

Tabela 3. Normy na energię dla mężczyzn, 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
Mężczyźni 19–30 lat	55	8,9	10,2	11,1	12,7	14,0	15,3	2100	2450	2650	3050	3350	3650
	65	9,8	11,2	12,2	14,0	15,4	16,8	2350	2650	2900	3350	3650	4000
	75	10,7	12,2	13,3	15,2	16,8	18,3	2550	2900	3200	3650	4000	4350
	85	11,6	13,2	14,4	16,5	18,2	19,8	2750	3150	3450	3950	4350	4750
Mężczyźni 31–50 lat	55	8,8	10,1	11,0	12,6	13,8	15,1	2100	2400	2600	3000	3300	3600
	65	9,5	10,8	11,9	13,5	14,9	16,3	2250	2600	2850	3250	3550	3900
	75	10,2	11,6	12,7	14,5	16,0	17,4	2400	2750	3000	3450	3800	4150
	85	10,8	12,4	13,5	15,5	17,0	18,6	2600	2950	3250	3700	4050	4450
Mężczyźni 51–65 lat	55	8,2	9,3	10,2	11,7	12,8	14,0	1950	2200	2450	2800	3050	3350
	65	8,8	10,1	11,1	12,6	13,9	15,2	2100	2400	2650	3000	3350	3650
	75	9,5	10,9	11,9	13,6	15,0	16,3	2300	2600	2850	3250	3600	3900
	85	10,2	11,7	12,8	14,6	16,0	17,5	2450	2800	3050	3500	3850	4200
Mężczyźni 66–75 lat	55	7,2	8,2	9,0	10,3	11,3		1700	1950	2150	2450	2700	
	65	7,9	9,0	9,9	11,3	12,4		1900	2150	2350	2700	2950	
	75	8,6	9,8	10,7	12,3	13,5		2050	2350	2550	2950	3250	
	85	9,3	10,6	11,6	13,2	14,6		2200	2500	2750	3150	3500	
Mężczyźni > 75 lat	55	6,8	7,8	8,6	9,8	10,7		1600	1850	2050	2300	2550	
	65	7,5	8,6	9,4	10,7	11,8		1800	2050	2250	2600	2800	
	75	8,2	9,3	10,2	11,7	12,8		1950	2250	2450	2800	3100	
	85	8,8	10,1	11,0	12,5	13,9		2100	2400	2650	3000	3350	

\* Prawidłowa masa ciała (BMI 18,5–24,9 kg/m<sup>2</sup>)