

Grams/Day	Only	Only	Both	
	Indoors	Outdoors	Indoors	Outdoors
1	5	2	4	1
2	10	4	8	2
3	15	6	11	3
4	20	8	15	4
5	25	10	19	5
6	30	12	22	6
7	35	14	26	7
8	39	16	30	8
9	44	18	33	9
10	49	19	37	10
11	54	21	41	11
12	59	23	44	12
13	64	25	48	13
14	69	27	52	14
15	73	29	55	15
16	78	31	59	16
17	83	33	63	17
18	88	35	66	18
19	93	37	70	19
20	98	38	73	19
21	103	40	77	20
22	108	42	81	21
23	112	44	84	22
24	117	46	88	23
25	122	48	92	24
26	127	50	95	25
27	132	52	99	26
28	137	54	103	27
29	142	56	106	28
30	146	57	110	29