

•Importo al giorno

| | Bassa attività | Attività moderata | Alta attività |
|--------------------|----------------|-------------------|---------------|
| Peso corporeo (kg) | | | |
| 2,5 | 50 | 60 | 70 |
| 5 | 85 | 105 | 115 |
| 10 | 140 | 175 | 195 |
| 15 | 190 | 235 | 265 |
| 20 | 235 | 295 | 330 |
| 25 | 275 | 345 | 390 |
| 30 | 320 | 400 | 445 |
| 35 | 355 | 445 | 500 |
| 40 | 395 | 495 | 555 |
| 45 | 430 | 540 | 605 |
| 50 | 465 | 585 | 655 |
| 60 | 535 | 670 | 750 |
| 70 | 600 | 750 | 840 |
| 80 | 665 | 830 | 930 |