Kalóriatáblázatok

|  |  |
| --- | --- |
| **Életkor** | **Napi kalóriabevitel** |
| 1-3 éves kor | 1000-1400 kcal |
| 4-6 éves kor | 1200-1800 kcal |
| 7-9 éves kor | 1200-2000 kcal |
| 10-14 éves kor | 2000-2400 kcal |
| 14-18 éves kor | 2200-2600 kcal |
| 18 év feletti nő | 2400-2700 kcal |
| 18 év feletti férfi | 2500-2900 kcal |



