

# Dzienne zapotrzebowanie energetyczne

Masa ciała	Aktywność fizyczna	
	Mała	Umiarkowana
<b>DZIEWCZĘTA</b>		
<b>45 kg</b>	1950 [kcal/dobę]	2200 [kcal/dobę]
<b>50 kg</b>	2050 [kcal/dobę]	2300 [kcal/dobę]
<b>53 kg</b>	2100 [kcal/dobę]	2350 [kcal/dobę]
<b>55 kg</b>	2150 [kcal/dobę]	2400 [kcal/dobę]
<b>CHŁOPCY</b>		
<b>47 kg</b>	2200 [kcal/dobę]	2500 [kcal/dobę]
<b>50 kg</b>	2300 [kcal/dobę]	2600 [kcal/dobę]
<b>53 kg</b>	2350 [kcal/dobę]	2650 [kcal/dobę]
<b>56 kg</b>	2450 [kcal/dobę]	2750 [kcal/dobę]
<b>59 kg</b>	2500 [kcal/dobę]	2850 [kcal/dobę]