

Tabella del fabbisogno calorico giornaliero

	età	peso	calorie necessarie
Bambini	1-3	12 kg	1.300
	4-6	18 kg	1.700
	7-9	27 kg	2.100
	10-12	35 kg	2.500
Ragazzi	13-15	49 kg	3.100
	16-19	62 kg	3.600
Ragazze	13-15	40 kg	2.600
	16-19	45 kg	2.400
Uomini	25	70 kg	3.200
	45	70 kg	3.200
	65	70 kg	2.550
Donne	25	58 kg	2.300
	45	58 kg	2.200
	65	58 kg	1.800