



### Besleme kılavuzu:

Vücut ağırlığı (kg)	<1 saat aktivite (g/gün)	1-3 saat aktivite (g/gün)
1	35	40
5	105	120
10	170	195
15	220	255
20	270	305
25	310	355
35	390	445
45	460	530
60	560	640
70	620	710