



## Норма калорий в день для женщины и для мужчины

Таблица расчета ежедневной нормы калорий

| Возраст (лет)                     | Количество килокалорий (ккал) |                             |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|                                   | Мужчины                       | Женщины                     |
| 16 — 19                           | 3000                          | 2500                        |
| 20 — 25                           | 2800                          | 2300                        |
| 26 — 35                           | 2600                          | 2100                        |
| 36 — 55                           | 2400                          | 2000                        |
| 55—70                             | 2200                          | 1900                        |
| 70+                               | 2000                          | 1800                        |
| Спортсмены                        | +500<br>к норме по возрасту   | +450 к норме<br>по возрасту |
| Беременные<br>(после 4-го месяца) | —                             | +300<br>к норме по возрасту |
| Кормящие матери                   | —                             | +650<br>к норме по возрасту |