

Kalorienbedarf bei Erwachsenen nach körperlichem Aktivitätslevel

Empfehlung der täglichen Energiezufuhr in Kilocalorien (kcal)

Erwachsene	PAL-Wert: 1,4		PAL-Wert: 1,6		PAL-Wert: 1,8	
	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich
Geschlecht						
Alter ↓						
19 bis 25 Jahre	2400	1900	2800	2200	3100	2500
25 bis 51 Jahre	2300	1800	2700	2100	3000	2400
51 bis 65 Jahre	2200	1700	2500	2000	2800	2200
65 Jahre und älter	2100	1700	2500	1900	2800	2100

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2017)