

	Mean (SD)/ %	Vitamin C	Total carotenoids	α -carotene	β -carotene	Lycopene	Lutein	Zeaxanthin	β - cryptoxanth	CB-score	
Total fruits and vegetables (per 100 g/d)	431 (260)	0.08 ***	0.09 ***	0.10 ***	0.07 ***	0.03 ***	0.06 ***	0.02 *	0.10 ***	0.10 ***	1.20
Citrus fruits (per 100 g/d)	60 (75)	0.19 ***	0.18 ***	0.02	0.05 ***	0.05 *	0.02	0.16 ***	0.51 ***	0.22 ***	0
Non-citrus fruits (per 100 g/d)	182 (146)	0.05 ***	0.03 *	0.06 ***	0.04 ***	-0.01	0.02 *	-0.03 *	0.04 **	0.03 **	-0.12
Green leafy vegetables (per 100 g/d)	31 (44)	0.04	0.01	-0.07	0.09 *	-0.12	0.34 **	0.08	-0.03	0.09	
Fruiting vegetables (per 100 g/d)	66 (55)	0.12 *	0.21 **	0.05	0.14 *	0.38 ***	0.11 *	0.07 *	0.10 *	0.23 **	
Root vegetables (per 100 g/d)	20 (27)	0.10	0.39 ***	1.20 ***	0.50 ***	-0.07	0.10 *	-0.09 *	-0.01	0.44 ***	
Cabbage (per 100 g/d)	19 (28)	0.12	0.10	0.20	0.15 *	-0.03	0.25 *	0	0.01	0.09	
Other vegetables (per 100 g/d)	53 (54)	0.01	0.05	-0.01	0.03	0.08	0.14 ***	0.03	0.03	0.05	
Potatoes (per 100 g/d)	95 (75)	0.03	0.02	0.02	0	0.03	0.03	-0.01	-0.01	0.02	
Cereal and cereal products (per 200 g/d)	222 (115)	0.03	0.19 **	0.16 ***	0.11 *	0.25 ***	0.15 **	-0.04	0.01	0.16 *	
Milk and dairy products (per 200 g/d)	292 (235)	-0.01	0.01	0.03 ***	0.03 *	0.01	-0.02 *	-0.02	0	0.01	
Fruit and vegetable juice (per 200 g/d)	61 (112)	0.28 ***	0.14 ***	0.08 *	0.09 **	0.04 *	0.08 *	0.28 ***	0.24 ***	0.25 ***	
Soft drink (per 200 g/d)	66 (151)	0	-0.02	-0.05 *	-0.02	0	-0.04 **	-0.02 *	-0.02	-0.02	
Fish (per 100 g/d)	37 (34)	0.15 *	0.13	0.07	0.07	0.09	0.09	0.05	0	0.15	
Red meat (per 100 g/d)	47 (36)	-0.09 *	0.05	-0.02	-0.01	0.16 *	-0.06	-0.01	0.01	-0.02	
Legumes (per 50 g/d)	20 (29)	0	0.03	0.02	0	0.04	0	-0.07	-0.06	0.02	
Egg and egg products (per 50 g/d)	19 (17)	-0.08 *	-0.02	-0.07	-0.05 *	-0.05	0.11 *	0.16 ***	-0.06	0.02	
Nuts and seeds (per 10 g/d)	3 (8)	0.02	0.05 *	0.03	0.02	0.06	0.03	0.03	0.03	0.04	
Offals (per 10 g/d)	2 (5)	0.03	-0.01	0	0	0	-0.03	-0.01	0	0	
Vitamin supplement use (ref: no), yes	39.4	0.27 *	0.05	0.06 **	0.09 *	-0.05 *	-0.04 *	0.02	0.01	0.11	