|  |
| --- |
|  |
| **Hoeveel calorieën heb je nodig?** |
| **Weinig actieve leefstijl** |   |   |
|  leeftijd | Mannen(kcal) | Vrouwen(kcal) |
|  1-3 jaar |  1.000 |  900 |
|  4-8 jaar |  1.500 |  1.300 |
|  9-13 jaar |  2.150 |  2.000 |
|  14-18 jaar |  2.700 |  2.100 |
|  19-30 jaar |  2.700 |  2.000 |
|  31-50 jaar |  2.600  |  1.900 |
|  51-70 jaar |  2.400 |  1.800 |
|  ouder dan 70 |  2.200 |  1.700 |
| **Actievere leefstijl** |   |   |
|  Leeftijd |  Mannen(kcal) | Vrouwen(kcal) |
|  1-3 jaar |  1.100 |  1.000 |
|  4-8 jaar |  1.600 |  1.500 |
|  9-13 jaar |  2.400 |  2.200 |
|  14-18 jaar |  3.100 |  2.400 |
|  19-30 jaar |  3.100 |  2.400 |
|  31-50 jaar |  3.000 |  2.300 |
|  51-70 jaar |  2.600 |  2.000 |
|  ouder dan 70\*  |   |  |
|  |   |   |
|  |   |  |
|  |   |  |