

१. रोजची ऊर्जेची गरज:

(आधुनिक पोषणशास्त्र)

	बैठे काम	मध्यम काम	अतिश्रम
स्त्री(५०कि)	१९००	२२००	२९००
पुरुष (६० कि)	२४००	२९००	३८००