

PADANKAN MAKLUMAT DIBAWAH BERKAITAN DENGAN KEPERLUAN KALORI BERDASARKAN JANTINA, TAHAP AKTIVITI BAGI REMAJA BERUMUR 13-15 TAHUN.

JANTINA	TAHAP AKTIVITI	KEPERLUAN KALORI
LELAKI	SANGAT AKTIF	2480
	AKTIF	2210
	SEDERHANA AKTIF	2760
PEREMPUAN	SANGAT AKTIF	1930
	AKTIF	1810
	SEDERHANA AKTIF	2040
	KURANG AKTIF	2260
		1580