

CALORIE NEEDS BASED ON WEIGHT			
Weight	Inactive	Moderate	Active
102	1326	1530	1734
103	1339	1545	1751
104	1352	1560	1768
105	1365	1575	1785
106	1378	1590	1802
107	1391	1605	1819
108	1404	1620	1836
109	1417	1635	1853
110	1430	1650	1870
111	1443	1665	1887
112	1456	1680	1904
113	1469	1695	1921
114	1482	1710	1938
115	1495	1725	1955
116	1508	1740	1972
117	1521	1755	1989
118	1534	1770	2006
119	1547	1785	2023
120	1560	1800	2040
121	1573	1815	2057
122	1586	1830	2074
123	1599	1845	2091
124	1612	1860	2108
125	1625	1875	2125
126	1638	1890	2142
127	1651	1905	2159
128	1664	1920	2176
129	1677	1935	2193
130	1690	1950	2210
131	1703	1965	2227
132	1716	1980	2244
133	1729	1995	2261
134	1742	2010	2278
135	1755	2025	2295
136	1768	2040	2312
137	1781	2055	2329
138	1794	2070	2346
139	1807	2085	2363
140	1820	2100	2380
141	1833	2115	2397
142	1846	2130	2414
143	1859	2145	2431
144	1872	2160	2448
145	1885	2175	2465
146	1898	2190	2482
147	1911	2205	2499

148	1924	2220	2516
149	1937	2235	2533
150	1950	2250	2550
151	1963	2265	2567
152	1976	2280	2584
153	1989	2295	2601
154	2002	2310	2618
155	2015	2325	2635
156	2028	2340	2652
157	2041	2355	2669
158	2054	2370	2686
159	2067	2385	2703
160	2080	2400	2720
161	2093	2415	2737
162	2106	2430	2754
163	2119	2445	2771
164	2132	2460	2788
165	2145	2475	2805
166	2158	2490	2822
167	2171	2505	2839
168	2184	2520	2856
169	2197	2535	2873
170	2210	2550	2890
171	2223	2565	2907
172	2236	2580	2924
173	2249	2595	2941
174	2262	2610	2958
175	2275	2625	2975
176	2288	2640	2992
177	2301	2655	3009
178	2314	2670	3026
179	2327	2685	3043
180	2340	2700	3060
181	2353	2715	3077
182	2366	2730	3094
183	2379	2745	3111
184	2392	2760	3128
185	2405	2775	3145
186	2418	2790	3162
187	2431	2805	3179
188	2444	2820	3196
189	2457	2835	3213
190	2470	2850	3230
191	2483	2865	3247
192	2496	2880	3264
193	2509	2895	3281
194	2522	2910	3298
195	2535	2925	3315

196	2548	2940	3332
197	2561	2955	3349
198	2574	2970	3366
199	2587	2985	3383
200	2600	3000	3400
201	2613	3015	3417
202	2626	3030	3434
203	2639	3045	3451
204	2652	3060	3468
205	2665	3075	3485
206	2678	3090	3502
207	2691	3105	3519
208	2704	3120	3536
209	2717	3135	3553
210	2730	3150	3570
211	2743	3165	3587
212	2756	3180	3604
213	2769	3195	3621
214	2782	3210	3638
215	2795	3225	3655
216	2808	3240	3672
217	2821	3255	3689
218	2834	3270	3706
219	2847	3285	3723
220	2860	3300	3740
221	2873	3315	3757
222	2886	3330	3774
223	2899	3345	3791
224	2912	3360	3808
225	2925	3375	3825
226	2938	3390	3842
227	2951	3405	3859
228	2964	3420	3876
229	2977	3435	3893
230	2990	3450	3910
231	3003	3465	3927
232	3016	3480	3944
233	3029	3495	3961
234	3042	3510	3978
235	3055	3525	3995
236	3068	3540	4012
237	3081	3555	4029
238	3094	3570	4046
239	3107	3585	4063
240	3120	3600	4080
241	3133	3615	4097
242	3146	3630	4114
243	3159	3645	4131

244	3172	3660	4148
245	3185	3675	4165
246	3198	3690	4182
247	3211	3705	4199
248	3224	3720	4216
249	3237	3735	4233
250	3250	3750	4250