

Die Angabe des Energiebedarfs erfolgt in Kilokalorien

	PAL 1,2 immobil		PAL 1,4 mobil		PAL 1,6 leicht erhöht mobil		PAL 1,8 erhöht mobil		PAL 2 stark erhöht mobil		PAL 2,2 sehr stark erhöht	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
100	1981	2215	2312	2584	2642	2953	3137	3507	3302	3691	3633	4060
99	1969	2198	2297	2565	2625	2931	3117	3481	3281	3664	3609	4030
98	1956	2182	2282	2546	2608	2910	3097	3455	3260	3637	3586	4001
97	1944	2166	2267	2527	2591	2888	3077	3429	3239	3610	3563	3971
96	1931	2150	2253	2508	2574	2866	3057	3404	3218	3583	3540	3941
95	1918	2133	2238	2489	2558	2844	3037	3378	3197	3556	3517	3911
94	1906	2117	2223	2470	2541	2823	3017	3352	3176	3528	3494	3881
93	1893	2101	2208	2451	2524	2801	2997	3326	3155	3501	3470	3851
92	1880	2085	2194	2432	2507	2779	2977	3301	3134	3474	3447	3822
91	1868	2068	2179	2413	2490	2758	2957	3275	3113	3447	3424	3792
90	1855	2052	2164	2394	2473	2736	2937	3249	3092	3420	3401	3762
89	1842	2036	2149	2375	2456	2714	2917	3223	3071	3393	3378	3732
88	1830	2019	2135	2356	2440	2693	2897	3197	3050	3366	3354	3702
87	1817	2003	2120	2337	2423	2671	2877	3172	3028	3339	3331	3673
86	1804	1987	2105	2318	2406	2649	2857	3146	3007	3312	3308	3643
85	1792	1971	2090	2299	2389	2628	2837	3120	2986	3284	3285	3613
84	1779	1954	2076	2280	2372	2606	2817	3094	2965	3257	3262	3583
83	1767	1938	2061	2261	2355	2584	2797	3069	2944	3230	3239	3553
82	1754	1922	2046	2242	2338	2562	2777	3043	2923	3203	3215	3523
81	1741	1906	2031	2223	2322	2541	2757	3017	2902	3176	3192	3494
80	1729	1889	2017	2204	2305	2519	2737	2991	2881	3149	3169	3464
79	1716	1873	2002	2185	2288	2497	2717	2966	2860	3122	3146	3434
78	1703	1857	1987	2166	2271	2476	2697	2940	2839	3095	3123	3404
77	1691	1840	1972	2147	2254	2454	2677	2914	2818	3067	3100	3374
76	1678	1824	1958	2128	2237	2432	2657	2888	2797	3040	3076	3344
75	1665	1808	1943	2109	2220	2411	2637	2863	2776	3013	3053	3315
74	1653	1792	1928	2090	2204	2389	2617	2837	2755	2986	3030	3285
73	1640	1775	1913	2071	2187	2367	2597	2811	2733	2959	3007	3255
72	1627	1759	1899	2052	2170	2345	2577	2785	2712	2932	2984	3225
71	1615	1743	1884	2033	2153	2324	2557	2759	2691	2905	2960	3195
70	1602	1727	1869	2014	2136	2302	2537	2734	2670	2878	2937	3165
69	1590	1710	1854	1995	2119	2280	2517	2708	2649	2850	2914	3136
68	1577	1694	1840	1976	2102	2259	2497	2682	2628	2823	2891	3106
67	1564	1678	1825	1957	2086	2237	2477	2656	2607	2796	2868	3076
66	1552	1661	1810	1938	2069	2215	2457	2631	2586	2769	2845	3046
65	1539	1645	1795	1919	2052	2194	2437	2605	2565	2742	2821	3016
64	1526	1629	1781	1900	2035	2172	2417	2579	2544	2715	2798	2986
63	1514	1613	1766	1881	2018	2150	2397	2553	2523	2688	2775	2957
62	1501	1596	1751	1862	2001	2129	2377	2528	2502	2661	2752	2927
61	1488	1580	1736	1843	1984	2107	2357	2502	2481	2634	2729	2897
60	1476	1564	1722	1824	1968	2085	2337	2476	2460	2606	2705	2867
59	1463	1548	1707	1805	1951	2063	2317	2450	2438	2579	2682	2837
58	1450	1531	1692	1787	1934	2042	2297	2425	2417	2552	2659	2807
57	1438	1515	1677	1768	1917	2020	2276	2399	2396	2525	2636	2778
56	1425	1499	1663	1749	1900	1998	2256	2373	2375	2498	2613	2748
55	1412	1482	1648	1730	1883	1977	2236	2347	2354	2471	2590	2718
54	1400	1466	1633	1711	1866	1955	2216	2321	2333	2444	2566	2688
53	1387	1450	1618	1692	1850	1933	2196	2296	2312	2417	2543	2658
52	1375	1434	1604	1673	1833	1912	2176	2270	2291	2389	2520	2628
51	1362	1417	1589	1654	1816	1890	2156	2244	2270	2362	2497	2599
50	1349	1401	1574	1635	1799	1868	2136	2218	2249	2335	2474	2569
49	1337	1385	1559	1616	1782	1846	2116	2193	2228	2308	2451	2539
48	1324	1369	1545	1597	1765	1825	2096	2167	2207	2281	2427	2509
47	1311	1352	1530	1578	1748	1803	2076	2141	2186	2254	2404	2479
46	1299	1336	1515	1559	1732	1781	2056	2115	2165	2227	2381	2449
45	1286	1320	1500	1540	1715	1760	2036	2090	2143	2200	2358	2420
44	1273	1303	1486	1521	1698	1738	2016	2064	2122	2172	2335	2390
43	1261	1287	1471	1502	1681	1716	1996	2038	2101	2145	2311	2360
42	1248	1271	1456	1483	1664	1695	1976	2012	2080	2118	2288	2330

