

# Bronnen

1. Crowe, F. L., Steur, M., Allen, N. E., Appleby, P. N., Travis, R. C., & Key, T. J. (2010). Plasma concentrations of 25-hydroxyvitamin D in meat eaters, fish eaters, vegetarians and vegans: results from the EPIC–Oxford study. *Public Health Nutrition*, 340–346.
2. Davey, G. K., Spencer, E. A., Appleby, P. N., Allen, N. E., Knox, K. H., & Key, T. J. (2003). EPIC-OXFORD: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33883 meat-eaters and 31546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutrition*, 259-268.
3. Haddad, E. H., Berk, L. S., Kettering, J. D., Hubbard, R. W., & Peters, W. R. (1999). Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with non-vegetarians. *American Journal of Clinical Nutrition*, 586-593.
4. Knurick, J. R., Johnston, C. S., Wherry, S. J., & Aguayo, I. (2015). Comparison of Correlates of Bone Mineral Density in Individuals Adhering to Lacto-Ovo, Vegan, or Omnivore Diets: A Cross-Sectional Investigation. *Nutrients*, 3416-3426.
5. Kristensen, N. B., Madsen, M. L., Hansen, T. H., Allin, K. H., Hoppe, C., Fagt, S., . . . Pedersen, O. (2015). Intake of macro-and micronutrients in Danish vegans. *Nutrition Journal*, 1-10.
6. Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M., & Herter Aeberli, I. (2015, Oktober 26). Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. *European Journal of Nutrition*, pp. 283–293.
7. Waldmann, A., Koschizke, J. W., Leitzmann, C., & Hahn, A. (2003). Dietary intakes and lifestyle factors of a vegan population in Germany: results from the German Vegan Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 947–955.
8. Welch, A. A., Shakya-Shrestha, S., Lentjes, M. A., Wareham, N. J., & Khaw, K.-T. (2010). Dietary intake and status of n23 polyunsaturated fatty acids in a population of fish-eating and non-fish-eating meat-eaters, vegetarians, and vegans and the precursor-product ratio of a-linolenic acid to long-chain n23 polyunsaturated fatty acids: results. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1040-1051.
9. Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2015). *Understanding Nutrition*. Boston: Cengage Learning, Inc.
10. Messina, V., Melina, V., & Mangels, A. R. (2003). A new food guide for North American vegetarians. *Journal of The American Dietetic Association*, 771-775.
11. Melina, V., & Davis, B. (2014). *Becoming Vegan: The Complete Reference to Plant-Base Nutrition*. Summertown, Tennessee: Book Publishing Company.
12. Watanabe, F. (2007). Vitamin B12 Sources and Bioavailability. *SAGE Journals*, 1266-1274.

13. Gezondheidsraad. (2018). Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen. Den Haag: Gezondheidsraad.
14. Voedingscentrum. (sd). Vitamine B12. Opgeroepen op maart 19, 2020, van Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-b12.aspx>
15. Nederlandse Vereniging voor Veganisme. (sd). Vitamine B12. Opgeroepen op maart 19, 2020, van Veganisme: <https://www.veganisme.org/voeding/voedingsstoffen/vitamine-b12/>
16. Lisa Steltenpool. (sd). Vitamine B12: de belangrijkste feiten. Opgeroepen op maart 1, 2020, van Lisa Steltenpool: <https://www.lisasteltenpool.nl/vitamine-b12-de-belangrijkste-feiten/>
17. Voedingscentrum. (sd). Encyclopedie | Vitamine D. Opgeroepen op juni 18, 2018, van Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx>
18. Gezondheidsraad. (2012). Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad.
19. Voedingscentrum. (sd). Jodium. Opgeroepen op februari 26, 2020, van Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/jodium.aspx>
20. Voedingscentrum. (sd). Hoe krijg ik voldoende jodium binnen? Opgeroepen op april 15, 2020, van Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoe-krijg-ik-voldoende-jodium-binnen-.aspx>
21. RIVM. (2012). Inzicht in de jodiuminname van kinderen en volwassenen in Nederland. Bilthoven: RIVM.
22. Cammelbeeck, T. (2017, oktober 6). Test jodiumsupplementen. Opgehaald van Consumentenbond: <https://www.consumentenbond.nl/vitamines-en-voedingssupplementen/jodiumsupplement-test>