

以70公斤的成年男性及50公斤的成年女性為例(假設同為35歲、健康、一般上班族、低活動水平)，他們每天所需的營養素可參考下表：

營養素需求	70公斤的 成年男性	50公斤的 成年女性
卡路里	大約2,338千卡	大約1,746千卡
蛋白質	56-70克	40-50克
碳水化合物	289-375克	216-280克
總脂肪	53-80克	40-59克
飽和脂肪	≤18.5克	≤13.9克
反式脂肪	≤2.6克	≤2克
添加糖	≤58克或29克	≤44克或22克

(攝取量限制以
不多於一天總熱量的
10%或5%計算)

資料來源：香港營養師協會