

Alltägliche Tätigkeiten werden in den folgenden PAL-Werten ausgedrückt:

PAL-Wert	Aktivität	Beispiel
0,95	schlafen	
1,2	nur sitzend oder liegend	gebrechliche Menschen
1,4 – 1,5	sitzend, kaum körperliche Aktivität	Büroarbeit am Schreibtisch
1,6 – 1,7	überwiegend sitzend, gehend und stehend	Studenten, Schüler, Taxifahrer
1,8 – 1,9	hauptsächlich stehend und gehend	Verkäufer, Kellner, Handwerker
2,0 – 2,4	körperlich anstrengende Arbeit	Landwirte, Hochleistungssportler

<https://www.lebensmittellexikon.de/p0002500.php>