

Ernährung:

Durchschnittlicher täglicher Energiebedarf

Kinder

Alter	Energiebedarf (pro Tag)	
	kcal	kJ
0-3 Monate	550	2300
3-6 Monate	760	3200
6-9 Monate	905	3800
9-12 Monate	1000	4200
8 Jahre	2095	8800
15 Jahre (weiblich)	2285	9600
15 Jahre (männlich)	3000	12600

Weibliche Erwachsene

Alter	Energiebedarf (pro Tag)	
	kcal	kJ
18-55 Jahre		
nicht aktiv	1900	7980
aktiv	2150	9030
sehr aktiv	2500	10500
schwanger	2380	10000
stillend	2690	11300
über 56 Jahre		
nicht aktiv	1700	7140
sehr aktiv	2000	8400

Männliche Erwachsene

Alter	Energiebedarf (pro Tag)	
	kcal	kJ
18-35 Jahre		
nicht aktiv	2500	10500
aktiv	3000	12600
sehr aktiv	3500	14700
36-55 Jahre		
nicht aktiv	2400	10800
aktiv	2800	11760
sehr aktiv	3400	14280
über 56 Jahre		
nicht aktiv	2200	9240
aktiv	2500	10500

kcal = Kilokalorien; kJ = Kilojoule