|  |
| --- |
|  |
| **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\* |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |