

	Calorie Range
	Sedentary —————▶ Active
<i>Females</i>	
19-30 years	2,000 —————▶ 2,400
31-50 years	1,800 —————▶ 2,200
51+ years	1,600 —————▶ 2,200
<i>Males</i>	
19-30 years	2,400 —————▶ 3,000
31-50 years	2,200 —————▶ 3,000
51+ years	2,000 —————▶ 2,800