

Besoins énergétiques en calories selon l'âge

		JOUR	SEMAINE
Enfants	De 1 à 3 ans	1364	9548
	De 4 à 6 ans	1818	12726
	De 7 à 9 ans	2201	15407

Adolescents	Filles		
	De 10 à 12 ans	2344	16408
	De 13 à 15 ans	2488	17416
	De 16 à 19 ans	2321	16247
	Garçons		
	De 10 à 12 ans	2608	18256
	De 13 à 15 ans	2895	20265
	De 16 à 19 ans	3062	21434

Adultes	Femmes		
	De 20 à 40 ans	2200	15400
	De 41 à 75 ans	2200	15400
	Hommes		
	De 20 à 40 ans	2700	18900
	De 41 à 75 ans	2500	17500

Besoins énergétiques en calories selon l'âge

		JOUR	SEMAINE
Enfants	De 1 à 3 ans	1364	9548
	De 4 à 6 ans	1818	12726
	De 7 à 9 ans	2201	15407

Adolescents	Filles		
	De 10 à 12 ans	2344	16408
	De 13 à 15 ans	2488	17416
	De 16 à 19 ans	2321	16247
	Garçons		
	De 10 à 12 ans	2608	18256
	De 13 à 15 ans	2895	20265
	De 16 à 19 ans	3062	21434

Adultes	Femmes		
	De 20 à 40 ans	2200	15400
	De 41 à 75 ans	2200	15400
	Hommes		
	De 20 à 40 ans	2700	18900
	De 41 à 75 ans	2500	17500