ويمكن توضيح ذلك بالمثال التالي:

امرأة وزنها ٥٥ كجم وتقوم بالنشاطات التالية :

نوع النشاط	الطاقة المطلوبة لأداء النشاط (سعر حراري/كجم من وزن الجسم/الساعة)	الزمن المصروف في أداء النشاط (الساعة)
غسل الملابس	٣	١
كي الملابس	٢	٢
الكنس بالمكنسة الكهربائية	١	١
تنسيق الحديقة	٢	١

احسب السعرات التي تحتاجها هذه المرأة ؟

الحل :-

معدل التمثيل الأساسي = ٠,٩×٥٥×٢٤ = ١١٨٨ سعر حراري

النشاط = ٣×١×٥٥

+ ٢×٢×٥٥

+ ١×١×٥٥

+٢×١×٥٥

= ٥٥٠ سعر حراري

التأثير الحراري للأغذية = ٠,١(النشاط + معدل الايض الأساسي)

= ٠,١ (٥٥٠+ ١١٨٨)

= ٠,١ (١٧٣٨) = ١٧٤ سعر حراري

الطاقة الكلية التي تحتاجها المرأة = ١١٨٨ + ٥٥٠ + ١٧٤ = ١٩١٢ سعر حراري