

Alter	Grundumsatz		Körperliche Aktivität (PAL-Werte)							
			1,4		1,6		1,8		2,0	
	MJ/Tag	kcal/Tag	MJ	kcal	MJ	kcal	MJ	kcal	MJ	kcal
Jugendliche und Erwachsene (m)										
15 bis unter 19 Jahre	7,6	1820	10,6	2500	12,2	2900	13,7	3300	15,2	3600
19 bis unter 25 Jahre	7,6	1820	10,6	2500	12,2	2900	13,7	3300	15,2	2600
25 bis unter 51 Jahre	7,3	1740	10,2	2400	11,7	2800	13,1	3100	14,6	3500
51 bis unter 65 Jahre	6,6	1580	9,2	2200	10,6	2500	11,9	2800	13,2	3200
65 Jahre und älter	5,9	1410	8,3	2000	9,4	2300	10,6	2500	11,8	2800
Jugendliche und Erwachsene (w)										
15 bis unter 19 Jahre	6,1	1460	8,5	2000	9,8	2300	11,0	2600	12,2	2900
19 bis unter 25 Jahre ^{1,2}	5,8	1390	8,1	1900	9,3	2200	10,4	2500	11,6	2800
25 bis unter 51 Jahre ^{1,2}	5,6	1340	7,8	1900	9,0	2100	10,1	2400	11,2	2700
51 bis unter 65 Jahre	5,3	1270	7,4	1800	8,5	2000	9,5	2300	10,6	2500
65 Jahre und älter	4,9	1170	6,9	1600	7,5	1800	8,8	2100	9,8	2300

1 **Schwangere** erhalten über die gesamte Schwangerschaft eine Zulage von 1,1 MJ/Tag (255 kcal/Tag) (nach Prentice [9]); die Zulage ist unabhängig vom jeweiligen PAL-Wert

2 **Stillende** erhalten folgende Zulagen (nach Prentice [9]); die Zulage ist unabhängig vom jeweiligen PAL-Wert

- bis einschließlich 4. Monat: + 2,7 MJ/Tag (635 kcal/Tag)
- weiter volles Stillen nach dem 4. Monat: + 2,2 MJ/Tag (525 kcal/Tag)
- nur partielles Stillen nach dem 4. Monat: + 1,2 MJ/Tag (285 kcal/Tag)