

나의 표준체중과 1일 필요열량

남자			여자		
신장(cm)	표준체중(kg)	하루 열량(Kcal) (보통활동시)	신장(cm)	표준체중(kg)	하루 열량(Kcal) (보통활동시)
158	55.0	1,700	148	46.0	1,400
159	55.5		149	46.5	
160	56.5		150	47.0	
161	57.0		151	48.0	
162	57.5		152	48.5	
163	58.5	1,800	153	49.0	1,500
164	59.0		154	50.0	
165	60.0		155	50.5	
166	60.5		156	51.0	
167	61.5		157	52.0	
168	62.0	1,900	158	52.5	1,600
169	63.0		159	53.0	
170	63.5		160	54.0	
171	64.5		161	54.5	
172	65.0		2,000	162	
173	66.0	163		56.0	
174	66.5	164		56.5	
175	67.5	165		57.0	
176	68.0	166		58.0	
177	69.0	2,100	167	58.5	1,800
178	69.5		168	59.5	
179	70.5		169	60.0	
180	71.5		170	60.5	
181	72.0		2,200	171	
182	73.0	172		62.0	
183	73.5	173		63.0	
184	74.5	174		63.5	

※ 영양사와 상담을 통해서 『하루열량』은 바뀔 수 있습니다