

ženy								
			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
160	60	20-30	8200	5800	9200	6400	10100	7500
		30-40	7900	5200	8900	5800	9800	6400
		40-50	7600	5200	8600	5800	9500	6400
		50-60	7300	5200	8300	5800	9200	6400
		60-70	7000	5200	8000	5200	8900	6400
70	70	20-30	8700	5800	9700	6400	10700	7500
		30-40	8400	5800	9400	6400	10400	7500
		40-50	8100	5800	9100	6400	10100	7500
		50-60	7800	5200	8800	6400	9800	6400
		60-70	7500	5200	8500	6400	9500	6400
80	80	20-30	9100	6400	10200	7500	11300	7500
		30-40	8800	5800	9900	6400	11000	7500
		40-50	8500	5800	9600	6400	10700	7500
		50-60	8200	5800	9300	6400	10400	7500
		60-70	7900	5200	8000	5200	9100	6400
90	90	20-30	9600	6400	10700	7500	11900	7500
		30-40	9300	6400	10400	7500	11600	7500
		40-50	9000	5800	10100	7500	11300	7500
		50-60	8700	5800	9800	6400	11000	7500
		60-70	8400	5800	9500	6400	10700	7500
100	100	20-30	10000	6400	11300	7500	12600	8500
		30-40	9700	5800	11000	7500	12300	8500
		40-50	9400	5800	10700	7500	12000	7500
		50-60	9100	5800	10400	7500	11700	7500
		60-70	8800	5800	10100	7500	11400	7500
170	70	20-30	8900	5800	10000	6400	11100	7500
		30-40	8600	5800	9700	6400	10800	7500
		40-50	8300	5800	9400	6400	10500	7500
		50-60	8000	5800	9100	6400	10200	7500
		60-70	7700	5200	8800	5800	9900	6400

## List1

	80	20-30	9400	6400	10500	7500	11600	7500
		30-40	9100	6400	10200	7500	11300	7500
		40-50	8800	5800	9900	6400	11000	7500
		50-60	8500	5800	9600	6400	10700	7500
		60-70	8200	5800	9300	6400	10400	7500
	90	20-30	9800	5800	11000	7500	12200	8500
		30-40	9500	6400	10700	7500	11900	7500
		40-50	9200	6400	10400	7500	11600	7500
		50-60	8900	5800	10100	7500	11300	7500
		60-70	8600	5800	9800	6400	11000	7500
	100	20-30	10300	7500	11600	7500	12900	8500
		30-40	10000	6400	11300	7500	12600	8500
		40-50	9700	6400	11000	7500	12300	8500
		50-60	9400	6400	10700	7500	12000	7500
		60-70	9100	6400	10400	7500	11700	7500
	110	20-30	10700	7500	12100	8500	13500	8500
		30-40	10400	7500	11800	7500	13200	8500
		40-50	10100	7500	11500	7500	12900	8500
		50-60	9800	6400	11200	7500	12600	8500
		60-70	9500	6400	10900	7500	12300	8500
180	80	20-30	9600	6400	10800	7500	12000	7500
		30-40	9300	6400	10500	7500	11700	7500
		40-50	9000	5800	10200	7500	11400	7500
		50-60	8700	5800	9900	6400	11100	7500
		60-70	8400	5800	9600	6400	10800	7500
	90	20-30	10100	7500	11400	7500	12700	8500
		30-40	9800	6400	11100	7500	12400	8500
		40-50	9500	6400	10800	7500	12100	8500
		50-60	9200	6400	10500	7500	11800	7500
		60-70	8900	5800	10200	7500	11500	7500
	100	20-30	10600	7500	11900	7500	13200	8500
		30-40	10300	7500	11600	7500	12900	8500
		40-50	10000	6400	11300	7500	12600	8500

## List1

		50-60	9700	6400	11000	7500	12300	8500
		60-70	9400	6400	10700	7500	12000	7500
	110	20-30	11000	7500	12400	8500	13800	8500
		30-40	10700	7500	12100	8500	13500	8500
		40-50	10400	7500	11800	7500	13200	8500
		50-60	10100	7500	11500	7500	12900	8500
		60-70	9800	6400	11200	7500	12600	8500
	120	20-30	11500	7500	13000	8500	14500	8500
		30-40	11200	7500	12700	8500	14200	8500
		40-50	10900	7500	12400	8500	13900	8500
		50-60	10600	7500	12100	8500	13600	8500
		60-70	10300	7500	11800	7500	13300	8500