

Grundumsatz

Körpergewicht	Frauen Kalorien pro Tag	Männer
50	1.235	1.291
55	1.285	1.361
60	1.335	1.431
65	1.385	1.501
70	1.435	1.571
75	1.485	1.641
80	1.535	1.711
85	1.585	1.781
90	1.635	1.851
95	1.685	1.921
100	1.735	1.991
105	1.785	2.061
110	1.835	2.131
115	1.885	2.201
120	1.935	2.271
125	1.985	2.341
130	2.035	2.411

Die hier angegebenen Werte für den Grundumsatz gelten für durchschnittlich große Frauen und Männer im Alter von 50 Jahren.

Frauen müssen für jedes Jahr, das sie jünger sind, 5 Kalorien hinzuzählen, für jedes Jahr, das sie älter sind, 5 Kalorien abziehen.

Männer müssen für jedes Jahr, das sie jünger sind, 7 Kalorien hinzuzählen, für jedes Jahr, das sie älter sind, 7 Kalorien abziehen.