

Tabela 4. Normy na energię dla kobiet, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EER)

Grupa/wiek	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę					kcal/dobę							
		Aktywność fizyczna (PAL)					Aktywność fizyczna (PAL)							
		1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	1,4	1,6	1,75	2,0	2,2	2,4	
Kobiety 19–30 lat	45	6,8	7,7	8,4	9,7	10,6	11,6	1600	1850	2000	2300	2550	2750	
	55	7,6	8,7	9,5	10,9	12,0	13,1	1800	2100	2300	2600	2850	3100	
	65	8,5	9,7	10,6	12,1	13,3	14,6	2050	2300	2550	2900	3200	3500	
	75	9,4	10,7	11,7	13,4	14,7	16,0	2250	2550	2800	3200	3500	3850	
Kobiety 31–50 lat	45	7,1	8,1	8,9	10,1	11,1	12,2	1700	1950	2100	2400	2650	2900	
	55	7,6	8,7	9,5	10,8	11,9	13,0	1800	2050	2250	2600	2850	3100	
	65	8,0	9,2	10,1	11,5	12,6	13,8	1900	2200	2400	2750	3000	3300	
	75	8,5	9,7	10,7	12,2	13,4	14,6	2050	2350	2550	2900	3200	3500	
Kobiety 51–65 lat	45	6,8	7,7	8,4	9,7	10,6	11,6	1610	1850	2000	2300	2550	2750	
	55	7,3	8,3	9,1	10,4	11,4	12,4	1750	2000	2200	2500	2750	3000	
	65	7,8	8,9	9,7	11,1	12,2	13,3	1800	2100	2300	2600	2850	3100	
	75	8,3	9,4	10,3	11,8	13,0	14,1	1950	2250	2450	2800	3100	3350	
Kobiety 66–75 lat	45	6,3	7,1	7,8	8,9	9,8		1500	1700	1850	2150	2350		
	55	6,8	7,8	8,5	9,7	10,7		1600	1850	2050	2300	2550		
	65	7,3	8,4	9,1	10,5	11,5		1750	2000	2200	2500	2750		
	75	7,8	9,0	9,8	11,2	12,3		1900	2150	2350	2700	2950		
Kobiety > 75 lat	45	6,0	6,7	7,4	8,5	9,3		1450	1600	1750	2050	2250		
	55	6,5	7,4	8,1	9,2	10,2		1550	1750	1950	2200	2450		
	65	6,9	8,0	8,7	10,0	10,9		1700	1900	2100	2400	2650		
	75	7,4	8,6	9,3	10,6	11,7		1850	2050	2250	2600	2850		
Kobiety w ciąży*		+ 0,35					+ 85							
	Trymestr I	+ 1,2					+ 285							
	Trymestr II Trymestr III	+ 2,0					+ 475							
Kobiety karmiące piersią Laktacja 0–6 miesięcy (jedno dziecko)		+ 2,1					+ 505							

* Prawidłowa masa ciała (BMI 18,5–24,9 kg/m²)

* W przypadku kobiet, które przed zajściem w ciążę miały prawidłową masę ciała