

以一個中等活動量的6歲男孩和一個一般成人作為例子，他們的能量需要分別為1600千卡和2000千卡，每日脂肪攝入上限分別為53.3克和66.7克。如果他們分享檢出總脂肪含量最高的樣本#16，每人各進食半排（即35克），便分別攝入了約17.7克脂肪，佔各自的每日脂肪攝入限量的33.3%和26.6%。

人物	能量需要 (千卡)	每日脂肪 攝入上限	進食半排樣本#16 所攝入的總脂肪(克)	佔每日脂肪攝入 限量的百分率(%)
中等活動量 的6歲男孩	1600	53.3	17.7	33.3%
一般成人	2000	66.7		26.6%