1	30	2
onbekend	0	0.1	9	1

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Meerv. onverz. vetzuren [en%]				
ontbijt	5.4	3.2	1504	99
tussendoor ochtend	1.7	1.2	1514	99
lunch	6.7	2.3	1524	100
tussendoor middag	1.9	1.8	1470	96
diner	8.3	4.9	1513	99
tussendoor avond	1.1	3.2	389	25
nacht	0.1	1	30	2
onbekend	0.1	1.9	9	1
EOV+MOV [g]				
ontbijt	4.2	2.9	1509	99
tussendoor ochtend	0.6	0.8	1514	99
lunch	7.7	3.6	1526	100
tussendoor middag	1	1.2	1474	97
diner	8.9	5	1518	99
tussendoor avond	0.5	1	571	37
nacht	0	0.3	33	2
onbekend	0	0.1	9	1
EOV+MOV [en%]				
ontbijt	15.3	7.6	1509	99
tussendoor ochtend	4.1	4	1514	99
lunch	17.7	5.2	1526	100
tussendoor middag	5.7	5.5	1474	97
diner	21.4	8.6	1518	99
tussendoor avond	4.5	8.5	571	37
nacht	0.4	3	33	2
onbekend	0.2	3.4	9	1
ALA (C18:3 (n-3) cis) [g]				
ontbijt	0.17	0.12	1505	99
tussendoor ochtend	0.05	0.04	1500	98
lunch	0.34	0.14	1524	100
tussendoor middag	0.04	0.05	1456	95
diner	0.35	0.26	1510	99
tussendoor avond	0.02	0.04	558	37
nacht	0	0.01	31	2
onbekend	0	0.01	9	1
ALA (C18:3 (n-3) cis) [en%]				
ontbijt	0.6	0.4	1505	99
tussendoor ochtend	0.4	0.3	1500	98
lunch	0.8	0.2	1524	100
tussendoor middag	0.2	0.2	1456	95
diner	0.9	0.5	1510	99
tussendoor avond	0.2	0.5	558	37
nacht	0	0.1	31	2
onbekend	0	0.3	9	1
DHA (C22:6 (n-3) cis) [g]				
ontbijt	0	0.01	239	16
tussendoor ochtend	0	0	2	0
lunch	0	0.01	159	10
tussendoor middag	0	0	16	1
diner	0.01	0.04	421	28
tussendoor avond	0	0	96	6
nacht	0	0	5	0
onbekend	0	0	1	0
DHA (C22:6 (n-3) cis) [en%]				
ontbijt	0	0	239	16
tussendoor ochtend	0	0	2	0
lunch	0	0	159	10
tussendoor middag	0	0	16	1
diner	0	0.1	421	28
tussendoor avond	0	0	96	6
nacht	0	0	5	0
onbekend	0	0	1	0

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
EPA (C20:5 (n-3) cis) [g]				
ontbijt	0	0.01	637	42
tussendoor ochtend	0	0	224	15
lunch	0	0	981	64
tussendoor middag	0	0	436	29
diner	0.01	0.03	791	52
tussendoor avond	0	0	98	6
nacht	0	0	4	0
onbekend	0	0	2	0
EPA (C20:5 (n-3) cis) [en%]				
ontbijt	0	0	637	42
tussendoor ochtend	0	0	224	15
lunch	0	0	981	64
tussendoor middag	0	0	436	29
diner	0	0.1	791	52
tussendoor avond	0	0	98	6
nacht	0	0	4	0
onbekend	0	0	2	0
N-3 meerv onverz vetzuren cis [g]				
ontbijt	0.2	0.1	1300	85
tussendoor ochtend	0.1	0.1	1172	77
lunch	0.4	0.2	1520	100
tussendoor middag	0	0.1	1254	82
diner	0.4	0.3	1485	97
tussendoor avond	0	0	201	13
nacht	0	0	14	1
onbekend	0	0	8	1
N-3 meerv onverz vetzuren cis [en%]				
ontbijt	0.6	0.4	1300	85
tussendoor ochtend	0.4	0.5	1172	77
lunch	0.9	0.2	1520	100
tussendoor middag	0.2	0.3	1254	82
diner	0.9	0.6	1485	97
tussendoor avond	0.1	0.4	201	13
nacht	0	0.1	14	1
onbekend	0	0.3	8	1
N-6 meerv onverz vetzuren cis [g]				
ontbijt	1.2	0.9	1491	98
tussendoor ochtend	0.2	0.2	1502	98
lunch	2.5	1.2	1521	100
tussendoor middag	0.2	0.3	1456	95
diner	2.9	2.3	1502	98
tussendoor avond	0.1	0.2	297	19
nacht	0	0.1	21	1
onbekend	0	0	9	1
N-6 meerv onverz vetzuren cis [en%]				
ontbijt	4.2	2.6	1491	98
tussendoor ochtend	1.6	1.1	1502	98
lunch	5.8	1.9	1521	100
tussendoor middag	1.5	1.4	1456	95
diner	7	4.7	1502	98
tussendoor avond	0.7	2.6	297	19
nacht	0.1	0.8	21	1
onbekend	0.1	1.6	9	1
Linolzuur (C18:2(n-6)cis) [g]				
ontbijt	1.2	0.9	1500	98
tussendoor ochtend	0.2	0.2	1507	99
lunch	2.5	1.2	1523	100
tussendoor middag	0.3	0.3	1463	96
diner	2.9	2.3	1513	99
tussendoor avond	0.1	0.3	343	22
nacht	0	0.1	28	2
onbekend	0	0	9	1

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Linolzuur (C18:2(n-6)cis) [en%]				
ontbijt	4.4	2.5	1500	98
tussendoor ochtend	1.6	1.1	1507	99
lunch	5.8	1.8	1523	100
tussendoor middag	1.5	1.4	1463	96
diner	7	4.6	1513	99
tussendoor avond	0.9	2.7	343	22
nacht	0.1	0.9	28	2
onbekend	0.1	1.6	9	1
Cholesterol [mg]				
ontbijt	10.8	10.8	1392	91
tussendoor ochtend	2.5	7.9	734	48
lunch	22.8	15	1522	100
tussendoor middag	3.5	6.2	1216	80
diner	34.6	29	1506	99
tussendoor avond	1.7	4.7	380	25
nacht	0.1	1	12	1
onbekend	0	0.1	6	0
Totaal voedingsvezel [g]				
ontbijt	2.6	1.3	1503	98
tussendoor ochtend	1.5	0.8	1519	100
lunch	4.1	1.5	1524	100
tussendoor middag	1.2	0.9	1490	98
diner	3	1.3	1518	99
tussendoor avond	0.3	0.6	476	31
nacht	0	0.2	30	2
onbekend	0	0	7	0
Totaal voedingsvezel [g/MJ]				
ontbijt	2.7	1	1503	98
tussendoor ochtend	3	1.6	1519	100
lunch	2.6	0.6	1524	100
tussendoor middag	1.9	1.4	1490	98
diner	2.1	0.9	1518	99
tussendoor avond	0.7	1.3	476	31
nacht	0.1	0.4	30	2
onbekend	0	0.3	7	0
Water [g]				
ontbijt	159	81	1497	98
tussendoor ochtend	172	84	1521	100
lunch	179	64	1526	100
tussendoor middag	173	106	1499	98
diner	299	114	1521	100
tussendoor avond	60	72	863	57
nacht	2	18	32	2
onbekend	0	4	13	1
Natrium [mg]				
ontbijt	247	151	1514	99
tussendoor ochtend	54	98	1521	100
lunch	562	198	1526	100
tussendoor middag	94	128	1499	98
diner	297	180	1520	100
tussendoor avond	17	30	917	60
nacht	1	7	39	3
onbekend	0	3	13	1
Kalium [mg]				
ontbijt	325	150	1513	99
tussendoor ochtend	223	121	1520	100
lunch	425	151	1526	100
tussendoor middag	220	143	1497	98
diner	663	247	1519	100
tussendoor avond	64	99	708	46
nacht	3	28	34	2
onbekend	0	4	11	1

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Fosfor [mg]				
ontbijt	213	95	1513	99
tussendoor ochtend	42	41	1518	99
lunch	329	109	1526	100
tussendoor middag	58	58	1485	97
diner	264	104	1519	100
tussendoor avond	35	60	679	44
nacht	2	19	34	2
onbekend	0	1	11	1
Magnesium [mg]				
ontbijt	39	17	1514	99
tussendoor ochtend	15	8	1521	100
lunch	56	19	1526	100
tussendoor middag	16	10	1497	98
diner	48	17	1519	100
tussendoor avond	6	9	918	60
nacht	0	3	39	3
onbekend	0	0	13	1
Totaal ijzer [mg]				
ontbijt	1.6	1.1	1508	99
tussendoor ochtend	0.3	0.3	1516	99
lunch	2	0.9	1524	100
tussendoor middag	0.4	0.4	1473	97
diner	1.7	0.7	1516	99
tussendoor avond	0.3	0.7	448	29
nacht	0	0.3	31	2
onbekend	0	0	10	1
Calcium [mg]				
ontbijt	189	92	1514	99
tussendoor ochtend	37	36	1520	100
lunch	222	95	1526	100
tussendoor middag	53	57	1497	98
diner	185	100	1519	100
tussendoor avond	46	74	924	61
nacht	3	22	39	3
onbekend	0	1	13	1
Koper [mg]				
ontbijt	0.13	0.07	1503	98
tussendoor ochtend	0.05	0.03	1516	99
lunch	0.2	0.09	1524	100
tussendoor middag	0.05	0.04	1473	97
diner	0.16	0.07	1517	99
tussendoor avond	0.01	0.03	481	32
nacht	0	0.01	31	2
onbekend	0	0	7	0
Selenium [mcg]				
ontbijt	4	2	1504	99
tussendoor ochtend	1	1	1134	74
lunch	7	3	1526	100
tussendoor middag	1	1	1401	92
diner	9	5	1514	99
tussendoor avond	1	1	580	38
nacht	0	0	31	2
onbekend	0	0	5	0
Zink [mg]				
ontbijt	1.29	0.59	1512	99
tussendoor ochtend	0.22	0.18	1517	99
lunch	1.83	0.55	1526	100
tussendoor middag	0.3	0.29	1479	97
diner	2.07	0.96	1519	100
tussendoor avond	0.26	0.48	653	43
nacht	0.02	0.17	34	2
onbekend	0	0.01	7	0

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Jodium [mcg]				
ontbijt	34.3	14.5	1512	99
tussendoor ochtend	2.9	5.1	1509	99
lunch	56.6	20.7	1525	100
tussendoor middag	3.6	7.1	1470	96
diner	17.9	16.7	1512	99
tussendoor avond	4.6	8.8	752	49
nacht	0.4	3.5	37	2
onbekend	0.0	0.2	10	1
Retinol act. eq. [mcg]				
ontbijt	172	225	1500	98
tussendoor ochtend	33	93	1435	94
lunch	419	467	1523	100
tussendoor middag	37	89	1329	87
diner	163	122	1514	99
tussendoor avond	19	42	602	39
nacht	2	16	32	2
onbekend	0	2	9	1
Vitamine C [mg]				
ontbijt	11	13	1472	96
tussendoor ochtend	30	21	1458	96
lunch	7	7	1519	100
tussendoor middag	20	21	1337	88
diner	21	14	1511	99
tussendoor avond	4	8	613	40
nacht	0	3	32	2
onbekend	0	1	4	0
Totaal vitamine D [mcg]				
ontbijt	1.5	1.8	1412	93
tussendoor ochtend	0	0.3	506	33
lunch	0.9	0.6	1509	99
tussendoor middag	0.1	0.3	818	54
diner	0.8	0.8	1474	97
tussendoor avond	0.3	1	274	18
nacht	0	0.4	28	2
onbekend	0	0	6	0
Totaal vitamine E [mg]				
ontbijt	1.1	0.9	1499	98
tussendoor ochtend	0.5	0.6	1501	98
lunch	1.7	0.9	1523	100
tussendoor middag	0.5	0.6	1445	95
diner	2.8	2	1506	99
tussendoor avond	0.2	0.6	432	28
nacht	0	0.2	30	2
onbekend	0	0	9	1
Vitamine B1 [mg]				
ontbijt	0.12	0.08	1511	99
tussendoor ochtend	0.05	0.05	1515	99
lunch	0.13	0.05	1525	100
tussendoor middag	0.05	0.05	1475	97
diner	0.2	0.1	1513	99
tussendoor avond	0.02	0.04	627	41
nacht	0	0.02	34	2
onbekend	0	0	7	0
Vitamine B2 [mg]				
ontbijt	0.28	0.13	1511	99
tussendoor ochtend	0.05	0.07	1516	99
lunch	0.34	0.14	1525	100
tussendoor middag	0.07	0.09	1477	97
diner	0.32	0.16	1514	99
tussendoor avond	0.06	0.11	630	41
nacht	0	0.03	34	2
onbekend	0	0	7	0

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Nicotinezuur [mg]				
ontbijt	1.2	0.8	1511	99
tussendoor ochtend	0.5	0.6	1515	99
lunch	1.9	0.9	1525	100
tussendoor middag	0.5	0.7	1479	97
diner	3.4	1.8	1514	99
tussendoor avond	0.2	0.4	616	40
nacht	0	0.1	33	2
onbekend	0	0	7	0
Totaal vitamine B6 [mg]				
ontbijt	0.159	0.126	1512	99
tussendoor ochtend	0.083	0.071	1517	99
lunch	0.154	0.087	1525	100
tussendoor middag	0.075	0.08	1480	97
diner	0.298	0.147	1514	99
tussendoor avond	0.03	0.065	644	42
nacht	0.002	0.021	34	2
onbekend	0	0.004	8	1
Vitamine B12 [mcg]				
ontbijt	0.64	0.41	1472	96
tussendoor ochtend	0.06	0.17	509	33
lunch	0.96	0.57	1514	99
tussendoor middag	0.12	0.22	872	57
diner	1.04	0.64	1506	99
tussendoor avond	0.13	0.23	518	34
nacht	0.01	0.07	32	2
onbekend	0	0	3	0
Folaat eq. [mcg]				
ontbijt	33.4	21.4	1512	99
tussendoor ochtend	18.4	12.9	1509	99
lunch	39.5	21.5	1526	100
tussendoor middag	14	13.2	1487	97
diner	43.9	23.2	1514	99
tussendoor avond	6.5	12.8	667	44
nacht	0.6	4.7	33	2
onbekend	0	0.9	9	1

Groep : populatie, 1526 personen

Nutriënt		gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Kilokalorieën [kcal]					
	thuisgebruik	627	171	1526	100
	KDV	653	163	1526	100
Kilojoules [kJ]					
	thuisgebruik	2632	716	1526	100
	KDV	2751	684	1526	100
Eiwit [g]					
	thuisgebruik	25.9	8.2	1526	100
	KDV	19	5.6	1526	100
Eiwit [en%]					
	thuisgebruik	16.7	3.8	1526	100
	KDV	11.7	2.5	1526	100
Plantaardig eiwit [g]					
	thuisgebruik	7.6	3.3	1523	100
	KDV	10	3	1526	100
Koolhydraten [g]					
	thuisgebruik	74.4	23.1	1526	100
	KDV	99.6	26.8	1526	100
Koolhydraten [en%]					
	thuisgebruik	47.8	8.1	1526	100
	KDV	60.9	6.6	1526	100
Mono- en disacchariden [g]					
	thuisgebruik	39.5	16.3	1526	100
	KDV	60.3	20	1526	100
Mono- en disacchariden [en%]					
	thuisgebruik	25.4	8.1	1526	100
	KDV	36.8	8.1	1526	100
Polysacchariden [g]					
	thuisgebruik	35	12.3	1525	100
	KDV	39.7	11	1526	100
Polysacchariden [en%]					
	thuisgebruik	22.4	5.5	1525	100
	KDV	24.4	4	1526	100
Totaal vet [g]					
	thuisgebruik	23.5	9	1526	100
	KDV	18.1	6.3	1526	100
Totaal vet [en%]					
	thuisgebruik	33.3	7.5	1526	100
	KDV	24.7	5.4	1526	100
Verzadigde vetzuren [g]					
	thuisgebruik	8.1	3.1	1525	100
	KDV	6.7	2.3	1526	100
Verzadigde vetzuren [en%]					
	thuisgebruik	11.5	3	1525	100
	KDV	9.3	2.2	1526	100
Transvetzuren totaal [g]					
	thuisgebruik	0.2	0.2	1489	98
	KDV	0.2	0.1	1519	100
Transvetzuren totaal [en%]					
	thuisgebruik	0.3	0.2	1489	98
	KDV	0.3	0.2	1519	100
Enkelv. onverz. vetzuren cis [g]					
	thuisgebruik	8.4	3.8	1523	100
	KDV	6	2.6	1526	100
Enkelv. onverz. vetzuren cis [en%]					
	thuisgebruik	11.8	3.9	1523	100
	KDV	8.1	2.7	1526	100

Nutriënt		gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Meerv. onverz. vetzuren [g]					
	thuisgebruik	5	2.9	1524	100
	KDV	3.6	1.5	1526	100
Meerv. onverz. vetzuren [en%]					
	thuisgebruik	6.9	3.2	1524	100
	KDV	4.9	1.6	1526	100
EOV+MOV [g]					
	thuisgebruik	13.4	6.1	1525	100
	KDV	9.5	3.9	1526	100
EOV+MOV [en%]					
	thuisgebruik	18.7	6	1525	100
	KDV	13	3.8	1526	100
ALA (C18:3 (n-3) cis) [g]					
	thuisgebruik	0.53	0.31	1525	100
	KDV	0.44	0.15	1526	100
ALA (C18:3 (n-3) cis) [en%]					
	thuisgebruik	0.7	0.4	1525	100
	KDV	0.6	0.2	1526	100
DHA (C22:6 (n-3) cis) [g]					
	thuisgebruik	0.02	0.04	592	39
	KDV	0	0.01	179	12
DHA (C22:6 (n-3) cis) [en%]					
	thuisgebruik	0	0.1	592	39
	KDV	0	0	179	12
EPA (C20:5 (n-3) cis) [g]					
	thuisgebruik	0.01	0.03	1091	71
	KDV	0	0	1193	78
EPA (C20:5 (n-3) cis) [en%]					
	thuisgebruik	0	0	1091	71
	KDV	0	0	1193	78
N-3 meerv onverz vetzuren cis [g]					
	thuisgebruik	0.5	0.3	1503	98
	KDV	0.5	0.2	1525	100
N-3 meerv onverz vetzuren cis [en%]					
	thuisgebruik	0.8	0.4	1503	98
	KDV	0.7	0.2	1525	100
N-6 meerv onverz vetzuren cis [g]					
	thuisgebruik	4.1	2.6	1523	100
	KDV	3.1	1.3	1525	100
N-6 meerv onverz vetzuren cis [en%]					
	thuisgebruik	5.7	2.9	1523	100
	KDV	4.2	1.3	1525	100
Linolzuur (C18:2(n-6) cis) [g]					
	thuisgebruik	4.2	2.5	1525	100
	KDV	3.1	1.3	1526	100
Linolzuur (C18:2(n-6) cis) [en%]					
	thuisgebruik	5.8	2.8	1525	100
	KDV	4.2	1.3	1526	100
Cholesterol [mg]					
	thuisgebruik	46.2	32.7	1519	100
	KDV	29.9	19.3	1525	100
Totaal voedingsvezel [g]					
	thuisgebruik	5.9	2.1	1525	100
	KDV	6.8	1.8	1526	100
Totaal voedingsvezel [g/MJ]					
	thuisgebruik	2.3	0.7	1525	100
	KDV	2.5	0.5	1526	100
Water [g]					
	thuisgebruik	519.6	178.3	1526	100
	KDV	524.9	177.3	1526	100

Nutriënt	gem	sd	aantal	gebruikers [%]
Natrium [mg]				
thuisgebruik	552	244	1526	100
KDV	720	250	1526	100
Kalium [mg]				
thuisgebruik	1039	329	1526	100
KDV	884	270	1526	100
Fosfor [mg]				
thuisgebruik	506	159	1526	100
KDV	438	131	1526	100
Magnesium [mg]				
thuisgebruik	92	29	1526	100
KDV	89	24	1526	100
Totaal ijzer [mg]				
thuisgebruik	3.5	1.7	1525	100
KDV	2.7	1.1	1526	100
Calcium [mg]				
thuisgebruik	419	153	1526	100
KDV	315	114	1526	100
Koper [mg]				
thuisgebruik	0.3	0.11	1525	100
KDV	0.31	0.1	1526	100
Selenium [mcg]				
thuisgebruik	13	5	1526	100
KDV	10	3	1526	100
Zink [mg]				
thuisgebruik	3.57	1.28	1526	100
KDV	2.43	0.71	1526	100
Jodium [mcg]				
thuisgebruik	56.68	25.061	1526	100
KDV	63.563	19.103	1526	100
Retinol act. eq. [mcg]				
thuisgebruik	350	261	1526	100
KDV	496	495	1525	100
Vitamine C [mg]				
thuisgebruik	36	23	1526	100
KDV	57	27	1525	100
Totaal vitamine D [mcg]				
thuisgebruik	2.6	2.5	1522	100
KDV	1.1	0.7	1522	100
Totaal vitamine E [mg]				
thuisgebruik	4.1	2.4	1525	100
KDV	2.7	1.4	1526	100
Vitamine B1 [mg]				
thuisgebruik	0.34	0.14	1526	100
KDV	0.24	0.11	1526	100
Vitamine B2 [mg]				
thuisgebruik	0.66	0.23	1526	100
KDV	0.47	0.19	1526	100
Nicotinezuur [mg]				
thuisgebruik	4.7	2.1	1526	100
KDV	3	1.7	1526	100
Totaal vitamine B6 [mg]				
thuisgebruik	0.481	0.219	1526	100
KDV	0.319	0.16	1526	100
Vitamine B12 [mcg]				
thuisgebruik	1.77	0.8	1526	100
KDV	1.18	0.68	1521	100
Folaat eq. [mcg]				
thuisgebruik	83	36	1526	100
KDV	73.2	29.1	1526	100