

muži			aktivita žádná		akt.střední		aktiv.vysoká	
výška(cm)	váha (kg)	věk	výdej (kJ/den)	Doporučený.příjem	výdej (kJ/den)	Doporučený příjem	výdej (kJ/den)	Doporučený příjem
170	70	20-30	10500	7500	11500	7500	12500	8500
		30-40	10100	7500	11100	7500	12100	8500
		40-50	9700	6400	10700	7500	11700	7500
		50-60	9300	6400	10300	7500	11300	7500
		60-70	8900	5800	9900	6400	10900	7500
80	80	20-30	11100	7500	12100	8500	13100	8500
		30-40	10700	7500	11700	7500	12700	8500
		40-50	10300	7500	11300	7500	12300	8500
		50-60	9900	6400	10900	7500	11900	7500
		60-70	9500	6400	10500	7500	11500	7500
90	90	20-30	11700	7500	12800	8500	13900	8500
		30-40	11300	7500	12400	8500	13500	8500
		40-50	10900	7500	12000	8500	13100	8500
		50-60	10500	7500	11600	7500	12700	8500
		60-70	10100	7500	11200	7500	12300	8500
100	100	20-30	12300	8500	13500	8500	14700	8500
		30-40	12000	7500	13200	8500	14600	8500
		40-50	11600	7500	12800	8500	14000	8500
		50-60	11200	7500	12400	8500	13600	8500
		60-70	10800	7500	12000	7500	13200	8500
110	110	20-30	12900	8500	14100	8500	15300	9500
		30-40	12500	8500	13700	8500	14900	8500
		40-50	12100	8500	13300	8500	14500	8500
		50-60	11700	7500	12900	8500	14100	8500
		60-70	11300	7500	12500	8500	13700	8500
180	80	20-30	11300	7500	12400	8500	13500	8500
		30-40	10900	7500	12000	7500	13100	8500
		40-50	10500	7500	11600	7500	12700	8500
		50-60	10100	7500	11200	7500	12300	8500
		60-70	9700	6400	10800	7500	11900	7500

## List1

	90	20-30	11900	7500	13000	8500	14100	8500	
		30-40	11500	7500	12600	8500	13700	8500	
		40-50	11100	7500	12200	8500	13300	8500	
		50-60	10700	7500	11800	7500	12900	8500	
		60-70	9900	7500	11400	7500	12500	8500	
	100	20-30	12500	8500	13700	8500	14900	8500	
		30-40	12100	8500	13300	8500	14500	8500	
		40-50	11700	7500	12900	8500	14100	8500	
		50-60	11300	7500	12500	8500	13700	8500	
		60-70	10900	7500	12100	8500	13300	8500	
	110	20-30	13100	8500	14300	8500	15500	9500	
		30-40	12700	8500	12900	8500	14100	8500	
		40-50	12300	8500	13500	8500	14700	8500	
		50-60	11900	7500	14100	8500	15300	9500	
		60-70	11500	7500	12700	8500	13900	8500	
	120	20-30	13700	8500	15000	8500	16300	9500	
		30-40	13300	8500	14600	8500	15900	9500	
		40-50	12900	8500	14200	8500	15500	9500	
		50-60	12500	8500	13800	8500	15100	9500	
		60-70	12100	8500	13400	8500	14700	8500	
190	90	20-30	12200	8500	13300	8500	14400	8500	
		30-40	11800	7500	12900	8500	14000	8500	
		40-50	11400	7500	12500	8500	13600	8500	
		50-60	11000	7500	12100	8500	13200	8500	
		60-70	10600	7500	11700	7500	12800	8500	
	100	20-30	12800	8500	14000	8500	15200	9500	
		30-40	12400	8500	13600	8500	14800	8500	
		40-50	12000	7500	13200	8500	14400	8500	
		50-60	11600	7500	12800	8500	14000	8500	
		60-70	11200	7500	12400	8500	13600	8500	
	110	20-30	13400	8500	14700	8500	16000	9500	
		30-40	13000	8500	14300	8500	15600	9500	
		40-50	12600	8500	13900	8500	15200	9500	

List1

		50-60	12200	8500	13500	8500	14800	8500	
		60-70	11800	8500	13100	8500	14400	8500	
	120	20-30	14000	8500	15300	9500	16600	9500	
		30-40	13600	8500	14900	8500	16200	9500	
		40-50	13200	8500	14500	8500	15800	9500	
		50-60	12800	8500	14100	8500	15400	9500	
		60-70	12400	8500	13700	8500	15000	8500	
	130	20-30	14600	8500	16000	9500	17400	9500	
		30-40	14200	8500	15600	9500	17000	9500	
		40-50	13800	8500	15200	9500	16600	9500	
		50-60	13400	8500	14800	8500	16200	9500	
		60-70	13000	8500	14400	8500	15800	9500	