



זכרים						
גיל ימים	משקל גוף גרם	תוספת משקל שבועית	צריכת מזון שבועית	צריכת מזון מצט' מצט'	נצילות מזון שבועית	נצילות מזון מצט' מצט'
7	185	0	163	163		0.93
14	480	295	382	545	1.29	1.18
21	945	465	674	1220	1.45	1.34
28	1540	595	1001	2220	1.68	1.49
35	2230	690	1305	3525	1.89	1.63
42	2950	720	1550	5075	2.15	1.77
49	3660	710	1725	6800	2.43	1.91

נקבות						
גיל ימים	משקל גוף גרם	תוספת משקל שבועית	צריכת מזון שבועית	צריכת מזון מצט' מצט'	נצילות מזון שבועית	נצילות מזון מצט' מצט'
7	180		168	167		0.98
14	465	285	366	533	1.28	1.20
21	865	400	609	1142	1.52	1.37
28	1370	505	875	2017	1.73	1.52
35	1935	565	1120	3137	1.98	1.67
42	2510	575	1312	4449	2.28	1.82
49	3065	555	1439	5888	2.59	1.97

מעורב						
גיל ימים	משקל גוף גרם	תוספת משקל גרם	צריכת מזון שבועית	צריכת מזון מצט' מצט'	נצילות מזון שבועית	נצילות מזון מצט' מצט'
7	185		166	165		0.95
14	470	285	374	539	1.31	1.19
21	905	435	642	1181	1.47	1.35
28	1455	550	938	2119	1.71	1.51
35	2080	625	1213	3331	1.94	1.65
42	2730	650	1431	4762	2.20	1.79
49	3360	630	1582	6344	2.51	1.94

