

•Importo al giorno P.C. Light low calorie

3420 kcal/kg

Peso corporeo attuale (kg)

5 10 15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 70 80

Meno
attività
(<1h/gi
orno)

60 100 135 165 195 225 250 280 305 330 355 380 425 470

Adulto

Norma
lmente
attivo
(1-3h/g
iorno)

70 115 155 195 230 260 295 325 355 385 415 440 495 550

Attivo
(>3h/gi
orno)

80 130 180 220 260 300 335 370 405 440 470 505 565 625