

						Μέση Ημερήσια Ενέργεια (kcal)		
Κατηγορία	Ηλικία	Βάρος		Ύψος		Βασικός Μεταβολισμός	Ανά κιλό	Ανά ημέρα
		Kg	lb	cm	in	kcal/ημέρα		
Βρέφη	0.0-0.5	6	13	60	24	320	108	650
	0.5-1.0	9	20	71	28	500	98	850
Παιδιά	1-3	13	29	90	35	740	102	1300
	4-6	20	44	112	44	950	90	1800
	7-10	28	62	132	52	1130	70	2000
Άντρες	11-14	45	99	157	62	1440	55	2500
	15-18	66	145	176	69	1560	45	3000
	19-24	72	160	177	70	1780	40	2900
	25-50	79	174	176	70	1800	37	2900
	51 +	77	170	173	68	1830	30	2300
Γυναίκες	11-14	46	101	157	62	1810	47	2200
	15-18	55	120	163	64	1870	40	2200
	19-24	58	128	164	65	1850	38	2200
	25-50	63	138	163	64	1880	36	2200
	51 +	65	143	160	63	1880	30	1900