

Άνδρες (βάρους 70 Kg):

Καθιστική ζωή	2.400 θερμίδες (kcal)
Με φυσική δραστηριότητα	3.000 θερμίδες (kcal)
Με βαριά εργασία	4.500 θερμίδες (kcal)

Γυναίκες (βάρους 55 Kg):

Καθιστική ζωή	2.000 θερμίδες (kcal)
Με μέτρια δραστηριότητα	2.400 θερμίδες (kcal)
Με μεγάλη δραστηριότητα	3.000 θερμίδες (kcal)
Έγκυος (2ο μισό της εγκυμοσύνης)	2.400 θερμίδες (kcal)
Σε περίοδο θηλασμού	3.000 θερμίδες (kcal)

Παιδιά μέχρι 12 ετών:

Κάτω του έτους	110 θερμίδες ανά χιλιόγραμμο βάρους (kcal)
1-3 ετών	1.200 θερμίδες (kcal)
4-6 ετών	1.600 θερμίδες (kcal)
7-9 ετών	2.000 θερμίδες (kcal)
10-12 ετών	2.500 θερμίδες (kcal)

Νέοι άνω των 12 ετών:

Κορίτσια:	13-15 ετών (βάρους 49 Kg)	2.600 θερμίδες (kcal)
	16-20 ετών (βάρους 55 Kg)	2.400 θερμίδες (kcal)
Αγόρια:	13-15 ετών (βάρους 49 Kg)	3.200 θερμίδες (kcal)
	16-20 ετών (βάρους 64 Kg)	3.800 θερμίδες (kcal)