

Bijlage 3: Energiebehoefte naar leeftijd en geslacht

Groep	Energie aanbeveling (kcal)	Energie basis (kcal)	Vershil aanbeveling/basisvoeding (kcal)	Vrije ruimte (kcal)
Jongens 1-3 j.	1100	1000	100	100
Jongens 4-8 j.	1500	1250	250	200
Jongens 9-13 j.	2200	1700	500	300
Jongens 14-18 j.	2900	2100	800	400
Mannen 19-50 j.	2600	2000	600	400
Meisjes 1-3 j.	1000	900	100	100
Meisjes 4-8 j.	1400	1200	200	200
Meisjes 9-13 j.	2100	1650	450	200
Meisjes 14-18 j.	2200	1700	500	300
Vrouwen 19-50 j.	2050	1700	350	300

Bron: Richtlijnen voedselkeuze, maart 2011.