

ZAPOTRZEBOWANIE NA ENERGIĘ W ZALEŻNOŚCI OD PŁCI,
MASY CIAŁA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEDSTAWIA
TABELA.

Kobiety Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	Kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)					
		1,4	1,6	1,75	2	2,2	2,4
19-30	45	1650	1850	2050	2350	2600	2800
	50	1750	2000	2200	2500	2750	3000
	60	1900	2200	2400	2750	3050	3300
	70	2150	2650	2700	3100	3400	3700
	80	2350	2700	2950	3350	3700	4000
31-50	45	1700	1950	2100	2450	2700	2900
	50	1750	2000	2200	2500	2750	3000
	60	1850	2100	2300	2650	2900	3200
	70	1950	2250	2450	2800	3100	3350
	80	2100	2450	2650	3050	3350	3650
51-65	45	1650	1850	2050	2350	2600	2800
	50	1700	1900	2100	2400	2650	2900
	60	1750	2000	2200	2500	2800	3000
	70	1850	2100	2300	2650	2900	3200
	80	2000	2300	2500	2900	3150	3450
66-75	45	1500	1700	1900	2150	2350	
	50	1550	1750	1950	2200	2400	
	60	1700	1900	2100	2400	2650	
	70	1750	2000	2200	2500	2800	
	80	1900	2100	2400	2700	3000	
>75	45	1450	1650	1850	2100	2300	
	50	1500	1700	1900	2150	2350	
	60	1650	1850	2050	2350	2600	
	70	1700	1950	2150	2450	2750	
	80	1850	2050	2350	2650	2950	
Ciąża II trymestr		+350					
III trymestr		+450					
Laktacja 0-6 miesiące		+505					
Mężczyźni Grupa/wiek (lata)	Masa ciała (kg)	Kcal/d					
		Aktywność fizyczna (PAL)					
		1,4	1,6	1,75	2	2,2	2,4
19-30	50	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	2250	2600	2850	3200	3550	3900
	70	2450	2800	3050	3500	3850	4200
	80	2700	3100	3350	3800	4200	4600
	90	2900	3300	3600	4150	4550	4950
31-50	50	2000	2300	2550	2900	3200	3500
	60	2200	2500	2750	3100	3450	3750
	70	2350	2700	2950	3350	3700	4000
	80	2450	2800	3100	3500	3900	4200
	90	2650	3000	3300	3800	4150	4500
51-65	50	1800	2100	2300	2600	2900	3100
	60	2000	2300	2500	2900	3150	3450
	70	2150	2450	2700	3100	3400	3700
	80	2200	2550	2800	3200	3500	3850
	90	2400	2750	3000	3400	3800	4100
66-75	50	1600	1850	2000	2300	2500	
	60	1850	2100	2300	2650	2900	
	70	1950	2250	2450	2800	3100	
	80	2100	2450	2650	3050	3350	
>75	50	1500	1750	1900	2200	2400	
	60	1750	2000	2200	2550	2800	
	70	1850	2150	2350	2700	3000	
	80	2000	2300	2550	3250	3250	