•Importo al giorno Dieta spieren and gewrichten (ARTICOLAZIONI)

4030 Kcal/kg

	Bassa attività	Attività moderata	Alta attività
Peso corporeo (kg)	Quantità consigliata (grammi/giorno)	Quantità consigliata (grammi/giorno)	Quantità consigliata (grammi/giorno)
2,5	45	55	75
5	80	100	130
10	135	170	225
15	185	235	305
20	230	290	380
25	275	345	450
30	315	395	520
35	355	445	580
40	395	495	645
45	430	545	705
50	465	585	760
60	535	670	875
70	600	755	980
80	665	835	1085