Деятельность	**Расход энергии** (ккал в час/кг веса)
Лежание без сна	**1,1**
Вязание	**1,66**
Мытьё посуды	**2,06**
Набор текста на клавиатуре в быстром темпе	**2,0**
Одевание и раздевание	**1,69**
Пение	**1,74**
Чтение вслух	**1,5**
Подъем по лестнице	**8,4**
Плавание в медленном темпе	**7,14**
Ручное шитьё	**1,59**
Сидение	**1,43**
Сон	**0,93**
Стояние	**1,5**

Деятельность	**Расход энергии** (ккал в час/кг веса)
Ходьба (км/ч):	
менее 3	**1,9**
5	**3,6**
6	**4**
Бег (км/ч):	
8	**7,8**
9,6	**10**
10,8	**10,9**
11,3	**11,4**
12	**12,4**
12,8	**13,3**
13,8	**14**
14,5	**15**
16,1	**15,9**
17,5	**17,8**

Деятельность	**Расход энергии** (ккал в час/кг веса)
Езда на велосипеде (км/ч):	
менее 16	**4**
16-19	**5,9**
19,1-22,4	**7,8**
22,5-25,5	**10**
15,6-30,5	**11,9**
более 30,5	**15,9**
Плавание:	
на реке, озере	**5,9**
кролем 50 м/мин (умеренная интенсивность)	**7,8**
кролем 75 м/мин (высокая интенсивность)	**10,9**
баттерфляем, в общем	**10,9**
на спине, в общем	**7,8**
синхронное плавание	**7,8**
водное поло	**10**

Деятельность	**Расход энергии** (ккал в час/кг веса)
Конькобежный спорт, в общем	**6,9**
менее 15 км/ч	**5,5**
скоростная гонка (соревновательная активность)	**15,0**
Фигурное катание	**9**
Хоккей на льду	**7,8**
Гимнастика, в общем	**4,0**
Дзюдо, карате	**10**
Ходьба на лыжах:	
4 км/ч	**6,9**
6-8 км/ч (умеренная интенсивность)	**7,8**
8,1-13 км/ч (высокая интенсивность)	**9**
гонка (13 км/ч)	**14**
с максимальными усилиями (рыхлый снег, подъем в гору)	**16,4**
спуск с горы (умеренная интенсивность), в общем	**5,9**

Деятельность	**Расход энергии** (ккал в час/кг веса)
Спортивные игры:	
теннис (парный)	**5,9**
теннис (одиночки)	**7,8**
настольный теннис	**4,0**
бадминтон, в общем	**4,5**
бадминтон - соревнования	**6,9**
волейбол любительский	**3,1**
волейбол - соревнования	**4,0**
пляжный волейбол	**7,8**
гандбол - соревнования	**11,9**
футбол - соревнования	**9**
баскетбол - соревнования	**7,8**
регби	**10**
хоккей на траве	**7,8**

Деятельность	**Расход энергии** (ккал в час/кг веса)
Бокс:	
на ринге, в общем	**11,9**
с боксерской грушей	**5,9**
спарринг	**9,0**

Montoye H.J. Energy costs of exercise and sport // Nutrition in Sport /Maughan R.M. (Ed). -Blackwell Science Ltd., 2000. - P. 53-72.