

# Healthy Weight for Height

(With Maintenance Calories)

BMI (lbs)	Height (in)																		
	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
100	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14	13	13	13	12
	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100	1100
105	22	21	21	20	19	19	18	18	17	16	16	16	15	15	14	14	14	13	13
	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155	1155
110	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15	14	14	13
	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210	1210
115	24	23	23	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14
	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265	1265
120	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15	15
	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320	1320
125	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	18	18	17	17	17	16	16	15
	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375	1375
130	27	26	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18	17	17	16	16
	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430	1430
135	28	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485	1485
140	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18	17
	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540	1540
145	30	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19	19	18	18
	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595	1595
150	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18
	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650	1650
155	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20	20	19	19
	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705	1705
160	34	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20	20
	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760	1760
165	35	33	32	31	30	29	28	28	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21	20
	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815	1815
170	36	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21	21
	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870	1870
175	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22	21
	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925	1925
180	38	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23	22
	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980	1980
185	39	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	23
	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035	2035
190	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23
	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090	2090
195	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24
	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145	2145
200	42	40	39	38	37	36	34	33	32	31	30	30	29	28	27	26	26	25	24
	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200	2200
205	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26	25
	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255	2255
210	44	43	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29	28	27	26	26
	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310	2310
215	45	44	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27	26
	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365	2365
220	46	45	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	28	27
	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420	2420
225	47	46	44	43	41	40	39	38	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475	2475
230	48	47	45	44	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	30	29	28
	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530	2530
235	49	48	46	44	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	29
	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585	2585
240	50	49	47	45	44	43	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640	2640
245	51	50	48	46	45	43	42	41	40	38	37	36	35	34	33	32	32	31	30

