

Berechnung des Energiebedarfs mittels PAL-Index



Aktivität	PAL	Stunden	Ergebnis
Schlaf		0,95	8
Ausschließlich sitzende oder liegende Arbeitsweise		1,2	0
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität		1,4	10
Sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehend und stehende Tätigkeiten		1,6	6
Überwiegend gehende und stehende Tätigkeiten		1,8	0
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit		2	0
Körperliches Training		3,6	0
			24
			1,3

PAL Ergebnis	Grundumsatz nach gemessen in kcal	Energiebedarf/Tag
1,3	1590	2067