

**TINGKAT KONSUMSI ENERGI PROTEIN DAN STATUS GIZI
VEGETARIAN DI ASRAM SRI SRI RADHA GOPISVARA MADHAVA
BANYUNING SINGARAJA BALI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelas Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh ;

Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi

11511244022

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

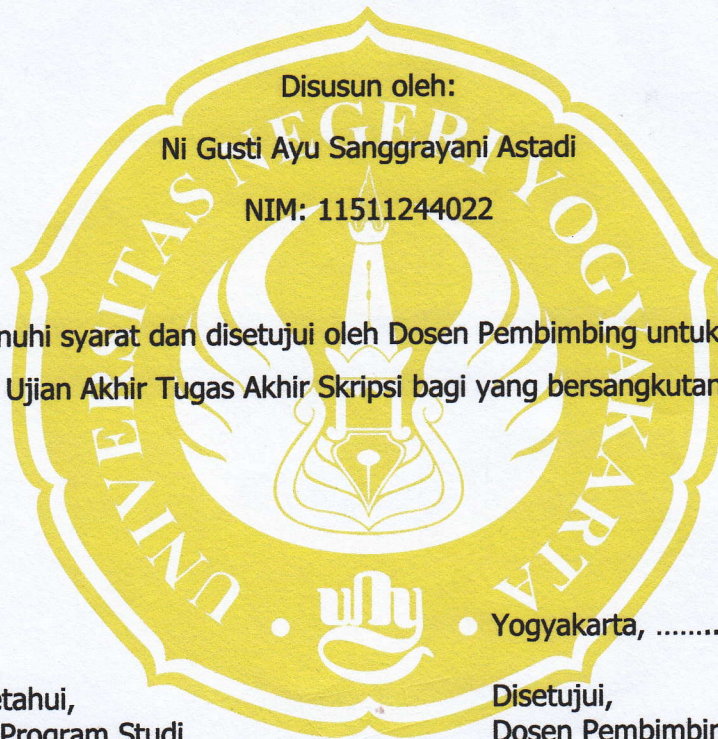
**TINGKAT KONSUMSI ENERGI PROTEIN TERHADAP STATUS GIZI
VEGETARIAN DI ASRAM SRI SRI RADHA GOPISVARA MADHAVA
BANYUNING SINGARAJA BALI**

Disusun oleh:

Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi

NIM: 11511244022

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.



Yogyakarta,

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan teknik Boga

Sutriyati Purwanti, M. Si
NIP. 19611216 198803 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Rizqie Auliana, M.Kes
NIP. 19670805 199303 2 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi

NIM : 11511244022

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Judul TAS : Tingkat Konsumsi Energi Protein dan Status Gizi Vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 Juli 2015

Yang menyatakan

Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi

NIM. 11511244022

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KONSUMSI ENERGI PROTEIN TERHADAP STATUS GIZI
VEGETARIAN DI ASRAM SRI SRI RADHA GOPISVARA MADHAVA
BANYUNING SINGARAJA BALI**




Disusun oleh:

Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi

NIM. 11511244022

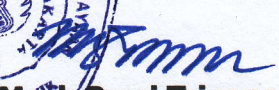
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 23 Juli 2015

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Rizqie Auliana, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		10 Juli 2015
Dr. Mutiara N, STP., M.Si Sekertaris		10 Juli 2015
Dr. Badraningsih L, M.Kes Penguji		10 Juli 2015

Yogyakarta,
Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Moch Bruri Triyono
NIP. 19560216 198603 1 003

MOTTO

"Don't be afraid to move, because the distance of 1000 miles starts by a single step"

"Bangsa tidak boleh merdeka dan tidak berhak merdeka. Ketakutan adalah penasihat yang sangat curang untuk kemerdekaan"
(Adre Colin)

"Kesulitan-kesulitan dan tantangan-tantangan hari ini adalah harga yang harus kita bayar untuk prestasi dan kemenangan hari esok"
(William J.H.Boetcker)

"Orang yang pikirannya terikat pada aspek Yang Mahakuasa yang tidak berwujud dan tidak bersifat pribadi sulit sekali maju. Kemajuan dalam disiplin itu sesuatu sulit sekali bagi orang yang mempunyai badan"
(BHAGAVAD G T Sloka 12.5)

"Ketika anda tidak pernah melakukan kesalahan, itu berarti anda tidak pernah mencoba hal apapun"

"Dimanapun engkau berada selalulah menjadi yang terbaik dan berikan yang terbaik dari yang bisa kita berikan"
(Prof. Dr. Ing. B.J. Habibie)

PERSEMBAHAN

- ♥ Puji dan syukur kehadiran Ida Sanghyang Widhi Wasa, dengan rasa syukur laporan Tugas Akhir Skripsi ini penulis persembahkan kepada
.....
 - ♥ Untuk almamaterku tercinta Universitas Negeri Yogyakarta ...
- ♥ Untuk keluarga tercinta.. ibu, bapak, kakek nenek, bibi serta paman tercinta yang selalu mendoakakan ayu disini untuk selalu semangat berjuang dan selalu memberikan asupan dana selama ayu menempuh pendidikan di kota Yogyakarta ini
- ♥ Untuk saudara ku tersayang... kakak ku yoyox yang tugas di pulau seberang, adikku pande, ngurah, citra yang nakal-nakal dan bandel ingatlah selalu buat kedua orang tua menjadi bangga dengan kalian ...
- ♥ Untuk para sahabat... seperjuangan selvia, vera, ria, dan neni, ana, riris, elsa ingatlah selalu perjuangan kita selama menempuh pendidikan di kota Istimewa ini
- ♥ Keluarga kecilku Kos Puri Sekar Negari... yara, ami, devi, pradnya, gung wid, gung wahyu, ari, vivi, tuya, etha, tiya, mira, utik, evik, uiik, feni, diah bogo, dan alin yang selalu berjuang begadang bersama ...
 - ♥ Kelas Pendidikan Teknik Boga NR dan KMHD UNY

TINGKAT KONSUMSI ENERGI PROTEIN TERHADAP STATUS GIZI
VEGETARIAN DI ASRAM SRI SRI RADHA GOPISVARA MADHAVA
BANYUNING SINGARAJA BALI

Oleh:
Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi
NIM. 11511244022

ABSTRAK

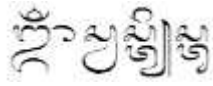
Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui tingkat konsumsi energi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali, (2) mengetahui tingkat konsumsi protein vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali, (3) mengetahui status gizi yang baik pada vegetarian pria dan wanita di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali.

Jenis penelitian ini adalah survei dengan analisis deskriptif yang dilakukan melalui analisis makan berdasarkan data yang diambil. Populasi penelitian adalah semua kelompok vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebanyak 80 orang. Sampel penelitian sebanyak 80 orang yang ditentukan menggunakan jenis sampel nonprobability sampling dengan teknik sampling jenuh pengumpulan data melalui dengan kuesioner dibantu dengan wawancara. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif. Waktu penelitian dilakukan selama enam bulan dari bulan Januari sampai dengan Juni tahun 2015.

Hasil penelitian menunjukkan : (1) tingkat konsumsi energi vegetaria di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhana sebagian besar berada pada kategori baik dengan rata-rata 1981,99 pada kategori pria dan 1830,89 pada kategori wanita, jumlah responden dengan kategori baik 36,66% (22 orang) responden, 31,61% (19 orang) dengan kategori sedang dan 31,61% (19 orang) responden dengan kategori kurang, (2) tingkat konsumsi protein vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava 95% (57 orang) berada pada kategori baik dengan rata-rata 64,62 pada kategori pria dan 56,03 pada kategori wanita, jumlah responden vegetarian dengan kategori 3,33% (2 orang), kategori sedang dan 1,67% (1 orang) dengan kategori kurang, (3) status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava kategori norma sejumlah 81,67% (49 orang) pada kategori kurus berjumlah 8,33% (5 orang) dan sejumlah 10% (6 orang) berada pada kategori gemuk.

Kata Kunci : Tingkat Konsumsi Energi, Tingkat Konsumsi Protein, Status Gizi, dan Vegetarian.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "TINGKAT KONSUMSI ENERGI PROTEIN TERHADAP STATUS GIZI VEGETARIAN DI ASRAM SRI SRI RADHA GOPISVARA MADHAVA BANYUNING SINGARAJA BALI" dapat disusun sesuai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rizqie Auliana, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Penguji yang memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir ini.
2. Dr. Badraningsih L, M.Kes dan Dr. Mutiara N, STP., M,Si selaku penguji dan sekretaris penguji yang memberikan koreksi secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Noor Fitrihana, M.Eng dan Sutriyati Purwanti, M.Si selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana dan Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir ini.
4. Dr. Moch Bruri Triyono selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir.

5. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Ida Sang Hyang Widhi Wasa dan Tugas Akhir ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta,

Penulis

Nama : Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi

NIM. 11511244022

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah	9
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Kajian Teori	12
1. Tingkat Konsumsi Energi Protein	12
2. Status Gizi	19
3. Penilaian Konsumsi Pangan	27
4. Vegetarian	29

B. Penelitian yang Relevan	37
C. Kerangka Berfikir	37
D. Pertanyaan Penelitian	40
 BAB III METODE PENELITIAN	 41
A. Jenis atau Desain Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel	42
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
E. Teknik dan Instrument Penelitian	45
F. Validitas dan Reabilitas Instrument	55
G. Teknik Analisis Data	56
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 56
A. Keadaan Umum Lokasi	56
B. Hasil Penelitian	56
1. Usia	56
2. Jenis Pekerjaan responden	57
3. Alasan Menjadi Vegetarian	58
4. Lama Menjadi Vegetarian	60
5. Suplemen yang di Konsumsi Responden	60
6. Tingkat Konsumsi Energi	61
7. Tingkat Konsumsi Protein	65
8. Status Gizi Vegetarian	68
C. Pembahasan	70
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 76
A. Simpulan	76
B. Keterbatasan Penelitian	76
C. Saran	77

DAFTAR PUSTAKA 78
LAMPIRAN-LAMPIRAN 80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Metode Penilaian Status Gizi	26
Gambar 2. Piramida Makanan Vegetarian	35
Gambar 3. Kerangka Berfikir	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Proses Pencernaan Protein	17
Tabel 2. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	24
Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi di Indonesia	34
Tabel 4. Perhitungan AKE Berdasarkan Aktivitas dan Jenis Kelamin	48
Tabel 5. Angka kecukupan Energi untuk Tiap Tiga Aktivitas Fisik sesuai dengan jenis Kelamin	49
Tabel 6. Angka Metabolisme Basal Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	50
Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	54
Tabel 8. Persentase Usia Responden menurut Jenis Kelamin	58
Tabel 9. Status Pekerjaan Responden	59
Tabel 10. Alasan Menjadi Vegetarian	61
Tabel 11. Jenis Karbohidrat yang Dikonsumsi	62
Tabel 12. Rata-rata dan Kisaran Tingkat Konsumsi Energi Vegetarian	63
Tabel 13. Kategori Tingkat Konsumsi Energi Vegetarian Pria dan wanita	63
Tabel 14. Jenis Protein yang Dikonsumsi Responden	65
Tabel 15. Rata-rata dan Kisaran Tingkat Konsumsi Protein Vegetarian	66
Tabel 16. Kategori Tingkat Konsumsi Protein Vegetarian Pria dan Wanita	67
Tabel 17. Rata-rata dan Kisaran Status Gizi Vegetarian pria dan Wanita	68
Tabel 18. Kategori Status Gizi Vegetarian Pria dan Wanita	69

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tubuh sehat adalah impian setiap orang. Namun, orang masih sering tidak memedulikan pola hidup sehat yang benar. Mereka seringkali menyepelekan persoalan pola makan sehat, sehingga pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi juga tidak teratur. Mulai dari variasi menu hidangan, teratur komposisi nutrisi, maupun teratur manajemen waktu.

Seiring berkembangnya zaman, saat ini banyak perubahan yang dialami baik itu dalam hal komunikasi, teknologi, transportasi dan informasi maka setiap orang tidak mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas masing-masing. Namun demikian kemudahan tersebut kadang membuat manusia menjadi sibuk dan melupakan pentingnya kesehatan.

Seseorang akan menyadari betapa pentingnya kesehatan setelah ia merasa adanya gangguan atau keluhan yang terjadi dalam tubuhnya. Jika penyakit tersebut semakin parah maka kita baru mengalami penyesalan karena tidak sungguh-sungguh menjaga kesehatan. Jika kita sudah mengalami hal demikian, segala aktivitas yang akan kita lakukan menjadi terganggu, bahkan kadang menjadi berantakan. Oleh karena itu menjaga kesehatan lebih baik dibandingkan mengobati penyakit. Sudah selayaknya kita senantiasa menjaga nikmat yang diberikan Tuhan. Salah satu caranya yaitu dengan menjalankan pola hidup sehat. Salah satu cara atau alternative untuk menjalani pola hidup sehat adalah dengan cara vegetarian.

Diet vegetarian saat ini sedang menjadi trend di kota-kota besar guna menjaga kesehatan tubuh. Secara umum, definisi vegetarian adalah orang yang tidak mengonsumsi segala makanan yang bersumber dari daging hewan (Tony Sarr, 2014: 42). Diet vegetarian merupakan pola makan yang menghindari konsumsi daging, terutama daging merah. Kelompok vegetarian hanya fokus mengonsumsi makanan yang bersumber dari tumbuh-tumbuhan (nabati), seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, biji-bijian, maupun bahan nabati lainnya.

Penerapan pola hidup sehat dengan vegetarian merupakan solusi tepat dalam mengatasi dan mencegah berbagai penyakit. Terlebih lagi, kondisi fisik dan mental seseorang juga dipengaruhi makanan. Pola hidup dengan pola makanan sehat dan seimbang yang mampu memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh akan menunjang kesehatan dan mencegah berbagai penyakit secara optima (Susianto, 2014 : 11). Bagi orang yang belum mengetahui berbagai manfaat pada penerapan pola hidup vegetarian tentu akan tidak berminat dan untuk menjadi seorang vegetarian akan terasa lebih berat karena susah meninggalkan makanan-makanan khas dari olahan daging dan belum mengerti tepat bagaimana cara menjadi seorang vegetarian. Seorang yang menerapkan pola hidup vegetarian kebutuhan gizi dalam makanan yang mereka makan lebih terkontrol, karena seorang vegetarian memiliki perencanaan yang baik mengenai menu makanan yang sehat dan dibutuhkan oleh tubuh, maka dengan otomatis makanan yang akan masuk ke dalam tubuh otomatis sudah mengandung gizi yang memadai.

Pola hidup vegetarian juga dapat dipergunakan dalam mengurangi bahkan menghindari diri terhadap berbagai jenis penyakit baik penyakit yang bersifat ringan seperti wasir, penyakit saluran pencernaan maupun penyakit degenerative kronis seperti kanker, jantung, diabetes militus dan dapat memperpanjang usia. Hal ini disebabkan pola asupan vegetarian yang rendah akan asupan makanan hewani, serta tinggi serat, rendah lemak total, lemak jenuh dan kolesterol dibandingkan nonvegetarian. Vitamin, serat dan mineral merupakan makanan yang terkandung atau terdapat di dalam makanan berbahan nabati, dan produk nabati cenderung lebih mudah cepat keluar dari dalam tubuh menjadi feses maupun yang lainnya.

Pola hidup vegetarian yang sangat ketat memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan sehingga terdapat retriksi dalam asupan lemak. Retriksi lemak ini mengakibatkan adanya kecendrungan terjadinya *underweight* pada vegetarian, pada keadaan *underweight* terdapat pemecahan jaringan adipose berlebih sehingga terjadi peningkatan benda-benda keton yang dapat memicu terjadinya peningkatan kadar asam urat (Himma Adieni, 2008: 4). Selain itu berat badan pada vegetarian lebih rendah dibandingkan dengan nonvegetarian sekitar 1 kg/m² lebih rendah dibandingkan pada nonvegetarian.

Telah diketahui bahwa seorang penganut pola makan vegetarian berarti berpantang terhadap makanan yang berasal dari olahan daging dan hanya mengkonsumsi makanan yang berbahan nabati. Hal tersebut menyebabkan, pola hidup vegetarian memiliki beberapa kekurangan seperti berisiko tinggi kekurangan beberapa jenis protein dan asam amino, asam lemak omega-3, vitamin D, vitamin B₁₂, kalsium, zink, tembaga, dan besi. Hal ini terutama terjadi

pada jenis vegan atau vegetarian murni dimana pola hidup vegan sama sekali tidak dapat mengkonsumsi jenis makanan dari olahan atau berbahan hewani.

Makanan vegetarian yang sempurna adalah makanan bagi yang benar-benar sadar akan kesehatan. Selain itu pada vegetarian hal yang paling penting diketahui adalah bahwa setiap vegetarian ada baiknya mengetahui pola makanan yang tepat atau baik untuk menu vegetarian yang sempurna demi memperoleh segala gizi yang diperlukan tubuh. Pentingnya mengkonsumsi makanan dalam mempertahankan status gizi yang baik tentu saja tingkat konsumsi energi dan protein yang dianut oleh para vegetarian harus baik. Dalam mengkonsumsi jenis makanan, penganut vegetarian diharapkan memilih makanan yang beraneka ragam, karena mutu gizi seorang vegetarian dapat diperbaiki dengan mengkonsumsi pangan yang beraneka ragam dan bervariasi sesuai dengan vegetarian yang dianutnya. Sebagai contoh, untuk memenuhi kecukupan asam amino esensial dari makanan nabati, kombinasi beras atau jagung dengan kedelai dan produk olahannya.

Menurut Ari Istiany (2013: 5) konsumsi makanan seseorang berpengaruh terhadap status gizi orang. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Untuk itu program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat (Deddy Muchtadi, 2002:95). Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisiensi sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial.

Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksin atau bahaya. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya.

Protein adalah salah satu bio-makromolekul yang penting perannya dalam makhluk hidup. Protein adalah senyawa organik kompleks yang merupakan polimer dari monomer-monomer asam amino yang terhubung satu sama lain dengan ikatan peptida (Tony Sarr, 2014: 28). Protein mempunyai fungsi penting dalam regenerasi jaringan pada saat masa pertumbuhan dari anak-anak, remaja, masa hamil dan menyusui, masa sakit sampai proses penyembuhan serta pada orang dewasa dan lanjut usia. Protein juga diperlukan regenerasi kulit dan sel darah merah, serta pertumbuhan rambut dan kuku. Protein ini berfungsi dalam menguatkan jaringan tubuh yang masih sangat rentan pada usia anak-anak dan pembentukan jaringan-jaringan baru dan pemeliharaan jaringan tubuh.

Sumber protein berasal dari baik hewani seperti susu, telur, daging, dan ikan yang merupakan sumber protein baik dan sumber protein nabati berasal dari kacang-kacangan terutama kedelai. Protein diabsorpsi oleh tubuh dalam bentuk asam-asam amino, asam amino tersebut dipecah dalam sel untuk disintesa kembali menjadi zat lain yang mengandung energi. Kekurangan protein dapat menyebabkan gejala pertumbuhan dalam tubuh kurang baik, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreatifitas dan daya kerja merosot.

Protein, lemak dan karbohidrat dioksidasi untuk menghasilkan energi. Energi dibutuhkan tubuh untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Energi yang dihasilkan oleh tubuh dipergunakan untuk menggerakkan proses-proses dalam tubuh seperti sirkulasi darah, pernapasan, denyut jantung, pencernaan, dan proses-proses fisiologis lainnya. Energi yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan energi seseorang tersebut. Energi yang masuk juga harus sesuai dengan energi yang dikeluarkan untuk aktivitas.

Mengonsumsi energi untuk kebutuhan dalam tubuh juga harus diperhatikan karena, jika berlebihan dalam mengonsumsi energi dari kebutuhan akan menimbulkan kegemukan pada tubuh. Begitu juga sebaliknya jika kekurangan konsumsi energi untuk tubuh maka akan menyebabkan berat badan berkurang. Kekurangan energi dari konsumsi makanan menyebabkan tubuh mengambil cadangan energi yang tersimpan dalam tubuh, jika hal tersebut terjadi terus menerus maka seseorang dapat menjadi kurang gizi, khususnya kurang energi. Terpenuhi ataupun tidak makanan yang dikonsumsi setiap individu secara kuantitatif dapat diperkirakan dari nilai energi yang dikandung dalam tubuhnya. Secara kuantitatif kita dapat memperkirakan makanan dari besarnya sumbangan protein terhadap energi pada tubuh. Sehingga dapat dikatakan apabila kecukupan akan energi dan protein telah terpenuhi maka zat-zat gizi lain pada tubuh telah dipenuhi. Protein adalah generator cadangan bagi tubuh yang digunakan sebagai energi setelah karbohidrat dan lemak (Suryani, 2008: 43).

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanannya. Kualitas makanan menunjukkan adanya semua zat gizi yang

diperlukan oleh tubuh. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh baik dari sudut kualitas maupun kuantitas, maka akan mendapatkan status gizi yang baik dan biasanya disebut dengan konsumsi adekuat. Pada konsumsi makanan baik kualitas maupun kuantitas melebihi kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dinamakan konsumsi yang berlebihan maka akan terjadi gizi lebih, begitu juga sebaliknya jika konsumsi yang kurang maka akan terjadi keadaan status gizi yang kurang. Status gizi yang baik bagi vegetarian adalah jika tidak mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi. Kebutuhan gizi (*requirement*) adalah jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat (Rizqie Auliana, 1999: 36).

Kebutuhan dasar manusia yaitu energi setelah menginjak remaja antara pria dan wanita adalah berbeda baik itu dalam hal jumlah maupun mutu pangan. Pria membutuhkan lebih banyak makanan dalam bentuk jumlah sedangkan wanita membutuhkan lebih banyak makanan tetapi dalam bentuk mutu. Sementara menurut Susianto (2014: 35), manusia hanya memerlukan 10-12% protein per hari. Jumlah tersebut setara dengan 45 gram protein per hari bagi wanita dan 55 gram protein per hari bagi pria. Suryani (2008: 14), menyebutkan bahwa vegetarian berisiko mengalami defisiensi protein dan energi, dikarenakan hal tersebut maka perlu diadakannya penelitian lebih lanjut tentang tingkat konsumsi energi protein dan status gizi vegetarian.

Miftahul Jannah (2011: 5) menyebutkan bahwa pada tahun 2006, kira-kira 4,8 juta jiwa atau 2,3% populasi orang dewasa di Amerika menjadi vegetarian dan menegaskan bahwa mereka benar-benar tidak lagi mengkonsumsi daging, ikan dan produk hewani lainnya, dan sekitar 1,4%

populasi orang dewasa di Amerika menjadi vegetarian. Tahun 2005, sekitar 3% anak-anak berusia 8-18 tahun dan remaja juga menjadi vegetarian. Berdasarkan survei pada tahun 2002, sekitar 4% vegetarian pada orang-orang dewasa di Kanada diperkirakan mewali 900.000 penduduknya. Pada umumnya vegetarian lebih banyak dijumpai pada kaum wanita dengan presentase 6,5% dibandingkan kaum pria yang memiliki presentase 4,1%.

Vegetarian di Indonesia tergabung dalam suatu organisasi yang bernama *Indonesia Vegetarian Society (IVS)*. Jumlah vegetarian yang terdaftar pada *Indonesia Vegetarian Society (IVS)* saat berdiri pada tahun 1998 sekitar lima ribu orang dan kemudian meningkat menjadi enam puluh ribu anggota pada tahun 2007. Prediksi jumlah pada tahun 2010 adalah 500.000 orang. Angka ini hanya merupakan sebagian kecil dari jumlah vegetarian yang sesungguhnya karena tidak semua vegetarian mendaftar menjadi anggota IVS (Susianto, 2008, 18).

Terdapat kelompok vegetarian yang berkembang sesuai dengan aspek kesehatan, keuangan, lingkungan, etika, fisiologis tubuh serta spiritual dan keagamaan. Salah satunya adalah di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava yang terletak di daerah Banyuning Singaraja Bali. Kondisi lingkungan Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sangat spesifik untuk dilakukannya penelitian hal tersebut disebabkan karena di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava kondisi lingkungan dan pola vegetarian yang di anut sangat beragam. Setiap orang memiliki berbagai alasan kenapa mereka mengikuti pola vegetarian, seperti karena alasan kesehatan, spiritual, keuangan, alasan lingkungan, alasan etika dan alasan psikologis tubuh manusia. Di Asram Sri Sri Radha Gopisvara salah

satu alasan mengapa seseorang mengikuti pola hidup vegetarian adalah karena alasan kesehatan, spiritual dan cinta sesama makhluk.

Dalam vegetarian terdapat beberapa jenis vegetarian seperti jenis vegetarian murni, vegetarian lacto dan jenis vegetarian lacto-ovo. Di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebagian besar menganut jenis vegetarian lacto yaitu tidak diperbolehkan mengkonsumsi bahan makanan dari hewani dan hanya mengkonsumsi jenis makanan dari jenis nabati seperti sayur-sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, dan buah-buahan tetapi kelompok vegetarian lacto masih diperbolehkan mengkonsumsi hasil olahan dari susu. Kelebihan jenis vegetarian lacto adalah kandungan vitamin, protein, serta mineral yang terdapat didalamnya mampu mencukupi kebutuhan yang masih terbilang kurang dari bahan pangan nabati.

Berdasarkan masalah diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat konsumsi energi protein dan status gizi pada vegetarian sesuai dengan jenis vegetarian yang dianutnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Semakin kurang pedulinya masyarakat terhadap pola hidup sehat dan pola makan sehat.
2. Vegetarian merupakan solusi yang tepat dalam mengatasi dan mencegah berbagai penyakit seperti kolesterol, darah rendah dan gula karena asupan vegetarian yang rendah akan makanan hewani dan tinggi akan serat.

3. Vegetarian memiliki keterbatasan dalam pemilihan makanan terutama pada asupan lemak dan dapat mengakibatkan *underweight*.
4. Vegetarian memiliki resiko akan kekurangan protein dan asam amino esensial, vitamin, dan kalsium.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah melihat dampak dari tingkat konsumsi energi protein dan status gizi pada vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja.

D. Rumusan Masalah

Dengan melihat dari identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat konsumsi energi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali?
2. Bagaimana tingkat konsumsi protein vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali?
3. Bagaimana status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat konsumsi energi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali.
2. Mengetahui tingkat konsumsi protein vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali.
3. Mengetahui status gizi yang baik pada vegetarian pria dan wanita di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali.

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk Mahasiswa

- a. Mahasiswa dapat menambah pengetahuan tentang kecukupan energi protein dan status gizi vegetarian.
- b. Mahasiswa dapat mengetahui cara pola makan yang baik bagi vegetarian.
- c. Mahasiswa dapat mengetahui bagaimana cara menyusun menu makanan yang baik bagi penganut pola makan vegetarian.
- d. Meningkatkan penguasaan kompetensi ilmu gizi.

2. Untuk Universitas

- a. Menjalin kerjasama dengan tempat penelitian.
- b. Mendapatkan umpan balik yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan materi perkuliahan Menambah Pengetahuan dan Perkembangan Bagi Dosen.

3. Untuk Masyarakat Umum

- a. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang konsumsi energi protein terhadap status gizi pada kelompok vegetarian.
- b. Memberikan informasi kepada kelompok vegetarian bagaimana pola makan vegetarian yang baik agar status gizi pada tubuh tetap terpenuhi.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tingkat Konsumsi Energi Protein

Energi diperlukan untuk kelangsungan proses-proses didalam tubuh seperti proses peredaran darah dan sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan dan lain sebagainya untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, karena itu agar energi tercukupi perlu pemasukan makanan yang cukup dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang. Protein dalam tubuh selain untuk membangun stuktur tubuh, protein akan disimpan untuk digunakan dalam keadaan darurat sehingga pertumbuhan atau kehidupan dapat terus terjamin dengan wajar.

Angka Kecukupan Energi (AKE) adalah banyaknya asupan makanan dari seseorang yang seimbang dengan pengeluarannya sesuai dengan susunan dan ukuran tubuh, tingkat kegiatan jasmani dalam keadaan sehat dan mampu menjalankan tugas-tugas kehidupan secara ekonomis dalam jangka waktu lama. Angka Kecukupan Protein (AKP) adalah protein makanan paling sedikit yang seimbang dengan hilangnya nitrogen yang dikeluarkan oleh tubuh dalam keseimbangan energi pada tingkat kegiatan jasmani yang dilakukan. AKE, AKP dan angka kecukupan zat gizi lainnya berguna untuk mengukur tingkat konsumsi. Angka Kecukupan Protein (AKP) orang dewasa sebesar 0,75 gr. Protein Senilai Telur (PST) per kilogram berat badan per hari.

Contoh perhitungan Angka Kecukupan Protein

$$AKP = (B) \times (PST) \times (M)$$

Ket:

AKP : Angka kecukupan protein dalam bentuk protein kasar (gr/org/hr)

B : Berat Badan Sehat

M : Faktor koreksi mutu protein

$$M = \frac{100}{SAA} \times \frac{100}{c}$$

Ket :

SAA : Skor Asam Amino

C : Mutu Cerna

1. Energi

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup guna menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Energi adalah zat yang diperlukan untuk makhluk hidup demi mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik (Dewi Cakrawati, 39: 2012). Proses perubahan energi makanan kedalam tubuh akan diproses dalam bentuk panas, bila penggunaan energi meningkat maka panas ekstra yang dihasilkan sering berlebihan untuk pemeliharaan tubuh sehingga dikeluarkan dalam bentuk keringat. Energi dibutuhkan tubuh untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total.

Konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan oleh tubuh yang akan menutupi pengeluaran energi seseorang bila kandungan energi tersebut mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan yang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan secara social dan ekonomi. Banyaknya energi dari

makanan dapat ditentukan dengan dua cara yaitu a) cara langsung menggunakan alat *Bomb Calorimeter* dan b) tidak langsung dengan menghitung kadar karbohidrat, lemak, dan protein yang ada dalam makanan (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011: 78).

Kebutuhan energi setiap orang berbeda-beda sesuai dengan aktivitas, jenis kelamin, dan usia. Kebutuhan energi total orang dewasa diperlukan tubuh untuk, 1) metabolisme basal untuk menjalani proses tubuh yang vital seperti peredaran darah, pernafasan, pekerjaan ginjal, pancreas dan alat tubuh lainnya. 2) aktivitas fisik dalam pergerakan otot tubuh seperti pergerakan jantung dan paru-paru menggunakan energi sebagai pengantar zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. 3) efek makanan atau pengaruh dinamik khusus (*specific dynamic action*), energi tambahan yang dipergunakan sebagai tambahan yang diperlukan tubuh untuk pencernaan makanan, absorpsi dan metabolise zat-zat gizi yang dihasilkan oleh energi.

Kebutuhan energi orang yang sehat dapat diartikan sebagai tingkat asupan energi yang dapat dimetabolisasi dari makanan yang akan menyeimbangkan keluaran energi, ditambah dengan kebutuhan tambahan untuk pertumbuhan, kehamilan dan menyusui yaitu energi makanan yang diperlukan untuk memelihara keadaan yang telah baik (Arisman, 2009: 84).

Bila mengkonsumsi energi dalam tubuh harus sesuai dengan aktivitas dan usia setiap orang agar tidak mengakibatkan kekurangan maupun kelebihan dalam mengkonsumsi energi. Apabila kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan, sehingga tubuh akan mengalami keseimbangan energi. Akibatnya berat badan kurang dari berat

badan seharusnya. Sedangkan apabila kelebihan energi terjadi apabila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Akibatnya kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh, maka berat badan lebih atau kegemukan. Kegemukan bisa diakibatkan oleh kebanyakan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan kurang bergerak.

Makanan yang telah dikonsumsi tidak seluruhnya dapat dicerna dan diserap dengan sempurna. Oleh karena itu penting sekali diketahui besaran ketercernaan makanan tersebut. Pada keadaan normal, keterserapan protein, karbohidrat dan lemak berturut-turut sebesar 92%, 96% dan 95% (Arisman, 2009: 87). Energi dalam makanan bergantung pada kandungan protein, lemak, dan karbohidrat. Jumlah energi dalam makanan atau zat gizi dapat ditentukan dengan jalan membakar makanan dalam bom calorimeter (Almatsier, 2003: 56).

2. Protein

Nama protein berasal dari bahasa Yunani yang berarti menduduki tempat pertama (*holding the first place*) atau memiliki kepentingan pertama (*the primary of importance*). Protein adalah salah satu makronutrien memiliki peranan penting dalam pembentukan biomolekul (Dewi Cakrawati, 2012: 81).

Protein berasal dari *protos* atau *proteos* yang berarti pertama dan utama. Protein merupakan komponen penting utama sel hewan atau manusia. Protein yang terdapat dalam makanan berfungsi sebagai zat pembentukan dan pertumbuhan tubuh (Poedjiadi, 2006: 89)

Protein merupakan senyawa yang terdapat dalam setiap sel hidup. Setengah dari berat kering dan 20 % dari berat total seseorang manusia dewasa merupakan protein (Dedy Muchtadi, 2010: 1). Protein berguna sebagai zat

pembangun dan zat pengatur bagi tubuh. Protein sebagai zat pembangun bermanfaat pada masa pertumbuhan, kehamilan dan menyusui, serta pada periode penyembuhan setelah sakit. Sedangkan sebagai zat pengantar protein berfungsi sebagai bahan pembentuk enzim dan hormon yang berperan mengatur proses-proses metabolisme tubuh (Rizqie Auliana, 1999: 48). Kecukupan protein dalam tubuh menentukan kualitas kehidupan yang dimiliki oleh tubuh tersebut. Karena hal ini dapat mendorong penetapan kecukupan protein dalam tubuh sebagai indikator kualitatif zat gizi.

Protein yang merupakan komponen dalam setiap sel hidup adalah molekul yang kompleks, besar dan tersusun atas unit-unit pembangunan yang disebut *asam amino* (Suryani, 2008: 43). Makanan yang dikonsumsi akan dicerna oleh asam amino dan selanjutnya diserap oleh tubuh melalui usus kecil, yang kemudian di alirkan keseluruh tubuh untuk digunakan dalam pembentukan jaringan baru yang akan menggantikan jaringan-jaringan yang rusak pada tubuh.

Tabel 1. Proses Pencernaan Protein

Organ	Enzim Aktif	Kerja Pencernaan
Lambung	Pepsin	Memecahkan protein menjadi polipeptida
Usus	Enzim tripsin-pankreas	Memecahkan protein dan polipeptida menjadi tripeptida dan dipeptide
	Enzim kimotripsin-pankreas	Memecahkan protein dan polipeptida menjadi tripeptida dan dipeptide
	Karboksipeptidase	Memecahkan polipeptida menjadi peptide dan asam amino yang lebih sederhana
	Aminopeptidase	Memecah polipeptida menjadi peptide, dipeptide, dan asam amino
	Dipeptidase	Memecah dipeptide menjadi asam amino

Sumber : Suryani (2008: 46)

Metabolisme protein merupakan suatu proses yang senantiasa terdiri atas dua bagian. Protein dipecah oleh tubuh menjadi asam amino melalui proses katabolisme, dan kemudian disintesis kembali ke dalam jaringan yang membutuhkannya melalui anabolisme. Konversi yang berjalan terus menerus ini diperlukan untuk mempertahankan keseimbangan seluruh protein dalam tubuh.

Protein diperlukan oleh tubuh untuk membangun sel-sel yang telah rusak, membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormone, membentuk zat anti energi dimana tiap gram protein menghasilkan sekitar 4,1 kalori (Kartasapoetra, 2003: 17)

Protein memiliki fungsi yang diperlukan tubuh diantaranya adalah pertumbuhan dan pemeliharaan salah satu penghasil energi, merupakan bagian dari enzim dan antibodi, mengangkut zat gizi dan mengatur keseimbangan air (Sulistyoningsih, 2011: 23).

Protein yang diserap oleh tubuh dapat ditemukan baik dalam bentuk protein nabati dan protein hewani. Protein nabati berasal dari bahan nabati (hasil

tanaman) terutama berasal dari biji-bijian (sereal), dan kacang-kacangan. Pada sayuran dan buah-buahan tidak terlalu memberikan sumber protein pada tubuh karena kandungan protein pada sayuran dan buah-buahan tidak memberikan kontribusi protein dalam jumlah yang cukup berarti. Sebagian besar penduduk dunia menggunakan sereal terutama pada jagung, beras, dan gandum sebagai sumber utama kalori, dan sekaligus memberikan sumber protein yang penting bagi tubuh.

Protein selanjutnya adalah protein hewani, hasil hewani yang umum digunakan sebagai sumber protein adalah telur, unggas, ikan, daging seperti sapi, kerbau, kambing. Protein ini pada umumnya dapat disebut dengan protein lengkap dan bermutu tinggi karena dibandingkan protein nabati kandungan asam amino esensial pada protein hewani ini lebih lengkap dan susunannya mendekati apa yang diperlukan oleh tubuh, serta daya cernanya tinggi sehingga jumlah yang dapat diserap juga tinggi.

Sumber protein bagi manusia dapat digolongkan menjadi dua macam yaitu sumber protein konvensional dan non konvensional. Sumber protein konvensional adalah sumber protein yang berupa hasil-hasil pertanian pangan serta produk-produk hasil olahannya. Sumber protein konvensional berdasarkan sifatnya ada dua jenis antara lain sumber protein nabati seperti biji-bijian (sereal) dan kacang-kacangan, dan sumber protein hewani seperti daging, ikan, susu dan telur.

Sumber protein selanjutnya adalah sumber protein non-konvensional adalah sumber protein ini adalah sumber protein baru, yang dikembangkan untuk menutupi kebutuhan penduduk dunia akan protein. Sumber protein ini berasal

dari mikroba (bakteri, khamir atau kapang), yang dikenal sebagai protein sel tunggal (*single cell protein*), tetapi hingga sekarang produk ini belum berkembang sebagai jenis bahan pangan untuk dikonsumsi manusia.

Protein yang diserap oleh tubuh bukan hanya semata diserap saja, protein yang sudah diserap memiliki beberapa fungsi bagi tubuh. Fungsi protein bagi tubuh antara lain : 1) untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan pada tubuh, sel-sel dalam tubuh selalu membuat protein untuk menggantikan protein yang pecah pada pemakaian normal. 2) Pembentukan senyawa tubuh yang esensial, contoh hemoglobin mengangkut oksigen dan lipoprotein mengangkut lemak. 3) Regulasi keseimbangan air, protein plasma membantu mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit dengan menarik air dan menyebabkan perubahan dalam tekanan osmotik. 4) Mempertahankan netralitas tubuh, asam amino mengandung asam dan basa oleh karena itu asam amino dapat menetralkan kelebihan asam dan basa dalam tubuh sehingga dapat mempertahankan pH normal. 5) Pembentukan antibodi, protein dalam sistem imun akan membantu menciptakan limfosit dan antibodi yang melindungi tubuh dari infeksi dan penyakit.

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan penggunaannya (Dewi Cakrawati, 25: 2012). Status gizi seseorang dipengaruhi oleh asupan zat gizi. Asupan zat gizi tergantung pada konsumsi makanan yang dipengaruhi beberapa faktor seperti produk pangan, kebiasaan makan, keterbatasan ekonomi,

sanitasi makanan, kondisi emosional, budaya, penyakit dan pengetahuan gizi. Sedangkan kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh infeksi, penyakit, stres fisiologis, stres psikologi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh (Soekirman, 2000: 32).

Konsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang dan aman dapat memenuhi kecukupan gizi individu untuk tumbuh dan berkembang. Kurangnya mengkonsumsi jenis dan jumlah makanan yang tepat merupakan faktor utama dan sangat berperan dalam timbulnya penyakit kronis dan menimbulkan adanya masalah gizi dalam tubuh. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah ketahanan pangan keluarga, perawatan anak dan *higiyene* sanitasi. Hal ini disebabkan oleh masih rendahnya tingkat pendidikan kurangnya pemberdayaan keluarga dan pemanfaatan pelayanan kesehatan. Masalah gizi pada tubuh dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan dan kesejahteraan seseorang atau kelompok orang akibat adanya ketidak seimbangan antara asupan (*intake*) dengan kebutuhan tubuh akan makanan dan pengaruh interaksi penyakit.

2. Penilaian Status Gizi

Status gizi seseorang dapat diketahui dengan beberapa cara yaitu secara langsung dan tidak langsung. Penentuan status gizi secara langsung meliputi pengukuran antropometri, biokimia, klinis dan biofisik. Sedangkan pada pengukuran status gizi secara tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, statistic vital, dan faktorekologi (Clara M, 2014: 9).

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Metode penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu :

1. Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia (Nyoman Supriasa, 2001: 19). Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

Penilaian status gizi secara antropometri disebut sebagai pengukuran dimensi fisik dan komposisi tubuh pada umur dan tingkat gizi berbeda. Pengukuran antropometri mempunyai kelemahan dan juga kelebihan, kelebihan pada pengukuran ini adalah alat mudah diperoleh, pengukuran mudah dilakukan, biaya murah, hasil pengukuran mudah disimpulkan, dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan dapat mendeteksi riwayat gizi masa lalu.

Kelemahan dari antropometri adalah kurang sensitive, faktor luar (penyakit, genetik dan penurunan energi) tidak dapat dikendalikan, kesalahan pengukuran akan mempengaruhi akurasi kesimpulan, dan kesalahan-kesalahan antara lain pengukuran, perubahan hasil pengukuran baik fisik maupun komposisi jaringan, analisis dan asumsi salah. Parameter yang sering digunakan dalam pengukuran Antropometri adalah Usia (U), Berat Badan (BB), Lingkar Lengan Atas (LILA), tebal lemak bawah kulit, lingkar dada, lingkar kepala, Tinggi Badan (TB). Sedangkan indikator yang digunakan antara lain dapat berupa BB/U, TB/U, BB/TB, LILA/U dan LILA/TB.

Parameter antropologi merupakan dasar dari penilaian status gizi. Kombinasi antara beberapa parameter disebut indeks antropometri. Jenis dari berbagai indeks antropometri seperti Berat Badan Menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U), Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB), Lingkar Lengan Atas menurut Umur (LLA/U), dan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Untuk menentukan status gizi penduduk karena faktor usia sering sukar dipercaya ketetapannya. Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja. Oleh karena itu pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan, salah satu cara adalah dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal.

Laporan FAO/WHO/UNU tahun 1985 menyatakan bahwa batasan berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai *Body Mass Index* (BMI). Di Indonesia istilah *Body Mass Index* diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran dengan rasio ini dipakai untuk survei dibidang gizi dan untuk mengukur obesitas secara tak langsung.

Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Nyoman Supariasa, 2001: 60). Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa

berumur diatas 18 tahun. IMT tidak dapat dipergunakan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahragawan. Disamping itu IMT tidak bisa ditetapkan pada keadaan khusus (penyakit) lainnya seperti adanya edema, asites dan hepatomegali.

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m)^2}$$

Menurut Djoko Pekik (2002: 73) pengukuran menggunakan IMT memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dan kekurangan IMT sebagai berikut:

a) Kelebihan IMT

- ✓ Pengukuran sederhana dan mudah dilakukan
- ✓ Dapat menentukan kelebihan dan kekurangan berat bdan.

b) Kekurangan IMT

- ✓ Hanya dapat digunakan untuk menentukan status gizi orang dewasa (usia 18 tahun keatas).
- ✓ Tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil, dan olahraga.
- ✓ Tidak dapat digunakan untuk menentukan status gizi bagi orang yang menderita sakit edema, asites dan hepatomegaly.

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO, yang membedakan batas ambang untuk laki-laki dan perempuan. Batas ambang normal laki-laki adalah 20,1-25,0 dan untuk perempuan adalah 18,7-23,8. Batas ambang IMT di Indonesia dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal	Berat badan normal atau ideal	>18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Nyoman Supriasa (2001: 61)

2. Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (*superficial epithelial tissue*) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar (Nyoman Supriasa, 2001: 19).

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical surveys*). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan fisik yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit.

3. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urin, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot.

4. Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan melihat perubahan struktur dari jaringan

b. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

1. Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu (Clara M, 2014: 8). Metode ini sangat efektif digunakan untuk melihat tanda awal dari kekurangan gizi.

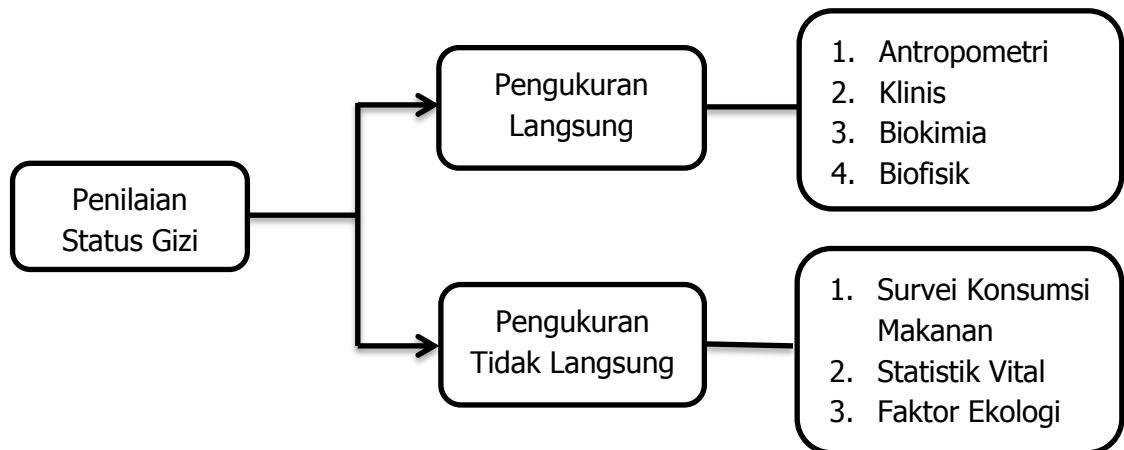
2. Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu.

3. Faktor Ekologi

Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi disuatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

Berbagai contoh penggunaan penilaian status gizi, seperti antropometri digunakan untuk mengukur karakteristik seseorang dan zat gizi yang penting untuk pertumbuhan. Pemeriksaan klinis dan biokimia biasanya dilakukan untuk melihat dan mengukur satu aspek dari status gizi seperti kadar mineral atau vitamin. Secara ringkas, penilaian status gizi dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini :



Gambar 1. Metode Penilaian Status Gizi

3. Klasifikasi Status Gizi

Dalam penelitian Diah Ayu (2012: 37) menurut buku karangan Sediaotama keadaan kesehatan gizi sesuai dengan tingkat konsumsi makanan dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

a. Gizi Lebih (*overnutritional state*)

Gizi lebih adalah tingkat kesehatan gizi sebagai hasil konsumsi berlebih. Kondisi ini ternyata mempunyai tingkat kesehatan yang lebih rendah, meskipun berat badan lebih tinggi dibandingkan berat badan ideal. Keadaan demikian, timbul penyakit-penyakit tertentu yang sering dijumpai pada orang kegemukan seperti penyakit kardiovaskuler yang menyerang jantung dan system pembuluh darah, hipertensi, diabetes militus dan lainnya.

b. Gizi Baik (*eunutritional state*)

Tingkat kesehatan gizi terbaik yaitu kesehatan gizi optimum (*eunutritional state*). Dalam kondisi ini jaringan penuh oleh semua zat tersebut. tubuh terbebas dari penyakit dan mempunyai daya kerja dan efisiensi yang sebaik-baiknya. Tubuh juga mempunyai daya tahan yang setinggi-tingginya.

c. Gizi Kurang (*undernutritional*)

Gizi kurang merupakan tingkat kesehatan gizi sebagai hasil konsumsi defisien. Mengakibatkan terjadi gejala-gejala penyakit difisiensi gizi. Berat badan akan lebih rendah dari berat badan ideal dan penyediaan zat-zat gizi bagi jaringan tidak mencukupi, sehingga akan menghambat fungsi jaringan tersebut.

C. Penilaian Konsumsi Pangan

Pangan merupakan salah satu kebutuhan pokok hidup manusia. Rendahnya jumlah makanan dan mutu bahan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan konsumsi makanan sehari-hari dapat menyebabkan

berbagai masalah dalam kehidupan, antara lain menimbulkan gangguan pada perkembangan mental dan kecerdasan, terganggunya pertumbuhan fisik, timbulnya berbagai macam penyakit, tingginya angka kematian bayi dan anak, serta menurunnya daya kerja (Dewi Laelatul, 2011: 14).

Penilaian konsumsi pangan adalah penilaian terhadap kandungan zat gizi dari makanan, kemudian membandingkan kandungan zat gizi makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang dengan angka kecukupannya (Ari Istiany, 2013: 31). Penilaian konsumsi pangan ini berkaitan erat dengan masalah gizi dan kesehatan serta perencanaan produksi pangan seseorang ataupun kelompok orang.

Konsumsi pangan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan (Nyoman Supariasa, 2001: 10).

Penilaian konsumsi pangan dapat dilakukan dengan banyak cara untuk mengumpulkan informasi atau data konsumsi pangan. Secara umum terdapat dua cara pengumpulan data konsumsi pangan yaitu dengan cara metode penimbangan langsung seperti *weighing method* dan *food inventory method*. Selain itu ada cara lain yang dapat dipergunakan dalam penilaian konsumsi pangan yaitu dengan metode penimbangan tidak langsung seperti metode mengingat (*food recall method*), metode pengeluaran pangan (*food list method*) (Ari Istiany, 2013: 32).

Penilaian konsumsi pangan digunakan untuk menentukan jumlah dan sumber zat gizi yang dimakan serta dapat membantu menunjukkan persediaan

zat gizi dalam tubuh cukup atau kurang. Untuk mengetahui tingkat konsumsi gizi, penilaian konsumsi pangan biasanya dilakukan terhadap makanan yang dikonsumsi dengan satuan per orang, per hari, per kapita. Secara umum konsumsi pangan satu hari merupakan penjumlahan dari makan pagi, siang, malam dan makanan selingan dalam ukuran waktu 24 jam.

Penilaian konsumsi pangan dapat dilakukan dengan cara survei terhadap konsumsi pangan suatu individu atau suatu keluarga. Survei konsumsi pangan termasuk salah satu metode tidak langsung dalam penilaian status gizi. Survei konsumsi pangan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui konsumsi pangan seseorang, keluarga atau kelompok orang, baik secara kuantitatif maupun secara kualitatif.

Pengelompokan bahan makanan dapat berupa bahan makanan pokok (nasi, gandum, jagung). Sumber protein hewani (susu, telur dan hasil olahannya). Sumber protein nabati (kacang-kacangan) sayuran dan buah-buahan. Pengolahan data konsumsi pangan yang dikumpulkan harus sama untuk tiap jenis konsumsi, yaitu gram per hari, karena satuan kecukupan gizi adalah per hari, selanjutnya penilaian konsumsi pangan dalam satuan gram per-hari tersebut dikonversikan menjadi satu atau lebih zat gizi sesuai dengan tujuan penilaian (Ari Istiany, 2013: 33).

D. Vegetarian

1. Pengertian Vegetarian

Kata vegetarian berasal dari bahasa Latin yaitu *vegetus* yang artinya aktif, kuat, dan bergairah. Kemudian ditetapkan secara umum pada 30 September 1847 yang dikukuhkan oleh *Vegetarian Society Inggris*. Sebelum tahun 1847,

kelompok yang tidak makan daging belum dikenal dengan sebutan vegetarian, melainkan dikenal sebagai *Pythagorean* atau mengikuti sistem pithagorean. Hal ini sesuai dengan Pithagoras, seorang vegetarian dari zaman Yunani kuno.

Menurut Arisman (2009) vegetarian adalah kelompok eksklusif yang tidak mau menyantap daging hewan. Perbedaan pola makan vegetarian terletak pada asupan makanan hewani dan proporsi asupan makanan nabati. Vegetarian menggambarkan seseorang yang tidak mengkonsumsi produk hewani, tetapi terdapat beberapa yang tetap mengkonsumsi telur dan susu serta hasil olahannya dalam makanan sehari-hari. Pola makanan vegetarian mengkonsumsi makanan kaya karbohidrat dan makanan berserat dengan proporsi yang lebih besar daripada nonvegetarian.

2. Jenis-jenis Vegetarian

Pada dasarnya orang penganut vegetarian adalah orang yang tidak mengkonsumsi berbagai jenis makanan yang berasal dari hewani beserta olahannya. Namun ada juga penganut vegetarian yang tidak mengkonsumsi berbagai jenis pangan yang berasal dari hewani atau bisa juga disebut dengan penganut vegetarian tidak sempurna.

Berdasarkan organisasi *Internsional Vegetarian Union (IVU)*, vegetarian dikelompokkan menjadi beberapa tipe atau kelompok. Adapun jenis-jenis vegetarian adalah sebagai berikut (Tony Sarr 2014:57)

a. Vegetarian Vegan

Vegetarian jenis vegan adalah kelompok vegetarian murni atau sering disebut dengan vegetarian total, tetapi mengkonsumsi makanan nabati, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-

kacangan dan lain sebagainya. Penganut jenis vegan bahkan tidak menggunakan atau memanfaatkan seluruh produk yang dihasilkan oleh hewan, seperti kulit, wool, gelatin, hingga madu.

b. Vegetarian Lacto

Vegetarian lacto ini merupakan vegetarian jenis kedua. Lacto berasal dari kata susu. Jenis penganut vegetarian ini hampir sama dengan jenis vegetarian jenis vegan yaitu tidak mengkonsumsi jenis makanan yang berasal dari hewani, dan hanya mengkonsumsi makanan yang bersumber dari nabati seperti sayur-sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan dan lain sebagainya. Tetapi ada perbedaan antara vegetarian jenis lacto dengan jenis vegan. Perbedaannya adalah vegetarian jenis lacto ini masih toleransi atau masih mengkonsumsi susu dan hasil olahannya seperti mentega, yoghurt, dan keju.

Kelebihan pada vegetarian jenis lacto ini adalah kandungan kolesterol dalam susu yang relative rendah, artinya penganut vegetarian lacto ini tidak perlu khawatir akan kenaikan kadar kolesterol dalam tubuh. Selain itu kandungan vitamin, protein, serta mineral yang terdapat di dalamnya mampu mencukupi kebutuhan yang masih terbilang kurang dari bahan pangan nabati.

c. Vegetarian Lacto-Ovo

Jenis vegetarian ini merupakan jenis vegetarian tipe tiga. Jenis vegetarian ini sama seperti dengan jenis vegetarian tipe satu dan tipe dua yaitu tidak mengkonsumsi jenis makanan dari hewani yang hanya

mengonsumsi jenis makanan nabati. Jenis vegetarian ini adalah jenis vegetarian perpaduan dari jenis vegetarian jenis kedua yaitu dapat mengonsumsi makanan dari olahan susu, tetapi jenis vegetarian ini dapat juga mengonsumsi telur atau disebut dengan vegetarian tidak sempurna.

Bagi penganut jenis vegetarian ini, tidak perlu khawatir akan kekurangan protein. Kualitas protein yang terdapat dalam telur dan susu sangat baik bagi tubuh, karena mudah diserap tubuh. Tidak hanya itu, protein yang berasal dari kedua bahan makanan tersebut juga mengandung asam amino lengkap.

Menurut Bangun (2003: 4) ada beberapa kelompok vegetarian yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, adapun kelompok vegetarian tersebut adalah sebagai berikut :

a. Vegetarian Vegan

Kelompok vegan merupakan vegetarian murni karena mereka sama sekali tidak menyantap hidangan yang berasal dari hewan seperti daging, jeroan, susu, dan telur. Karena itu sumber makanan utama kelompok vegetarian vegan ini adalah bahan nabati, seperti sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

b. Vegetarian Lacto

Kelompok vegetarian lacto selain menyantap hidangan dari sumber nabati juga mengonsumsi susu dan hasil olahannya, seperti keju, mentega, dan yoghurt.

c. Vegetarian Lacto-ovo

Kelompok vegetarian Lacto-ovo berpantang mengkonsumsi produk-produk hewani, terutama jika hewan tersebut harus disembelih terlebih dahulu. Telur dan susu masih diperbolehkan untuk dikonsumsi. Hidangan utama tetap bersumber dari produk-produk nabati, seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayur-sayuran, dan buah-buahan.

d. Vegetarian Pesco

Kelompok vegetarian pesco selain menyantap hidangan dari sumber nabati, juga boleh menyantap hidangan dari ikan, baik ikan laut maupun ikan tawar.

e. Vegetarian Fluctarian

Kelompok vegetarian fluctarian termasuk kelompok vegetarian yang paling longgar dibandingkan dengan kelompok-kelompok vegetarian lainnya. Kelompok ini pantang makan daging yang berwarna merah. Jadi, mereka hanya bisa memakan kelompok makanan dari ayam atau unggas.

3. Pola Makan Pada Vegetarian

Makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan adalah makanan sumber zat gizi yang baik dan sehat untuk pola makanan vegan. Makanan nabati mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk hidup sehat dan terhindar dari berbagai penyakit, terutama penyakit degeneratif atau kronis. Pada umumnya kandungan zat gizi dalam makanan nabati atau vegan lebih tinggi daripada makanan hewani (Susianto, 2014: 27).

Untuk memenuhi kecukupan zat gizi seorang vegetarian, dimana seorang vegetarian harus cukup mengkonsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang. Sebagai contoh untuk memenuhi kecukupan asam amino esensial dari makanan nabati, beras atau jagung dengan kedelai dan produk olahannya. Kedelai mengandung metionin yang rendah, tetapi memiliki kandungan lisin yang tinggi yang dipergunakan sebagai sumber nabati untuk memenuhi protein di dalam tubuh, sedangkan beras atau jagung mengandung metionin yang tinggi, tetapi rendah lisin (Tony Sarr, 2014: 49).

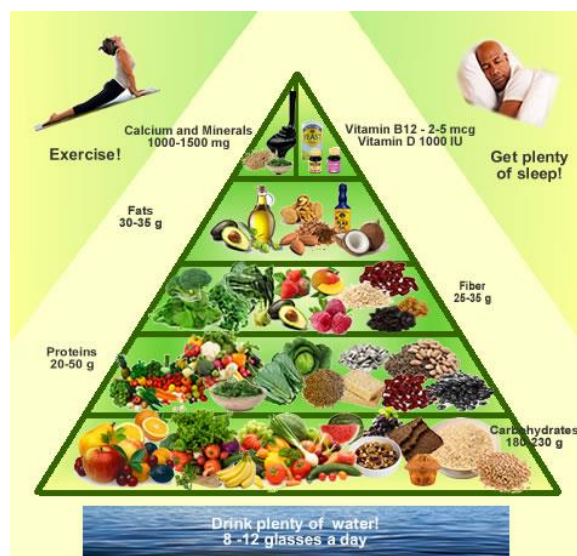
Energi dan protein adalah faktor pembatas yang dapat dipakai untuk membahas secara umum masalah kebutuhan pokok manusia yaitu masalah pangan. Kebutuhan dasar manusia yaitu energi setelah menginjak remaja antara pria dan wanita adalah berbeda baik dalam segi jumlah maupun mutu. Pria membutuhkan lebih banyak makanan dalam hal jumlah dikarenakan aktivitas yang dilakukan oleh pria lebih banyak dibandingkan wanita seperti olahraga, aktifitas fisik maupun dalam hal pekerjaan. Sedangkan pada wanita membutuhkan lebih banyak makanan tetapi dalam hal segi mutu dikarenakan wanita lebih memilih dan memilah dalam hal makan tidak seperti pria hanya sekedar mementingkan perut asal terisi penuh.

Tabel 3. Angka Kecukupan Gizi di Indonesia

Jenis kelamin	Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (Kkal)	Protein (gram)
Wanita	16-18 tahun	50	154	2200	50
	19-29 tahun	52	156	1900	50
	30-49 tahun	55	156	1800	50
Pria	16-18 tahun	55	160	2600	65
	19-29 tahun	56	165	2550	60
	30-49 tahun	62	165	2350	60

Sumber: Susianto (2014: 73)

Seperti halnya diet nonvegetarian, seorang vegetarian juga harus mengatur jumlah asupan makanannya. Untuk mempermudah penyusunan bahan makanan yang harus dikonsumsi agar kebutuhan gizi terpenuhi perlu adanya pedoman, pedoman yang sering dipergunakan adalah pedoman piramida makanan. Piramida makanan yang cukup dikenal adalah pedoman yang digunakan oleh *Departement of Nutrition, Arizona State University*.



Gambar 2. Piramida Makanan Vegetarian
Sumber: Susianto (2014: 28)

Piramida makanan vegetarian memberi panduan mengkonsumsi bahan makanan vegetarian secara kualitatif (jenis bahan makanan vegetarian) maupun kuantitatif (jumlah atau porsi bahan makanan vegetarian) agar tercapai konsumsi gizi vegetarian yang seimbang.

Cukup atau tidaknya pangan yang dikonsumsi individu secara kuantitatif dapat diperkirakan dari nilai energi (kalori) yang dikandungnya. Energi dalam pangan merupakan hasil pembakaran zat gizi makro (*makronutrien*) karbohidrat, lemak dan protein. Secara kualitatif, mutu pangan dapat diperkirakan dari besarnya sumbangan protein terhadap nilai energinya, sehingga dapat dikatakan bahwa apabila kecukupan akan energi dan protein telah terpenuhi, maka kecukupan zat-zat gizi lainnya pada umumnya telah pula terpenuhi.

Menurut Susianto (2014: 83) jenis-jenis makanan yang harus dikonsumsi seorang vegetarian agar zat –zat gizi dalam tubuh terpenuhi dengan baik dengan cara mengkombinasikan berbagai jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi setiap harinya. Adapun beberapa jenis bahan makanan nabati yang perlu dikonsumsi seorang vegetarian, antara lain:

- a. Legum adalah polong-polongan yang memiliki ciri kelopak kulit kacang, antara lain kedelai, kacang hijau, dan ercis.
- b. Padi-padian seperti gandum dan beras merupakan salah satu sumber gizi penting seperti kayak akan serat, karbohidrat, zink. Gandum merupakan salah satu sumber gizi penting dimana setiap bagian gandum mulai dari kulit, basil, hingga endospermnya mengandung zat gizi yang berbeda.
- c. Kacang dan biji-bijian memiliki kadar lemak tak jenuh dan serat yang tinggi.

- d. Buah-buahan merupakan sumber vitamin alami seperti vitamin A, vitamin C dan betakaroten, sehingga perlu dikonsumsi setiap hari.
- e. Sayuran mencakup beberapa bagian dari tumbuhan yaitu akar atau umbi (kentang, wortel), tangkai (seledri, asparagus), buah (mentimun, tomat), daun (selada, bayam), dan tumbuhan utuh (jamur, taugé). Sayuran juga merupakan sumber vitamin C, vitamin A.

E. Penelitian Yang Relevan

Pada beberapa penelitian diantaranya penelitian *Seventh-day Adventist* dalam Himma Adieni (2008: 4) menyebutkan bahwa tingkat kematian akibat penyakit kronik seperti penyakit jantung coroner, hipertensi, kanker, diabetes mellitus tipe 2, dan obesitas pada vegetarian lebih rendah dibandingkan pada nonvegetarian.

Hasil penelitian Erisita Nai (2011: 47) hasil analisis perbedaan rata-rata tingkat konsumsi energi pada vegetarian dan nonvegetarian menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna rata-rata tingkat konsumsi energi pada vegetarian dan nonvegetarian, sedangkan rata-rata konsumsi protein pada vegetarian dan nonvegetarian tidak ada perbedaan yang bermakna.

F. Kerangka Berfikir

Tingkat konsumsi energi dan protein setiap orang akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi seseorang juga dipengaruhi oleh faktor yang ada didalam tubuh orang tersebut seperti infeksi, metabolisme dan masih banyak lain sebagainya.

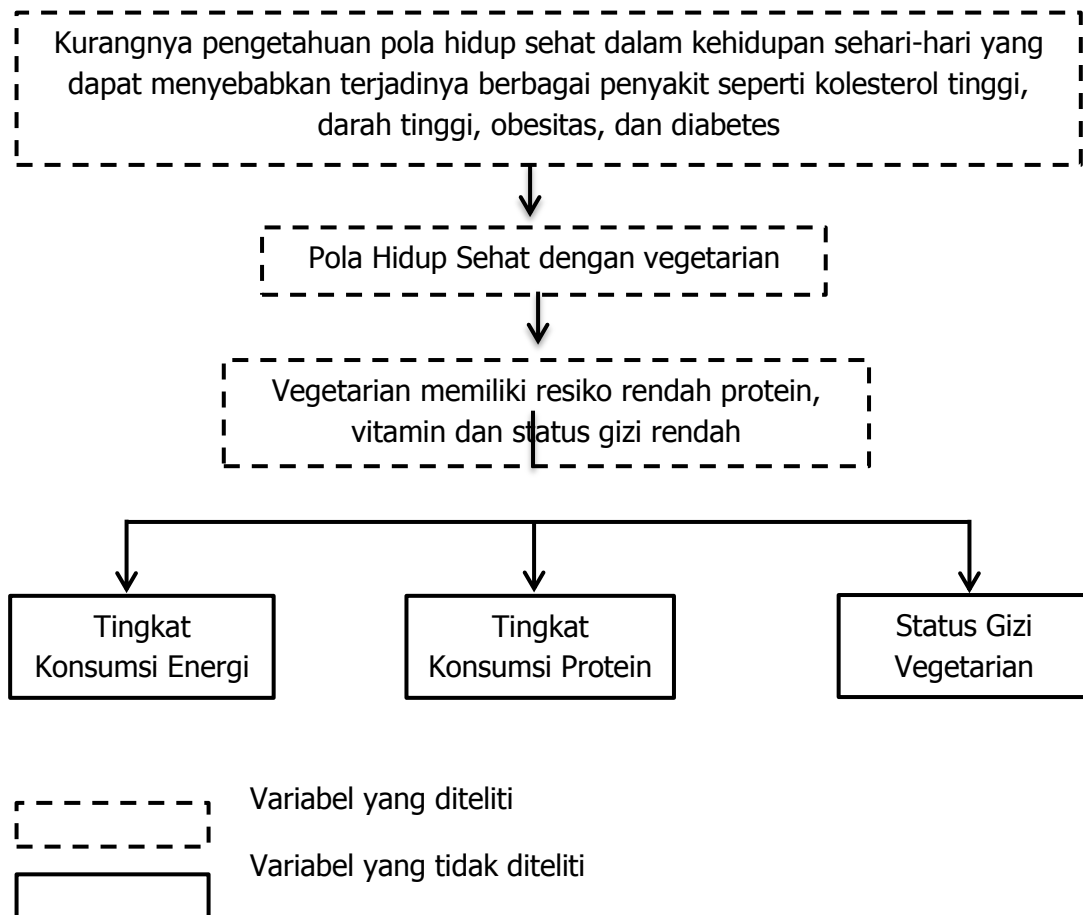
Menurut Suryani (2008: 48) kebanyakan orang amerika, asupan protein tidaklah menjadi masalah karena jumlah protein dan energi yang dikonsumsi

lebih dari cukup memenuhi atau melebihi protein dan energi yang dianjurkan. vegetarian memiliki tingkat konsumsi energi dan protein berbeda dengan non vegetarian. Konsumsi energi dan protein antara pria dan wanita yang vegetarian juga berbeda, sehingga status gizinya juga akan terpengaruhi juga. Kebutuhan pria lebih mementingkan dalam hal jumlah suatu makanan tersebut sedangkan pada wanita mereka lebih mementingkan dalam hal mutu makanan. Jika konsumsi energi dan protein pada vegetarian terpenuhi maka semakin baik pula status gizi vegetarian tersebut (Ari Istiani, 2013: 5).

Untuk mencapai asupan protein setiap harinya yang adekuat, maka seorang vegetarian harus mengkonsumsi asam amino esensial nabati dalam jumlah yang adekuat. Protein kedelai yang ditemukan dalam makanan, seperti tempe, tahu, produk kedelai bertekstur (tepung kedelai yang dirubah agar menyerupai daging giling melalui rehidrasi), dan analog daging (*hot dog* kedelai) menjadi alternative daging yang juga merupakan sumber protein yang baik.

Diet vegetarian memiliki banyak manfaat bagi tubuh seperti gizi dalam makanan lebih terkontrol, dapat dipergunakan segai obat berbagai jenis penyakit regenerative, dan kolesterol dalam tubuh lebih terkontrol. Walaupun kebanyakan diet vegetarian tidak kekurangan protein, beberapa makanan tersebut tidak memenuhi minimum untuk zat gizi yang penting seperti kalsium, besi, vitamin B₁₂ dan D serta zeng adalah zat gizi penting yang tidak dapat diperoleh dalam jumlah cukup dari tumbuhan dan dengan demikian, biasanya kurang terkandung dalam diet vegetarian. Vegetarian bisa dilakukan oleh pria maupun wanita dan setiap vegetarian memiliki jenis kegiatan yang berbeda atau beraneka ragam sehingga

dari kegiatan dan asupan makanan yang dikonsumsi dapat kita lihat status gizi vegetarian pria dan wanita menurut tingkat konsumsi energi dan protein.



G. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana tingkat konsumsi energi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara ?
2. Bagaimana tingkat konsumsi protein vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara ?
3. Bagaimana status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara ?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei dengan analisis deskriptif. Prosedur penelitian dilakukan melalui teknik analisis makan berdasarkan data yang diambil. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu sehingga penelitian ini dapat menggambarkan situasi dan kejadian (Saifuddin Anzwar: 2012: 7). Mengenai tingkat konsumsi energi protein dan status gizi pada vegetarian dan pendekatan kuantitatif adalah dimana lebih menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metoda statistik agar memperoleh signifikansi hubungan antara variable yang diteliti (Saifuddin Anzwar: 2012: 5).

Metode secara kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Konsumsi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKM) dan Daftar Penyerapan Minyak (Nyoman Supariasa, 2001: 89).

Survei diet atau penelitian penilaian konsumsi makanan adalah suatu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi perorangan atau kelompok (Nyoman Supariasa, 2001: 87). Di Amerika Serikat survei konsumsi makanan digunakan sebagai salah satu cara dalam penentuan status gizi (Willet dalam Nyoman Supariasa, 2001: 20). Di Indonesia, survei konsumsi sudah sering dipergunakan dalam penelitian di bidang gizi.

Secara umum survei makanan dipergunakan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga, dan perorangan serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Pengumpulan data penelitian dilakukan di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali yang mengikuti pola makan vegetarian.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan selama 6 bulan dari bulan Januari sampai dengan bulan Juni tahun 2015.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan orang, hewan, tumbuhan, atau benda yang mempunyai karakteristik tertentu yang akan diteliti (Mulyatiningsing, 2012: 9). Dalam penelitian social, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Saifuddin Aswar, 2012: 77). Populasi atau kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Ciri-ciri tersebut tidak terbatas hanya sebagai ciri lokasi akan tetapi dapat terdiri dari karakteristik-karakteristik individu. Populasi akan menjadi wilayah generalisasi kesimpulan hasil penelitian.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti

untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 80). Populasi bukan hanya orang saja tetapi obyek atau benda alam lain bisa disebut populasi. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek tersebut tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh obyek atau subyek dari yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali, pemilihan lokasi ditentukan secara sengaja dikarenakan pertimbangan bahwa ditempat tersebut terdapat sekelompok masyarakat vegetarian. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 80 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013: 62). Bila populasi besar dan adanya kekurangan tenaga, waktu, dana maka dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut.

Sampel adalah sebagian dari populasi (Saifuddin Azwar, 2012: 79). Sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi karena suatu sampel merupakan representasi yang baik bagi populasi dan sangat tergantung pada sejauh mana karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasi tersebut.

Pada analisis penelitian didasarkan pada data sampel sedangkan kesimpulan dari penelitian akan diterapkan pada populasi maka sangatlah penting untuk memperoleh sampel yang representative bagi populasinya. Untuk

itu diperlukannya teknik-teknik pengambilan sampel (*sampling techniques*) yang tepat.

Karena homogenitas populasi dalam hal konsumsi makanannya maka peneliti menggunakan jenis sampel *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling jenuh*. *Sampling Jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel sugiyono (2013: 68). Oleh karena itu penelitian ini menggunakan populasi sebagai sampel yaitu berjumlah 80 responden dan menganut pola vegetarian selama 2-5 tahun, hal ini dikarenakan agar dalam menentukan status gizi vegetarian tidak rancu dari konsumsi makanan sebelum responden menjadi vegetarian.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Pelaksanaan penelitian, batasan atau definisi suatu variable tidak dibiarkan ambigu yakni memiliki makna ganda, atau tidak menunjukkan indikator yang jelas, pada saat itulah peneliti memerlukan suatu definisi yang memiliki arti tunggal dan diterima secara obyektif dan indikator variabel tersebut tampak yang dinamakan definisi operasional variabel penelitian.

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut dapat diamati (Azwar, 2012: 74). Proses pengubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasional variabel penelitian (Azwar, 2012: 74).

1. Tingkat Konsumsi Energi Vegetarian

Tingkat konsumsi energi vegetarian adalah jumlah kalori yang dikonsumsi yang diperoleh dari makanan yang mengandung karbohidrat , lemak, protein.

Pengukuran tingkat konsumsi energi dilakukan melalui metode *recall* 24 jam kemudian dibandingkan dengan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Data tingkat konsumsi energi dikategorikan menjadi baik, sedang dan kurang.

2. Tingkat Konsumsi Protein Vegetarian

Tingkat konsumsi protein vegetarian adalah jumlah kalori yang diperoleh dari konsumsi sumber protein. Pengukuran tingkat konsumsi protein melalui metode *recall* 24 jam, kemudian hasilnya dibandingkan dengan daftar kecukupan gizi yang dianjurkan. Data tingkat konsumsi protein dikategorikan menjadi dalam kategori baik, sedang dan kurang.

3. Status Gizi Vegetarian

Status Gizi Vegetarian adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi suatu zat-zat makanan yang masuk ke dalam tubuh dan penggunaannya dengan pengukuran tinggi dan berat badan responden yang kemudian dihitung dengan menggunakan rumus *Index Masa Tubuh* (IMT). Data status gizi dikategorikan dalam kategori gemuk, normal dan kurus.

E. Teknik dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Penelitian

Teknik penelitian dapat diperoleh melalui instrument pengumpulan data, observasi, maupun lewat data dokumentasi. Data yang harus dikumpulkan mungkin berupa data primer, data sekunder, atau keduanya. Data primer dapat diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur dan teknik pengambilan data berupa interviu, observasi, maupun penggunaan instrumen pengukuran yang khusus dirancang sesuai dengan tujuan. Sebaliknya data sekunder diperoleh dari

sumber tidak langsung yang biasanya berupa data dokumentasi dan arsip-arsip resmi. Teknik penelitian yang digunakan adalah dengan metode *food recall* 24 jam yang dibantu dengan metode wawancara.

Metode *food recall* 24 jam adalah cara mengingat kembali atau mengungkapkan kembali semua makanan yang dikonsumsi sebelumnya (Nyoman Supariasa, 2001: 92). Penggunaan metode *food recall* 24 jam ini data yang dihasilkan lebih cenderung bersifat kualitatif, maka untuk mendapatkan data kuantitatif perlu adanya ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring) atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari. Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis makanan dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam pengukuran *recall* tidak hanya dilakukan satu kali (1 x 24 jam), karena apabila pengukuran dilakukan satu kali maka data yang diperoleh kurang representative untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu. Langkah-langkah dalam pelaksanaan *recall* 24 jam sebagai berikut:

1. Responden mencatat kembali semua makanan yang dikonsumsi dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Peneliti membantu responden mengingat apa yang dimakan, perlu diberi penjelasan waktu kegiatannya seperti waktu baru bangun, setelah sembahyang, pulang dari kerja atau beraktivitas, sesudah tidur siang. Selain dari makanan utama, makanan kecil atau jajanan juga dicatat, termasuk juga dalam mengkonsumsi tablet yang mengandung vitamin dan mineral juga dicatat serta adanya pemberian tablet atau kapsul vitamin A.

2. Peneliti menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Konsumsi Bahan Makanan (DKBM).
3. Peneliti membandingkan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang dianjurkan (DKG) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia.

Sebelum pelaksanaan *recall* 24 jam berlangsung perlu adanya persiapan kusioner sebelumnya sehingga penelitian berjalan dengan terarah menurut urutan waktu dan pengelompokan bahan makanan. Urutan waktu makan sehari dapat disusun berupa, makan pagi, makan siang, makan malam, selingan atau snack.

a. Pengukuran TKE dan TKP

Pengukuran Tingkat Konsumsi Energi (TKE) dan Tingkat Konsumsi Protein (TKP) dilakukan dengan cara mengkonveksikan masing-masing jenis konsumsi pangan yang diperoleh melalui *recall* dalam satuan gram per hari. Secara umum rumus yang dipergunakan untuk mengetahui kandungan zat gizi konsumsi makanan yang berasal dari pangan yang beragam adalah:

$$KG_{Ij} = \left(\frac{B_j}{100} \right) \times G_{ij} \times \left(\frac{BDD_{ij}}{100} \right)$$

Ket :

KG_{Ij} : kandungan zat gizi I dari bahan makanan j dengan berat B gram

B_j : berat badan makanan yang dikonsumsi (gram)

G_{ij} : kandungan zat gizi I dalam 100 gram BDD bahan makanan j.

BDD_j : persentase bahan makanan j yang dapat dimakan (%BDD).

Sumber : Rizqie Auliana (1999: 57)

Konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila memiliki ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan yang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan, kebutuhan energi

total orang dewasa diperlukan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik dan efek makanan atau pengaruh dinamika khusus. Energi yang dihasilkan tubuh digunakan untuk melakukan tiga kegiatan seperti kerja internal, kerja eksternal dan menutup pengaruh makanan.

Informasi yang dipergunakan untuk menghitung angka kecukupan adalah umur, jenis kelamin, berat badab, jenis kegiatan. Penggunaan angka kecukupan gizi untuk menghitung kecukupan energi dan rotein perlu memperhatikan berat badan sehat. Angka kecukupan energi dihitung dengan rumus perhitungan angka kecukupan energi untuk orang dewasa secara sederhana sebagai berikut :

Tabel 4. Perhitungan AKE Berdasarkan Aktivitas dan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Angka Kecukupan Energi (AKE kkal/hari)		
	Aktivitas Ringan	Aktivitas Sedang	Aktivitas Berat
Laki-Laki	1,56 x BMR	1,78 x BMR	2,10 x BMR
Perempuan	1,55 x BMR	1,70 x BMR	2,00 x BMR

Sumber: Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2011: 123)

Intensitas Kegiatan Jasmani (IKJ) atau sering disebut dengan aktivitas selama 24 jam dibagi menjadi tiga bagian yaitu aktivitas ringan, sedang dan berat. Menurut Almatsier dalam Dewi Cakra (2012: 50) menentukan aktivitas berdasarkan estimasi pada saat melakukan kegiatan (pekerjaan) 6-8 jam atau dalam kurun 24 jam dapat dilihat pada table 5 dibawah ini.

Tabel 5. Angka kecukupan Energi untuk Tiap Tiga Aktivitas Fisik sesuai dengan jenis Kelamin

Kelompok Aktivitas (x AMB)	Jenis Kegiatan	Faktor Aktivitas
Ringan		
Laki-laki	75% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri, 25% waktu digunakan untuk berdiri atau bergerak	1,56
Perempuan		1,55
Sedang		
Laki-Laki	25% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri, 75% waktu digunakan untuk aktivitas pekerjaan tertentu	1,76
Perempuan		1,70
Berat		
Laki-Laki	40% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri, 60% waktu digunakan untuk aktivitas pekerjaan tertentu	2,1
Perempuan		2,0

Sumber: Almatsier, 2006 dalam Cakrawati, (2012: 50)

Kebutuhan energi seseorang ditentukan oleh beberapa faktor seperti, energi untuk kerja internal disebut dengan Energi Metabolisme Basal (EMB) adalah kebutuhan energi minimal yang diperlukan tubuh untuk menjalani proses tubuh yang vital. Energi Metabolisme Basal (EMB) tubuh dinyatakan dalam kilokalori per kilogram berat badan per jam. Energi untuk kerja eksternal disebut dengan atau *energy cost*. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot tubuh dan system penunjang (Dewi Cakrawati, 2012: 47). Pengeluaran energi dipengaruhi oleh ukuran tubuh dan kebiasaan melakukan kegiatan. Sedangkan energi yang digunakan untuk menutup pengaruh makanan disebut dengan *Spesific Dynamic of Food* atau *Spesific Dynamic Action* (SDA).

Angka *Kecukupan* Energi (AKE) menurut WHO didasarkan pada BMR sebagai komponen utama. Beberapa faktor yang menentukan BMR adalah berat

badan, susunan tubuh, jenis kelamin, umur (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011: 121). Energi metabolik basal atau sering disebut dengan *Basal Metabolic Rate* (BMR) adalah rata-rata penggunaan energi tubuh pasca penyerapan dan dalam keadaan istirahat penuh. Secara sederhana BMR dapat ditaksir menggunakan rumus regresi linier atau dapat juga menggunakan berat badan ideal menurut umur, jenis kelamin, dan tinggi badan. Berikut cara menghitung BMR menggunakan rumus regresi linier sebagai berikut :

Tabel 6. Angka Metabolisme Basal Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Kelompok Umur (tahun)	AMB (kkal/hari)	
	Laki-laki	Perempuan
18-30	15,3 B + 679	14,7 B + 496
30-60	11,6 B + 879	8,7 B + 829
>60	13,5 B + 487	10,5 B + 596

B : Berat Badan

Sumber: (FAO/WHO/UNU dalam Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011: 122)

Penilaian untuk mengetahui tingkat konsumsi gizi dilakukan dengan membandingkan antara konsumsi gizi yang aktual (nyata) dengan kecukupan gizi yang dinyatakan dalam persen. Penilaian tersebut dapat digunakan baik individu maupun keluarga. Secara umum tingkat konsumsi dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$TKG = \frac{Ki}{AKG} \times 100\%$$

Keterangan:

TKGi : Tingkat Konsumsi zat gizi i

Ki : Konsumsi zat gizi actual

AKGi : Kecukupan zat gizi I yang dianjurkan

Hasil Perhitungan TKE dan TKP diatas diukur dengan menggunakan parameter dari Mashari dengan kriteria sebagai Berikut :

1. TKE baik jika $> 80\%$ AKG
2. TKE sedang jika $70\%-79\%$ AKG
3. TKE kurang jika $< 70\%$ AKG

Jadi pengukuran Tingkat Konsumsi Energi adalah:

Skala 1 termasuk kategori TKE Kurang

Skala 2 termasuk kategori TKE sedang

Skala 3 termasuk kategori TKE baik

Clara M. Kusharto (2014: 35)

b. Status Gizi

Status gizi memiliki peran yang penting bagi tubuh manusia, karena status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan permasalahan dalam tubuh atau dapat menyebabkan kematian. Penilaian status gizi ada beberapa cara baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini penilaian status gizi menggunakan cara pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011: 275).

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa merupakan masalah yang sangat penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu. Oleh karena itu, pemantauan keadaan perlu dilakukan secara berkeselimbangan. Salah satu cara adalah dengan perhitungan status gizi menggunakan nilai *Body Mass Index (BMI)* dan diterjemahkan dengan bahasa Indonesia Indeks Masa Tubuh (IMT). Penggunaan IMT hanya berlaku untuk

orang dewasa berumur 18 tahun. Adapun rumus yang dipergunakan dalam pengukuran status gizi adalah Index Masa Tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Nyoman Supriasa (2001: 61)

2. Instrumen

Penelitian pada dasarnya melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam, karena melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 200: 102). Instrumen dalam penelitian ini digunakan sebagai alat ukur untuk mendapatkan data tentang tingkat konsumsi energi, protein serta status gizi vegetarian

Instrumen yang dipergunakan adalah dari berbentuk kousener (angket). Kousioner atau angket adalah alat pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan atau yang harus dijawab oleh subjek penelitian (Endang Mulyatiningsih, 2012: 28). Penggunaan kousioner lebih efektif digunakan yang memiliki sampel banyak karena pengisian kousioner dapat dilakukan bersama-sama dalam satu waktu. Kousioner dapat mengungkap banyak hal sehingga dalam waktu singkat diperoleh banyak data. Kousioner yang dipergunakan adalah berupa angket dalam bentuk format data pribadi dan catatan konsumsi makanan.

Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan kisi-kisi instrument masing-masing variable yaitu :

1. Indikator tingkat konsumsi energi dan protein
 - a. Jenis bahan makanan.
 - b. Jenis makanan, menggambarkan ragam hidangan vegetarian berupa makanan pokok pengganti, lauk pauk, sayuran dan buah.
 - c. Jumlah makanan yaitu banyaknya makanan yang dikonsumsi dalam ukuran rumah tangga (Nyoman Supriasa, 2001: 94).
2. Indikator status gizi
 - a. Status gizi lebih
 - b. Status gizi baik
 - c. Status gizi kurang

Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

No	Variabel	Konsep Pengukuran	Indikator	Sub. Indikator
1	TKE	Mengukur jumlah energi yang dikonsumsi.	Makanan sumber energi yang dikonsumsi vegetarian selama 2 X 24 jam	<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah makanan • Jenis makanan
2	TKP	Mengukur jumlah protein yang dikonsumsi	Protein yang dikonsumsi vegetarian selama 2 X 24 jam	<ul style="list-style-type: none"> • Sumber protein • Jumlah protein
3	Status Gizi	Mengukur baik buruknya status gizi yaitu hasil akhir dari keseimbangan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaannya pada vegetarian	Pengukuran menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh) menggunakan Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB)	<ul style="list-style-type: none"> • Berat badan (kg) • Tinggi badan (cm) • Aktivitas • Usia • Jenis kelamin

Instrumen dari ketiga variabel tersebut berbentuk angket berupa format catatan konsumsi makanan yang dapat dilihat pada lampiran 1 yang menggunakan metode recall 24 jam. Angket ini dipergunakan untuk mengungkap jenis bahan makanan yang dikonsumsi selama satu hari. Penyusunan format diambil dari teori Nyoman Supriasa (2001: 95). Dalam penulisan angket agar responden mengingat apa yang dikonsumsi selama 24 jam, maka perlu diberi penjelasan waktu kegiatan dan angket tersebut dapat mengungkap seperti :

1. Identitas responden yang berisi nama, jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan.
2. Status gizi responden yang berupa tinggi badan, berat badan, penyakit yang pernah diderita atau penyakit yang sedang diserita.

3. Tingkat konsumsi energi dan protein vegetarian.
4. Catatan yang dikonsumsi makanan yang berisi
 - a. Nama hari dan jam
 - b. Nama makanan yang dikonsumsi
 - c. Jenis bahan makanan
 - d. Jumlah makanan
 - e. Berat masing-masing bahan makanan
 - f. Jumlah kalori

F. Validitas Instrument

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Jadi pengujian validitas itu mengacu pada sejauh mana suatu instrument dalam menjalankan fungsi. Instrument dikatakan valid jika instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur Sugiyono (2008:363).

Suryabrata dalam Zulkifli Matondang (2009: 87) menyatakan bahwa validitas tes pada dasarnya menunjuk kepada derajat fungsi pengukurnya suatu tes, atau derajat kecermatan ukuran suatu tes. Suatu tes yang valid untuk tujuan tertentu atau pengambilan keputusan tertentu, mungkin tidak valid untuk tujuan atau pengambilan keputusan lain. Jadi validitas suatu tes, harus selalu dikaitkan dengan tujuan atau pengambilan keputusan tertentu.

Dalam penelitian ini, tidak melakukan validasi instrument, hal ini dikarenakan peneliti menggunakan instrument baku yang dibuat oleh Clara M. Kusharto dan Nyoman Supriasa pada tahun 2014 di halaman 30 dengan judul buku Survei Konsumsi Gizi.

G. Teknik Analisis Data

Dalam Penelitian ini analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan teknik persentase yang meliputi daftar distribusi frekuensi, rata-rata (mean), median (me), mode (mo), dan simpangan baku (SD). Sedangkan untuk memberikan interpretasi ekor atau mengidentifikasi kecenderungan rata-rata dari ubahan tingkat konsumsi energi protein dan status gizi didasarkan pada kriteria normal yang digolongkan menjadi 3 ketentuan.

Untuk menghitung kecenderungan rata-rata dari ubahan tingkat konsumsi energi yaitu dengan cara melihat kisaran tingkat konsumsi dan dibandingkan dengan daftar kecukupan energi dan dipersentasekan. Untuk menentukan kecenderungan rata-rata tingkat konsumsi protein menggunakan cara yang sama. Sedangkan untuk status gizi dihitung sesuai dengan rumus Indeks Masa Tubuh (IMT).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Keadaan Umum Lokasi Penelitian

Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava berdiri pada tanggal 12 Oktober 2011 asram ini didirikan dengan tujuan untuk menyatukan umat hindu yang menjalani atau menganut pola hidup vegetarian di daerah Singaraja. Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava ini terletak di daerah Banyuning Singaraja Bali.

Asram Sri Sri Radha Madhava berbentuk sebuah bangunan terdiri dari satu lantai yang berisikan patung Dewa Krisna yang dipergunakan sebagai tempat persembahyangan untuk dan pemujaan Dewa Krisna. Kelompok vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava ini menganut pola vegetarian jenis vegetarian lacto yaitu selain mengkonsumsi makanan nabati kelompok vegetarian lacto masih diperbolehkan mengkonsumsi susu sapi serta hasil olahannya seperti mentega, yougurt. Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava mempunyai anggota lebih dari 80 orang yang terdiri dari pelajar, mahasiswa, ibu rumah tangga, karyawan, maupun buruh.

B. Hasil Penelitian

1. Usia Responden

Usia adalah lama waktu hidup dari sejak dilahirkan atau diadakan (Hoetomo dalam digilip.unimus, 2005:2). Dalam penelitian ini terfokus dalam hal meneliti pada tingkat konsumsi energi protein dan status gizi. Untuk mendapatkan hasil data yang akurat, maka usia diperlukan untuk mendapatkan perhitungan dari penelitian tersebut memilih usia dewasa untuk menjadi responden penelitian. Rata-rata usia responden vegetarian pria dan wanita di

Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja antara 19-52 tahun. Perincian usia dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini :

Tabel 8 Persentase Usia Responden menurut Jenis Kelamin

Usia (tahun)	Vegetarian Pria		Vegetarian Wanita	
	n	%	n	%
19 – 29	25	75%	24	89%
30 – 49	6	18%	3	11%
50 – 64	2	7%	0	0
Jumlah	33	10	27	100%

Usia responden terbanyak vegetarian pria pada usia 19-29 tahun sebanyak 75% (25 orang) responden, usia 30-49 tahun sebanyak 6% (6 orang) responden, dan usia 50-64 tahun sejumlah 7% (2 orang) responden. Pada vegetarian wanita responden terbanyak pada kisaran 19-29 tahun sebanyak 89% (24 orang) dan usia 30-49 tahun sebanyak 11% (3 orang) responden.

2. Jenis Pekerjaan Responden

Pekerjaan atau sering disebut aktivitas merupakan kegiatan dari setiap orang. Dengan cara bekerja atau beraktifitas dapat menentukan kualitas diri, selain itu dengan pekerjaan atau aktivitas kita dapat mendapatkan meningkatkan kualitas kehidupan. Jenis pekerjaan seseorang sangat berpengaruh pada penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan berat atau ringannya pekerjaan responden kita dapat menentukan status gizi seseorang, apakah seseorang tersebut berstatus gizi kurus, normal atau kegemukan. Jenis Pekerjaan responden vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava Banyuning Singaraja Bali dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini:

Tabel 9 Status Pekerjaan Responden

pekerjaan	Vegetarian Pria		Vegetarian Wanita	
	N	%	n	%
Mahasiswa	15	46%	15	56%
Karyawan	16	49%	7	26%
Ibu Rumah Tangga	0	0	5	18%
Buruh	2	5%	0	0
	33	100%	27	100%

Dari tabel 9 dapat diketahui jenis pekerjaan yang dapat menentukan berat ringannya kegiatan dari responden. Pekerjaan responden vegetarian pria adalah sebagai karyawan swasta atau Pegawai Negeri Sipil (PNS) yaitu berjumlah 49% (16 orang) responden, sedangkan responden mahasiswa terdiri dari 46% (15 orang) responden dan responden yang bekerja sebagai buruh sebanyak atau 5% (2 orang) responden.

3. Alasan Menjadi Vegetarian

Menjadi vegetarian memang sebuah pilihan, tidak ada aturan yang mewajibkan ataupun yang melarang seseorang untuk menerapkan pola hidup vegetarian. Menurut Tony Sar (2014: 50) dan bermacam-macam alasan yang melatar belakangi seseorang menjadi vegetarian seperti alasan kesehatan, alasan spiritual, alasan keuangan, alasan lingkungan, alasan etika, dan alasan fisiologis tubuh manusia. Di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava alasan menjadi vegetarian pada kelompok vegetarian pria sebanyak 75,75% (25 orang) responden sedangkan vegetarian wanita sebanyak 74,08% (20 orang) responden karena alasan agama. Didunia ini khususnya di Indonesia terdapat beberapa agama yang mengajarkan kepada penganutnya untuk menjadi seorang vegetarian. Seseorang melaksanakan pola hidup vegetarian karena alasan agama

dikarenakan pada ajaran agama tersebut mengajarkan seseorang dilarang untuk membunuh makhluk hidup dengan alasan apapun, terlebih lagi demi kepentingan orang yang bersangkutan.

Selain karena alasan spiritual, seringkali seseorang menerapkan pola hidup vegetarian dikarenakan karena alasan kesehatan. Kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Kelompok vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava pada vegetarian pria sebanyak 15,15% (5 orang) responden dan pada wanita 25,92% (7 orang) responden menjadi vegetarian dikarenakan alasan kesehatan. Dalam pola hidup vegetarian, seseorang tidak mengkonsumsi berbagai jenis daging yang secara kesehatan akan lebih aman terhindar dari serangan penyakit jantung dan kolesterol. Menurut Susianto (2014: 11) beberapa penelitian membuktikan bahwa banyak penyakit kronis timbul akibat mengkonsumsi makanan hewani yang tinggi kolesterol dan lemak jenuh. Pada 2005, 60% kematian atau setara dengan 35 juta jiwa di dunia disebabkan penyakit kronis yaitu 30% penyakit kardiovaskular, 13% kanker, 2% diabetes dan 9% penyakit kronis lainnya. Hal ini tidak jauh berbeda dengan yang terjadi di Indonesia angka kematian di Indonesia akibat penyakit kronis meningkat dari 41,7% pada tahun 1995 menjadi 49,9% pada tahun 2001 dan 59,5% pada tahun 2007. Penyebab kematian tertinggi dari seluruh penyebab kematian adalah stroke 15,4%, disusul dihipertensi, diabetes, kanker dan penyakit paru obstruktif kronis.

Alasan lain seseorang menjadi vegetarian adalah karena alasan cinta sesama makhluk. Kelompok vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava pada vegetarian pria 9,1% (3 orang) responden karena memilih menjadi vegetarian karena alasan cinta sesama makhluk. Sebagai seseorang

yang dibekali perasaan dan hati nurani, rasa sayang terhadap sesama tidak hanya kepada sesama manusia melainkan juga kepada makhluk hidup lainnya seperti hewan. Hewan tidak ingin disakiti atau dibunuh sebagaimana halnya kita sendiri, salah satu upaya yang dilakukan adalah tidak mengkonsumsi daging yang secara tidak langsung hal ini mengurangi kematian hewan akibat dibunuh atau disembelih untuk dikonsumsi. Selain itu dengan tidak membunuh dan hanya memakan rantai makanan paling bawah kita dapat menunjukkan rasa syukur kita kepada sang pencipta. Dari ulasan diatas perincian alasan kelompok vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara dapat dilihat pada tabel 10 dibawah ini :

Tabel 10 Alasan Menjadi Vegetarian

Alasan	Vegetarian Pria		Vegetarian Wanita	
	N	%	n	%
Kesehatan	5	15.15%	7	25.92%
Agama	25	75.75%	20	74.08%
Cinta Sesama Makluk	3	9.1%	-	-
	33	100	27	100%

4. Lama Menjadi Vegetarian

Lama menjadi vegetarian pada kelompok ini adalah antara 2-5 tahun. Rata-rata pada kelompok ini adalah 3 tahun. Lama menjadi vegetarian ini menjadi alasan pengambilan sampel. Apabila vegetarian relative masih baru, untuk menentukan status gizinya juga masih rancu dari konsumsi makan sebelum menjadi vegetarian.

5. Jenis Suplemen yang dikonsumsi

Jenis suplemen yang dikonsumsi para vegetarian antara lain Vitamin C, Sangobion. Tujuan para vegetarian ini mengkonsumsi suplemen ini selain untuk

meningkatkan daya tahan tubuh juga dimaksud untuk memenuhi atau melengkapi zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

6. Tingkat Konsumsi Energi

Energi seseorang diperoleh dari proses oksidasi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak. Energi adalah zat yang diperlukan untuk makhluk hidup demi mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas (Dewi Cakrawati, 2012: 39). Asupan energi diperoleh dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya. Jika seseorang kurang makan maka tubuh akan menjadi lemah atau lesu baik itu dalam hal pekerjaan, aktivitas fisik maupun daya ingat, hal tersebut dikarenakan kekurangan zat-zat makanan yang dapat menghasilkan energi dalam tubuh. Energi diperlukan dalam tubuh untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut dengan metabolisme basal. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal diperlukan oleh tubuh dan dipergunakan sebagai pencernaan makanan, beraktivitas baik itu bekerja, belajar, berjalan ataupun aktivitas fisik lainnya.

Kebutuhan energi orang yang sehat dapat diartikan sebagai tingkat asupan energi yang dapat dimetabolisasi dari makanan yang akan menyeimbangkan keluarannya energi, ditambah dengan kebutuhan tambahan untuk pertumbuhan, hamil dan menyusui yaitu energi makanan yang diperlukan untuk memelihara keadaan yang lebih baik (Arisman, 2009: 84). Tingkat kecukupan energi seseorang sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Bila mengkonsumsi energi dalam tubuh harus sesuai dengan aktivitas dan usia

setiap orang agar tidak mengakibatkan kekurangan maupun kelebihan dalam mengkonsumsi energi.

Tabel 11. Jenis Karbohidrat yang Dikonsumsi Responden

Pola Makan	Jenis karbohidrat yang dikonsumsi	Presentase
Makanan Utama	Nasi	100 %
Makanan Selingan	1. Ubi Jalar	16%
	2. Singkong	8,3 %
	3. Jagung	33, 4%

Jenis karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden dalam penelitian ini adalah hampir 100% responden mengkonsumsi jenis karbohidrat yang berasal dari biji-bijian dan umbi seperti nasi, ubi jalar, singkong dan jagung. Pada jenis karbohidrat yang berasal dari biji-bijian yaitu nasi merupakan menu pokok yang dikonsumsi setiap hari baik itu sebagai menu makan pagi, siang sampai dengan malam. Sedangkan jenis karbohidrat yang berasal dari ubi-umbian dan biji-bijian seperti jagung, singkong dan ubi jalar jenis karbohidrat ini dipergunakan sebagai menu selingan atau menu pada makan pagi.

Pengukuran tingkat konsumsi energi dilakukan dengan cara mengkonveksikan masing-masing jenis konsumsi pangan melalui metode *recall* 24 jam. Data hasil konsumsi energi vegetarian pria dan wanita di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava diperoleh setelah menganalisis konsumsi makanan selama 2 hari. Hasil konsumsi yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan daftar angka kecukupan gizi yang dianjurkan tahun 2013 dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini:

Tabel 12 Rata-rata dan Kisaran Tingkat Konsumsi Energi Vegetarian

Rata-rata dan Kisaran	Vegetarian Pria	Vegetarian Wanita
Rata-rata	1981.99	1830.89
Kisaran	1233.5-2827 Kkal	1305.9-3167.1 Kkal

Dari tabel diatas diketahui rata-rata tingkat konsumsi energi pria/hari adalah 1981,99 Kkal dan vegetarian wanita adalah 1830,89 Kkal, sedangkan kisaran tingkat konsumsi energi vegetaria pria adalah 1233,5-2827 Kkal dan tingkat konsumsi energi vegetarian pada wanita adalah 1305,9-3167.1 Kkal.

Tabel 13 Ketegori Tingkat Konsumsi Energi Vegetarian Pria dan wanita

Kategori	Vegetarian Pria		Vegetarian Wanita	
	n	%	n	%
Baik	11	33.34%	11	40.74%
Sedang	13	39.39%	6	22.22%
Kurang	9	27.27%	10	37.04%
Jumlah	33	100%	27	100%

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat konsumsi energi vegetarian pria da wanita sebanyak 36,68% (22 orang) responden dengan kategori baik, 31,66% (19 orang) responden dengan kategori sedang dan sebanyak 31,66% (19 orang) responden dengan kategori kurang. Dalam penelitian ini, terdapat responden dengan kategori kurang dimana 9 orang pada pria dan 10 orang pada wanita. Hal tersebut terjadi dikarenakan tiga hal yaitu jumlah (porsi) makanan, jenis makanan, dan frekuensi makanan.

Jumlah makanan atau porsi makanan adalah suatu ukuran atau takaran yang dikonsumsi setiap kali makan. Makanan yang dikonsumsi harus seimbang antara jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan, apabila

jumlah kalori yang masuk lebih kecil dari energi yang dikeluarkan maka akan mengakibatkan kekurangan berat badan. Pernyataan tersebut diperkuat dengan teori dari Dewi Cakra (2012: 51) dimana kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan, sehingga tubuh akan mengalami keseimbangan energi yang menyebabkan berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal).

Selain jumlah makanan, yang menyebabkan responden peneliti berada pada kategori kurang adalah karena kurang beraneka ragam jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden. Dimana jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, dan lemak. Pada penelitian ini responden yang lebih banyak berada pada kategori kurang adalah responden wanita, hal tersebut disebabkan dimana responden wanita lebih mengurangi asupan karbohidrat dan lemak. Kadungan tersebut sedikit dihindari oleh responden wanita karena sebagian besar, responden wanita mengikuti diet untuk mempertahankan bentuk dan berat badan tubuh agar tidak mengalami kelebihan berat badan.

Penyebab yang ketiga responden berada pada kategori kurang adalah frekuensi makanan. Frekuensi makanan merupakan berapa kali seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari, baik berupa makanan utama maupun makanan selingan. Frekuensi makanan yang baik yaitu makan harus teratur dimana makan setiap harinya tiga kali makan utama dan satu kali atau dua kali makan selingan. Menurut Diah Ayu dalam Khomsan A (2012: 27). Untuk memperoleh tubuh yang langsing dan menarik banyak responden wanita yang tidak sarapan, mengurangi frekuensi makan, dan melakukan diet yang berlebihan. Selain itu responden pria juga sering mengabaikan atau tidak

sarapan dan mereka beralasan karena buru-buru akan melakukan aktivitas yang sudah menunggu dan tidak sempat untuk sarapan.

7. Tingkat Konsumsi Protein

Protein selain untuk membangun struktur (pembentukan berbagai jaringan) juga akan disimpan untuk digunakan dalam keadaan darurat sehingga pertumbuhan atau kehidupan dapat terus terjamin dengan wajar. Protein yang terdapat dalam makanan berfungsi sebagai zat pembentukan dan pertumbuhan (Poedjiadi, 2006: 89). Makanan yang dikonsumsi akan dicerna oleh asam amino dan selanjutnya diserap oleh tubuh melalui usus kecil, yang kemudian di alirkan keseluruh tubuh untuk digunakan dalam pembentukan jaringan baru yang akan menggantikan jaringan-jaringan yang rusak pada tubuh. Kecukupan protein dalam tubuh menentukan kualitas kehidupan yang dimiliki oleh tubuh. Karena hal ini dapat mendorong penetapan kecukupan protein dalam tubuh sebagai indikator. Tingkat kecukupan asupan protein akan mempengaruhi status gizi seseorang.

Tabel 14. Jenis Protein yang Dikonsumsi Responden

Protein yang dikonsumsi	Jenis Protein yang dikonsumsi	Presentase
Tempe	Kacang Kedelai	100 %
Tahu	Kacang Kedelai	100 %
Proteina	Kacang Hijau	65 %
Susu sapi	Susu sapi	100 %
Yougurt	Permentasi susu sapi	25 %
Sayur lebuli	Kacang lebuli	25 %
Peyek tempe	Kacang kedelai	16,7 %
Peyek bayam	Daun bayam	5 %
Kacang tanah goreng	Kacang tanah	60 %
Rumput laut	Rumput laut	28,3 %

Jenis protein yang dikonsumsi oleh responden pada penelitian ini adalah protein yang berasal dari nabati dan susu sapi. Hampir 100% responden mengonsumsi protein jenis nabati seperti protein yang berasal dari kacang-kacangan maupun olahannya. Jenis protein seperti tempe tahu dan hasil olahannya, protein hasil olahan yang berasal dari kacang hijau, ayam suir dari gluten tepung, sayur lebu, susu dan hasil olahannya

Pengukuran tingkat konsumsi protein dilakukan dengan cara mengkonveksikan masing-masing jenis konsumsi pangan yang diperoleh melalui metode *recall* 24 jam dalam satuan gram per hari. Data hasil analisis tingkat konsumsi protein pria dan wanita di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava melalui metode *recall* selama 2 hari kemudian dibandingkan dengan daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 yang dianjurkan dan hasilnya dapat dilihat pada tabel 15 dibawah ini :

Tabel 15 Rata-rata dan Kisaran Tingkat Konsumsi Protein Vegetarian

Rata-Rata dan Kisaran	Vegetarian Pria	Vegetarian Wanita
Rata-Rata	64.62	56.03
Kisaran	36.16-83.87 gram	41.4 -69.81 gram

Dari tabel diatas diketahui rata-rata tingkat konsumsi protein vegetarian pria adalah 64,62 gram dan vegetarian wanita adalah 52,55 gram. Kisaran tingkat konsumsi protein pada pria dan wanita dari tabel diatas adalah 36,16 sampai dengan 83,87 gram pada pria sedangkan pada wanita 41,4 sampai dengan 69,81 gram.

Tabel 16 Kategori Tingkat Konsumsi Protein Vegetarian Pria dan Wanita

Kategori	Vegetarian Pria		Vegetarian Wanita	
	n	%	n	%
Baik	32	96.96%	25	92.59%
Sedang	0	0	2	7.41%
Kurang	1	3.04%	0	0
	33	100%	27	100%

Pada tabel 14 tingkat konsumsi protein vegetaria pria adalah sejumlah 96,96% (32 orang) dengan kategori baik dan 3,04% (1 orang) dengan kategori kurang. Sedangkan tingkat konsumsi protein wanita adalah 92,59% (25 orang) dengan kategori baik dan 7,41% (2 orang) dengan kategori sedang. Pada tingkat konsumsi protein vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava baik pria maupun wanita hampir mencapai 100% pada kategori baik, hal tersebut dikarenakan protein yang dikonsumsi oleh vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava ini sedikit lebih tinggi dari Angka Kecukupan Protein (AKP) yang dianjurkan oleh FAO/WHO/UNU pada tahun 1985 yaitu 0,75 gram per berat badan per orang per hari.

Tingkat konsumsi protein di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava baik pria maupun wanita tergolong baik disebabkan oleh makanan sumber protein yang dikonsumsi telah mencukupi. Sumber protein ini dapat diperoleh baik dari makanan pokok, dan khususnya dari lauk pauk yang dikonsumsi. Selain itu pada kelompok vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava terdapat 1 orang vegetarian berada pada kategori kurang. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti jumlah (porsi) makanan yang dikonsumsi tidak seimbang, jenis makanan kurang bervariasi dan yang terakhir adalah frekuensi makan kurang teratur. Penyebab utama responden peneliti berada pada kategori kurang adalah

jenis makanan yang dikonsumsi kurang beraneka ragam, dimana makan pagi hingga menu makan malam dari responden ini terdiri dari satu menu dan kurang beraneka ragam pangan yang dikonsumsi selain itu frekuensi makan dari responden tersebut kurang teratur, responden hanya mengonsumsi menu makan siang malam saja dan mengabaikan menu makan pagi dan selingan.

8. Status Gizi

Gizi adalah suatu proses menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (SUPARIASA, 2001: 17). Faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh pendapatan, makanan, dan tersedianya bahan makanan (Nyoman Supariasa, 2002).

Hasil analisis penelitian status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava diperoleh melalui metode secara langsung yaitu antropometri dengan menghitung Index Masa tubuh (IMT) yaitu membandingkan kuadrat tinggi badan dengan berat badan, setelah membandingkan antara kuadrat tinggi badan dengan berat badan, diperoleh nilai dan kategori status gizi vegetarian pria dan wanita pada tabel 17 dibawah ini :

Tabel 17 Rata-rata dan Kisaran Status Gizi Vegetarian Pria dan Wanita

Rata-Rata dan Kisaran	Vegetarian Pria	Vegetarian Wanita
Rata-Rata	21.49	21.17
Kisaran	13-27.7 IMT	15.79-26.6 IMT

Dari tabel diatas, diketahui rata-rata status gizi vegetarian pria 21,49 dan pada kategori wanita 21,17. Kisaran dari status gizi vegetarian pria dan wanita adalah 13-27,7 IMT dan pada kategori wanita adalah 15,79-26,6 IMT.

Tabel 18 Kategori Status Gizi Vegetarian Pria dan Wanita

Kategori		Vegetarian Pria		Vegetarian Wanita	
		n	%	n	%
Kurus	Kurus tingkat berat	2	6.06%	1	3.8%
	Kurus tingkat ringan	-	-	2	7.4%
Normal	Berat badan normal	26	78.78%	23	85.18%
Gemuk	Kurus tingkat berat	2	6.06%	-	-
	Kurus tingkat ringan	3	10%	1	3.8%
Total		33	100%	27	100%

Secara umum status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava disebabkan oleh beberapa faktor seperti asupan makanan atau pola konsumsi makan, kejadian infeksi, pengetahuan gizi, *hygiene sanitasi* lingkungan, dan status ekonomi. Dari hasil analisis tabel diatas dapat dijelaskan bahwa status gizi pada vegetarian wanita sebagian besar berada pada status gizi normal dengan jumlah 85.18% (23 orang) responden, dengan kategori gemuk tingkat ringan berjumlah 3.8% (1 orang) responden dan kategori kurus tingkat ringan berjumlah 7.4% (2 orang) responden sedangkan kurus tingkat berat 3.8% (1 orang) responden. Pada status gizi vegetarian pria sebagian besar berada pada kategori normal dengan jumlah 78.78% (26 orang) responden, dengan kategori gemuk tingkat ringan berjumlah 6.06% (3 orang) responden dan 10% (2 orang) responden berada pada kategori gemuk tingkat berat, sedangkan pada status gizi kurus dengan kategori kurus tingkat berat dengan jumlah 6.06% (2 orang) responden.

Melihat status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava terdapat beberapa responden yang berada pada kategori kurus tingkat berat dengan jumlah 2 orang pada vegetarian pria dan 1 orang pada vegetarian wanita. Status gizi responden tersebut disebabkan karena asupan makan atau pola makan dari responden yang dikonsumsi kurang memenuhi kebutuhan tubuh baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Jika asupan makanan yang dikonsumsi kurang memenuhi kebutuhan tubuh maka kondisi kesehatan tubuh kurang baik dan dapat menyebabkan status gizi kurang. Selain itu pengetahuan responden terhadap gizi juga sedikit kurang, hal ini terlihat dari pemilihan makanan yang dikonsumsi oleh responden juga kurang beragam sehingga tidak memenuhi kecukupan gizi, dan pola makan dari responden tersebut tidak sesuai dengan yang dianjurkan.

C. Pembahasan

Vegetarian bukan hanya semata-mata hanya mengonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan saja dan menghindari makanan yang berasal dari pangan hewani atau produk olahannya. Jenis vegetarian yang hanya mengonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan disebut vegetarian murni (*vegan*), sedangkan jenis vegetarian yang masih mengonsumsi makanan yang berasal dari pangan hewani seperti telur dan susu disebut dengan jenis vegetarian *lacto* dan *lacto-ovo*. Dalam penelitian ini, anggota vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebagian besar menjalani jenis vegetarian *lacto*.

Metode penelitian ini menggunakan metode *food recall* 24 jam. Pelaksanaan pengambilan data dilakukan selama 2 x 24 jam, hal ini dikarenakan

bila pengambilan data dilakukan hanya 1 x 24 jam maka data yang diperoleh kurang representative untuk menggambarkan kebiasaan makanan individu responden. Karena keterbatasan waktu penelitian yang diberikan oleh tempat penelitian sehingga pada penelitian ini pengambilan data dilakukan selama 2 x 24 jam agar data yang diambil representatif. Pengambilan data dilakukan pada setiap hari minggu yaitu pada minggu pertama dibulan april dan minggu kedua dibulan april pada tahun 2015.

Menjadi vegetarian memang sebuah pilihan, tidak ada aturan yang mewajibkan ataupun yang melarang seseorang untuk menerapkan pola hidup vegetarian. Masing-masing bebas untuk menentukan cara hidupnya sendiri. Ada bermacam-macam alasan yang melatar belakangi seseorang untuk menjadi vegetarian seperti karena alasan kesehatan, alasan spiritual, alasan keuangan, alasan lingkungan, alasan etika dan alasan fisiologis tubuh manusia. Di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava keputusan untuk menjadi seorang vegetarian yang paling banyak adalah dikarenakan alasan agama, kemudian alasan kesehatan dan cinta kasih sesama makhluk (lingkungan).

Seperti telah disebutkan pada latar belakang masalah bahwa peneliti hanya berfokus pada tingkat konsumsi energi dan protein, dikarenakan karena tingkat konsumsi energi dan protein telah mewakili dari kecukupan zat gizi lain yang diperlukan oleh tubuh. Bila kecukupan energi dan protein telah terpenuhi maka zat gizi lainnya pun telah terpenuhi. Energi dan protein dipergunakan sebagai pembatas yang dapat dipakai untuk membahas secara umum masalah kebutuhan pokok manusia yaitu masalah pangan.

Penelitian ini terdiri dari 80 responden, tetapi dalam pengambilan data peneliti hanya memperoleh 60 responden, hal ini dikarenakan 10 responden sudah tidak aktif di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava tanpa keterangan, 2 responden tidak hadir karena sakit dan 8 orang menolak untuk menjadi responden peneliti. Alasan responden menolak dikarenakan 5 orang yang terdiri dari ayah, ibu, dua anak dan satu keponakan terburu-buru untuk pulang karena ada urusan keluarga sedangkan 3 responden lainnya menolak tanpa alasan.

Lama Menjadi Vegetarian ini menjadi alasan pengambilan sampel. Apabila vegetarian relatif masih baru untuk menentukan status gizinya juga masih rancu dari konsumsi makanan sebelum menjadi vegetarian. Tidak semua responden mengkonsumsi food suplemen, hanya sebagian kecil saja yang mengkonsumsinya. Jenis food suplemen yang dikonsumsi para vegetarian antara lain vitamin C yaitu 33,3% responden dan sangobion 3,3% responden. Tujuan para vegetarian mengkonsumsi suplemen ini selain untuk meningkatkan daya tahan tubuh, juga dimaksud untuk melengkapi zat gizi yang diperlukan tubuh.

Tingkat konsumsi energi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebagian besar berada pada kategori baik sejumlah 36,66% (22 orang) responden, 31,67% (19 oran) dengan kategori sedang, 31,67% (19 orang) responden dengan kategori kurang. Dilihat dari rata-rata tingkat konsumsi energi vegetarian pria adalah 1981,99 Kkal jauh lebih rendah dari tingkat kecukupan energi yang dianjurkan untuk pria dewasa yaitu 2725 Kkal per orang per hari dan tingkat konsumsi energi vegetarian wanita adalah 1830,89 Kkal, hal ini juga tergolong sedang dimana tingkat konsumsi energi per orang per hari yaitu 2250 Kkal. Responden yang berada pada ketegori kurang sejumlah 31,67% (19

orang), dan rata-rata tingkat konsumsi energi masih sedikit lebih rendah dari angka kecukupan gizi tahun 2013, hal ini dikarenakan asupan energi yang dikonsumsi oleh responden tersebut kurang banyak dan menu makanan yang dikonsumsi kurang beragam selain itu responden juga jarang mengkonsumsi menu makan pagi. Sebagian besar responden beralasan jarang mengkonsumsi menu makan pagi dikarenakan terburu-buru untuk melakukan aktivitas atau kegiatan yang sudah menunggu. Padahal makan pagi adalah menu makanan yang harus dikonsumsi setiap orang dalam melakukan aktivitas agar semua aktivitas yang dilakukan berjalan dengan baik dan adanya energi untuk melakukan aktivitas tersebut. Selain itu ada juga beberapa responden yang berasal diet untuk menjaga forsur tubuh. Dilihat dari data makanan dengan metode *food recaall* yang hanya mengkonsumsi beberapa gram sayur dan susu saja tanpa dilengkapi dengan karbohidrat.

Tingkat konsumsi protein vegetarian di Aram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebagian besar berada pada kategori baik sejumlah 95% (57 orang) responden, 3,33% (2 orang) pada kategori sedang dan 1,67% (1 orang) responden pada kategori kurang. Dilihat dari rata-rata tingkat konsumsi protein pada vegetarian pria adalah 64,62 gram, pada tingkat konsumsi protein vegetarian wanita adalah 56,03 gram. Pada tingkat konsumsi protein vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava, ada 1,67% (1 orang) responden berada pada kategori kurang. Setelah menganalisis data makanan dengan metode *food recall* asupan protein per hari responden tersebut kurang dari 80% daftar angka kecukupan gizi. Responden ini juga hampir tidak pernah mengkonsumsi menu makan pagi dan selingan, responden ini hanya

mengandalkan makan siang dan malam saja, hal tersebut dikarenakan kebiasaan atau pola makan yang tidak biasa mengkonsumsi menu makan pagi. Selain itu menu makanan yang dikonsumsi oleh responden ini lebih banyak mengkonsumsi makanan yang menghasilkan energi, kandungan gizi lainnya sedikit dia abaikan oleh responden. Menu selingan juga dibutuhkan oleh tubuh, karena dengan menu selingan kita dapat melengkapi gizi-gizi lain yang dibutuhkan oleh tubuh apabila menu makanan yang dikonsumsi sehari tidak terkukupi.

Status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebagian besar berada pada kategori normal berjumlah 81.66% (49 orang) responden, pada kategori gemuk tingkat berat berjumlah 3.3% (2 orang) responden dan pada kategori gemuk tingkat ringan berjumlah 6.7% (4 orang) responden sedangkan responden yang berada pada status gizi kurus dengan kategori kurus tingkat ringan berjumlah 3.3% (2 orang) responden dan kurus tingkat berat berjumlah 5% (3 orang) responden. Dilihat dari rata-rata status gizi vegetarian pria yaitu 21,49 sedangkan status gizi wanita yaitu 21,17. Melihat rata-rata status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebagian besar berada pada kategori normal yaitu kategori batas ambang IMT untuk Indonesia ($>18,5 -25,0$) dinyatakan normal. Selain itu ada 5% (3 orang) responden berada pada kategori kurus tingkat berat yaitu pada vegetarian pria berjumlah 2 orang dan vegetarian wanita berjumlah 1 orang, hal tersebut disebabkan karena hasil IMT yang dihitung menunjukkan berada pada kategori kurus (<17 IMT). Hal tersebut terjadi karena pada vegetarian pria aktivitas responden yang tergolong berat yaitu bekerja sebagai buruh sedangkan

asupan makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan tubuh seperti pola makan yang dikonsumsi setiap hari tidak sesuai dengan anjuran dan responden juga tidak pernah mengonsumsi menu makan pagi dan selingan padahal menu makan pagi dan selingan, responden hanya mengandalkan menu makan siang dan makan malam saja. Padahal melihat aktivitasnya yang tergolong berat, responden tersebut sangat memerlukan menu makan pagi untuk memperoleh tenaga dan status gizi yang baik sedangkan menu selingan dapat melengkapi kebutuhan zat gizi yang dikonsumsi setiap hari. Sedangkan pada vegetarian wanita dengan status gizi kurus tingkat berat dengan jumlah 1 orang disebabkan karena responden ini ingin menjaga bentuk tubuh agar tetap terlihat menarik sehingga responden ini melakukan diet dengan ketat yaitu mengurangi asupan karbohidrat dan pola makan yang dikonsumsi juga tidak dilakukan dengan benar.

Dalam menjalankan diet vegetarian agar bisa mendapatkan konsumsi zat gizi yang baik maka seorang vegetarian harus memperhatikan kualitas makanan harian. Keberhasilan dalam menjalani pola makan vegetarian, seseorang harus merencanakan dengan baik apa yang akan dimakan. Seorang harus menentukan apa yang akan dimakan untuk setiap jadwal makan agar dapat dijamin kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tidak terjadi. Sering masalah gizi timbul karena ketidaktahuan atau kurang informasi tentang gizi yang memadai, oleh karena itu pengetahuan tentang gizi pun sangat penting.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil analisis data, maka simpulan yang didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingkat Konsumsi Energi di Asram Sri Sri Radha Gopisvara

Tingkat konsumsi Energi Vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara sebagian besar berada pada kategori baik sejumlah 22 orang atau 36,66% responden, 19 orang atau 31,67% dengan kategori sedang dan 19 orang atau 31,67% berada pada kategori kurang.

2. Tingkat Konsumsi Protein di Asram Sri Sri Radha Gopisvara

Tingkat Konsumsi Protein Vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara sebagian besar berada pada kategori baik sejumlah 57 orang atau 95% responden, 2 orang atau 3,33% pada kategori sedang dan 1 orang atau 1,67% responden pada kategori kurang.

3. Status Gizi Vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara

Status gizi vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Madhava sebagian berada pada kategori norma sejumlah 81,67% (49 orang) pada kategori kurus berjumlah 8,33% (5 orang) dan sejumlah 10% (6 orang) berada pada kategori gemuk.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian hanya melihat pada tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein, dan status gizi pada vegetarian. Jadi belum melibatkan variable-variabel

lain yang mungkin berpengaruh terhadap tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein dan status gizi vegetarian.

C. Saran

1. Disarankan bagi kaum vegetarian untuk tetap mempertahankan konsumsi energi dan protein seperti sebelumnya guna memperoleh status gizi yang tetap baik seperti ini.
2. Keseimbangan tingkat konsumsi energi protein dan status gizi harus tetap diperhatikan sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.
3. Konsumsi pangan tetap diperhatikan sesuai dengan yang dianjurkan dan beraneka ragam.

DAFTAR PUSTAKA

- A.P Bangun. 2003. *Vegetarian (Pola Hidup Sehat Berpantang Daging)*. Depok: PT Agromedia Pustaka.
- Almatsier S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ari Istiany. Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Clara M. Kusharto, I Dewa Nyoman Supariasa. 2014. *Survei Konsumsi Gizi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dedy Muchtadi. 2010. *Teknik Evaluasi Nilai Gizi Protein*. Bandung: Alfabeta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2011. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta Utara: RajaGrafindo Persada.
- Dewi Laelatul Badriah. 2011. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Dewi Cakra. Mustika NH. 2012. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Diah Ayu Susanti. 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein dan Status Gizi pada Remaja Panti Asuhan dan Pondok Pesantren*. Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id> pada tanggal 30 Mei 2015.
- Djoko Pekik. 2002. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Endang Mulyatiningsih. 2012. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Hildagardis Meliyani Erisita Nai, Kadek Tresna Adhi, dan Ni Ketut Sutiari. 2011. *Kecukupan Asupan Gizi Remaja Vegetarian dan Nonvegetarian di Yayasan Sri Sathya Sai Bali Tahun 2011*. Diakses dari <http://ojs.unud.ac.id> pada tanggal 10 November 2014.
- Himma Adieni. 2008. *Asupan Karbohidrat, Lemak, Protein, Makanan Sumber Purin dan Kadar Asam Urat Pada Vegetarian*. Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id> pada tanggal 10 November 2014.
- I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kartasapoetra G. Marsetyo, H. 2003. *Ilmu Gizi (Kolerasi Gizi Kesehatan dan Produktifitas Kerja)*. Jakarta: Rineka Cipta Cetakan Keempat.

- Miftahul Jannah. 2011. *Perbedaan Zat Gizi dan Nongizi yang Berkaitan dengan Kadar Hemoglobin Vegetarian Vegan dan Nonvegan*. Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id> pada tanggal 10 November 2014
- Poedjiadi A. Supriyanti, F.M.T. 2006. *Dasar-Dasar Biokimia*. Jakarta: UI Press.
- Priyotama Wiyono. 2009. *Nutrasetrika (Sebuah Tinjauan Pengembangan Produk Pangan)*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Saifuddin Azwar. 2012. *Metode Penelitian (cetakan XIII)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian (cetakan ke-22)*. Bandung: Alfabeta.
- , 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeda.
- Suhardjo. 2003. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Aksara.
- Sulistyoningsih H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryani. 2007. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah (Edisi 2)*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Susianto. 2014. *Vegen Itu Mudah (Hidup Sehat Ala Vegetarian Murni)*. Jakarta: Noura Books.
- Tony Sarr. 2014. *Vegetarian-Is-Me (Awet Muda dan Panjang Umur Ala Vegetarian)*. Jogjakarta: Trans Idea Publishing.

Lampiran 1. Data Mentah

No	jenis kelamin	energi	protein	IMT	aktivitas	umur	BB (kg)	TB (cm)
1	Pria	1233.5	62	14.3	ringan	19	60	167
2	Pria	1931.7	67.09	24.4	ringan	57	64	162
3	Pria	2281.4	82.66	27.6	sedang	26	80	175
4	Pria	2611.2	71.29	25	berat	47	68	162
5	Pria	2752.8	61.5	21	sedang	21	63	173
6	Pria	1825.4	56.83	18.3	ringan	23	55	171
7	Pria	1912.2	56.83	19.7	ringan	19	55	169
8	Pria	1476.8	56	20	ringan	22	54	162
9	Pria	2070.5	83.87	27.7	ringan	53	80	170
10	Pria	2003.8	62	20	ringan	19	60	168
11	Pria	1959.2	55.56	19.2	sedang	30	53	166
12	Pria	1463.4	71.39	24.4	sedang	26	69	168
13	Pria	2227.9	82.67	26.6	ringan	21	80	173
14	Pria	1453.0	36.16	13	sedang	19	35	175
15	Pria	2827	53.73	17.3	ringan	22	52	176
16	Pria	1728.4	49.6	18.75	ringan	21	48	160
17	Pria	1432	73.38	25.7	berat	45	70	165
18	Pria	1343.7	73.38	24.2	sedang	46	70	170
19	Pria	2114.7	83.87	26.14	ringan	47	80	175
20	Pria	2087	71.7	17.96	sedang	19	55	175
21	Pria	2198	69	18.52	sedang	23	48	161
22	Pria	2016	63	21.11	sedang	24	61	170

23	Pria	1905	64	20	sedang	24	45	150
24	Pria	1960	54	20.57	sedang	25	56	165
25	Pria	1987	61	22.49	ringan	21	65	170
26	Pria	2186	68	21.45	sedang	19	62	170
27	Pria	2216	70	23.81	ringan	30	68	169
28	Pria	2089	66	24.02	sedang	23	67	167
29	Pria	2017	64	23.14	sedang	23	63	165
30	Pria	1976	56	19.84	ringan	23	56	168
31	Pria	1986	60	21.83	sedang	22	58	163
32	Pria	2047	59	20.7	sedang	21	55	163
33	Pria	2087	67	20.51	ringan	22	65	178
34	Wanita	1345	58.07	25.7	ringan	24	56	150
35	Wanita	2853.36	51.85	18.3	ringan	19	50	165
36	Wanita	1774	45.62	18.3	ringan	23	44	155
37	Wanita	1764	62.23	24.7	ringan	19	60	156
38	Wanita	1558.5	57.48	19	sedang	19	40	145
39	Wanita	2580.6	57.03	19.6	ringan	25	55	165
40	Wanita	1473.6	51.81	18.38	ringan	47	50	165
41	Wanita	1392.9	65.29	24.6	ringan	48	63	160
42	Wanita	1329.1	56.65	26.6	ringan	32	45	130
43	Wanita	3167.1	54.96	19.92	ringan	20	53	163
44	Wanita	2014.8	57.64	23.5	ringan	21	55	153
45	Wanita	1402	59.73	24.4	ringan	19	52	146
46	Wanita	1305.9	58.07	23.3	ringan	19	56	156
47	Wanita	1434.7	51.85	21	ringan	24	50	154

48	Wanita	1481.5	55.81	22.6	ringan	21	58	160
49	Wanita	1878	58.22	23.43	ringan	19	60	160
50	Wanita	2075.5	57.6	18.19	sedang	21	46	159
51	Wanita	1748.5	51.9	18.36	ringan	22	47	160
52	Wanita	1736	55.7	19.15	ringan	20	56	171
53	Wanita	1805	48.4	21.78	sedang	19	49	150
54	Wanita	1945	57.3	20.83	ringan	21	52	158
55	Wanita	2105	54.7	21.23	sedang	21	53	158
56	Wanita	1908	48.9	22.77	sedang	24	62	165
57	Wanita	1725	58.8	15.79	sedang	22	43	165
58	Wanita	1976	56.9	22.26	ringan	23	57	160
59	Wanita	1779	60.5	19.04	sedang	21	44	152
60	Wanita	1876	59.8	18.99	ringan	19	47	159

Lampiran 2. Instrument Penelitian

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

(Informed Consent)

Kepada Yth. Responden

di Tempat

Dengan Hormat,

saya mahasisiwi S1 Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ni Gusti Ayu Sanggrayani Astadi

Nim : 1151244022.

Bermaksud akan melaksanakan penelitian tentang " Tingkat Konsums Energi Protein dan Status Gizi Vegetarian di Asram Sri Sri Radha Gopisvara Banyuning Singaraja Bali". Adapun segala informasi, yang saudara/saudari berikan akan dijamin kerahasiaan karena itu saudara/saudari bebas untuk mencantumkan nama atau tidak. Sehubungan dengan hal tersebut peneliti meminta kesediaan saudara/saudari untuk mengisi kuisisioner ini dengan menandatangani kolom di bawah ini.

Atas kesediaannya dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Responden

Peneliti

(.....)

(.....)

IDENTITAS RESPONDEN

Denga Hormat

Bersama ini saya mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).
memohon bantuan saudara/saudari, untuk mengisi indentitas dibawah ini:

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Pendidikan Terakhir :
5. Pekerjaan :
6. Lama Menjadi Vegetarian :
7. Alasan Menjadi Vegetarian :
8. Berat Badan : kg
9. Tinggi Badan : cm
10. Jenis Suplemen yang dikonsumsi :
11. Makanan yang dipantang selain makanan yang tidak boleh
dikonsumsi karena alasan vegetarian :

LEMBAR KONSUMSI MAKANAN

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan			Banyaknya energi*	Banyaknya Protein*
		Jenis	Banyak			
			URT	Gram*		
Pagi						
Siang						
Malam						
Selingan						

Ket:

URT : Ukuran Rumah Tangga

* : Diisi oleh peneliti

LEMBAR KONSUMSI MAKANAN

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan			Banyaknya energi*	Banyaknya Protein*
		Jenis	Banyak			
			URT	Gram*		
Pagi						
Siang						
Malam						
Selingan						

Ket:

URT : Ukuran Rumah Tangga

* : Diisi oleh peneliti

Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian



Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Buah-Buahan															
Golongan : Buah-Buahan																
Alpoket	85.00	0.00	0.90	6.50	7.70	10.00	20.00	0.90	180.00	0.05	13.00	2.00	278.00	0.00	84.30	61.00
Anggur	30.00	0.00	0.50	0.50	6.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.16	111.00	0.00	92.30	100.00
Anggur hutan	30.00	0.00	0.50	6.20	6.80	39.00	12.00	1.10	0.00	0.01	3.30	0.00	0.00	0.00	92.30	100.00
Apel	58.00	0.00	0.30	0.40	14.90	6.00	10.00	0.30	90.00	0.04	5.00	0.00	0.00	0.00	84.10	100.00
Apel malang	57.00	0.00	0.50	0.40	12.80	9.00	18.00	0.60	0.00	0.05	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	85.00
Apel merah	58.00	0.00	0.25	0.40	15.00	6.00	10.00	0.30	90.00	0.04	5.00	2.00	203.00	0.00	0.00	88.00
Apple Pie	298.00	2.35	0.00	16.47	34.12	16.00	0.00	0.71	4.71	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Arbei	37.00	0.00	0.80	0.50	8.30	28.00	27.00	0.80	60.00	0.03	60.00	0.00	0.00	0.00	89.90	96.00
Asam aram coklat	130.00	0.00	0.50	1.10	30.90	79.00	113.00	4.30	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	66.10	100.00
Asam aram coklat merah	99.00	0.00	0.80	1.60	20.30	69.00	300.00	4.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	75.90	100.00
Asam kandis basah75	0.00	0.20	1.10	16.10	63.00	139.00	2.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	81.50	100.00
Asam kandis kering	261.00	0.00	0.90	1.60	63.30	152.00	657.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.20	100.00
Asam masak di pohon	239.00	0.00	2.80	0.60	62.50	74.00	113.00	0.60	30.00	0.34	2.00	0.00	0.00	0.00	31.40	48.00
Asam payak	135.00	0.00	0.80	0.40	32.10	60.00	39.00	5.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	65.10	73.00
Belimbing	36.00	0.00	0.40	0.40	8.80	4.00	12.00	1.10	170.00	0.03	35.00	4.00	130.00	0.00	90.00	86.00
Bengkuang	55.00	0.00	1.40	0.20	12.80	15.00	18.00	0.60	0.00	0.04	20.00	0.00	0.00	0.00	85.10	84.00
Biwah	51.00	0.00	0.30	0.10	12.10	220.00	14.00	0.80	0.00	0.10	3.50	0.00	0.00	0.00	87.10	66.00
Blewah	77.00	0.00	0.45	0.15	18.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Buah atung	23.00	0.00	0.80	0.20	5.20	30.00	50.00	4.60	0.00	0.29	38.00	0.00	0.00	0.00	9.20	80.00
Buah Kelenteng	110.00	0.00	1.40	2.10	21.40	8.00	102.00	1.10	0.00	0.20	6.00	2.00	0.00	73.90	0.00	100.00
Buah kom	264.00	0.00	4.00	1.10	59.60	306.00	92.00	0.80	0.00	0.11	9.40	0.00	0.00	0.00	33.70	100.00
Buah mentega (bisbul)	39.00	0.00	0.70	0.20	9.70	4.30	17.00	0.80	55.00	0.00	33.00	0.00	0.00	0.00	8.90	50.00
Buah merah	87.00	0.00	2.60	2.70	13.10	30.00	1.00	1.10	0.00	1.50	15.00	110.00	140.00	0.00	81.20	100.00
Buah Negeri	55.00	0.00	1.20	0.10	12.20	30.00	40.00	0.20	0.00	0.33	9.00	10.00	0.00	0.00	85.70	100.00
Buah nona	101.00	0.00	1.70	0.60	25.20	27.00	20.00	0.80	0.00	0.08	22.00	0.00	0.00	0.00	71.50	58.00
Buah Rotan	78.00	0.00	0.60	0.30	18.20	1.00	7.00	3.40	0.00	0.12	5.00	7.00	495.00	0.00	79.40	100.00
Buah Rukam	113.00	0.00	0.80	0.30	26.80	108.00	52.00	1.20	0.00	0.06	20.00	2.00	219.00	0.00	71.30	100.00
Buah Ruruhi	29.00	0.00	2.10	0.70	3.60	6.00	7.00	0.00	0.00	0.06	10.00	36.00	45.00	0.00	93.00	100.00
Buah Tuppa	67.00	0.00	0.40	0.20	15.90	12.00	139.00	0.50	0.00	0.04	5.00	2.00	0.00	0.00	82.50	100.00
Carica papaya	24.00	0.00	1.90	0.20	3.70	51.00	33.00	1.80	0.00	0.32	85.30	0.00	0.00	0.00	93.40	60.00
Cempedak	116.00	0.00	3.00	0.40	28.60	20.00	30.00	1.50	200.00	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	67.00	30.00
Duku	63.00	0.00	1.00	0.20	16.10	18.00	9.00	0.90	0.00	0.05	9.00	1.00	232.00	0.00	82.00	64.00
Durian	134.00	0.00	2.50	3.00	28.00	7.40	44.00	1.30	175.00	0.10	53.00	0.00	0.00	0.00	65.00	22.00
Duwet	80.00	0.00	0.50	0.60	18.20	33.00	138.00	1.30	0.00	0.02	130.00	0.00	0.00	0.00	80.20	67.00
Embacang	98.00	0.00	1.40	0.20	25.40	21.00	15.00	0.00	1.218.00	0.03	50.00	0.00	0.00	0.00	72.50	65.00
Encung asam	122.00	0.00	3.50	4.50	17.50	63.00	69.00	1.10	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	73.00	98.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Buah-Buahan															
Erbis	70.00	0.00	0.60	0.00	18.90	11.00	50.00	1.10	10.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	80.00	33.00
Gandaria	68.00	0.00	0.70	0.10	18.00	8.50	20.00	1.00	1.020.00	0.03	111.00	0.00	0.00	0.00	80.80	70.00
Gatep	191.00	0.00	4.50	1.50	39.70	186.00	69.00	3.20	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	52.70	100.00
Jambu air	46.00	0.00	0.60	0.20	11.80	7.50	9.00	1.10	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	87.00	90.00
Jambu biji	49.00	0.00	0.90	0.30	12.20	14.00	28.00	1.10	25.00	0.02	87.00	0.00	0.00	0.00	86.00	82.00
Jambu biji putih tidak berbiji	61.00	0.00	0.90	0.30	15.40	31.00	41.00	0.20	0.00	1.02	116.00	0.00	0.00	0.00	82.80	67.00
Jambu bol	56.00	0.00	0.60	0.30	14.20	29.00	16.00	1.20	130.00	0.02	22.00	0.00	0.00	0.00	84.50	67.00
Jambu Monyet	64.00	0.00	0.70	0.60	15.80	4.00	13.00	0.50	25.00	0.02	197.00	0.00	0.00	0.00	82.60	90.00
Jeruk bali	48.00	0.00	0.60	0.20	12.40	23.00	27.00	0.50	20.00	0.04	43.00	0.00	0.00	0.00	86.30	62.00
Jeruk Banjar	61.00	0.00	0.80	0.20	14.10	9.00	13.00	0.20	0.00	0.12	31.00	3.00	79.00	0.00	84.50	100.00
Jeruk garut	44.00	0.00	0.80	0.30	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	102.00	0.00	0.00	100.00
Jeruk garut (jeruk keprok)	44.00	0.00	0.80	0.30	10.90	33.00	23.00	0.40	420.00	0.07	31.00	0.00	0.00	0.00	87.30	71.00
Jeruk manis	45.00	0.00	0.90	0.20	11.20	33.00	23.00	0.40	190.00	0.08	19.00	2.00	162.00	0.00	87.20	72.00
Jeruk manis/sari jeruk	44.00	0.00	0.80	0.20	11.00	19.00	16.00	0.20	190.00	0.08	49.00	0.00	0.00	0.00	87.50	100.00
Jeruk nipis	37.00	0.00	0.80	0.10	12.30	40.00	22.00	0.60	0.00	0.04	27.00	4.00	137.00	0.00	86.00	76.00
Jeruk ragi	49.00	0.00	0.70	0.20	11.10	36.00	67.00	0.70	0.00	0.03	30.00	0.00	0.00	0.00	87.60	59.00
Kawista	120.00	0.00	3.50	2.50	20.80	190.00	230.00	1.60	0.00	0.07	3.00	0.00	0.00	0.00	71.80	59.00
Kedondong	47.00	0.00	0.50	0.20	10.40	7.00	58.00	0.80	0.00	0.07	32.00	2.00	0.00	0.00	87.80	100.00
Kedondong masak	41.00	0.00	1.00	0.10	10.30	15.00	22.00	2.80	233.00	0.08	30.00	0.00	0.00	0.00	88.00	58.00
Kemang	48.00	0.00	1.00	0.20	11.90	10.00	24.00	0.00	6.00	0.08	58.00	0.00	0.00	0.00	86.50	65.00
Kesemek	78.00	0.00	0.80	0.40	20.00	6.00	26.00	0.30	2.710.00	0.05	11.00	0.00	0.00	0.00	78.20	97.00
Kiwi	46.00	0.00	0.90	0.40	9.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	180.00	0.00	0.00	100.00
Kokosan	86.00	0.00	1.60	0.20	13.00	22.00	38.00	1.30	20.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	85.00	64.00
Kolang-kaling	191.00	0.00	4.48	1.50	39.72	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kranji	315.00	0.00	2.10	1.40	73.50	160.00	120.00	3.70	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	20.10	31.00
Kucaï muda (lokio)	42.00	0.00	3.40	0.60	7.80	76.00	91.00	2.50	500.00	0.11	59.00	0.00	0.00	0.00	86.00	100.00
Kurma	296.00	0.00	2.50	0.00	71.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	535.00	0.00	0.00	100.00
Langsat	56.00	0.00	0.90	0.20	14.30	17.00	24.00	1.10	0.00	0.07	3.00	0.00	0.00	0.00	84.10	64.00
Leci	66.00	0.00	0.83	0.53	14.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Lemon	34.00	0.00	0.50	0.80	6.20	23.00	20.00	0.30	0.00	0.09	50.00	31.00	140.00	0.00	92.20	100.00
Lontar	27.00	0.00	1.50	0.20	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Mangg kopek	56.00	0.00	0.40	0.20	14.60	16.00	10.00	1.70	6.520.00	0.03	27.00	0.00	0.00	0.00	84.50	65.00
Mangga	52.00	0.00	0.70	0.00	12.30	20.00	16.00	1.00	0.00	0.03	12.00	3.00	140.00	0.00	86.60	100.00
Mangga Benggala	63.00	0.00	2.40	0.40	12.40	9.00	13.00	0.20	0.00	0.18	43.00	3.00	79.00	0.00	84.40	100.00
Mangga gadung	44.00	0.00	0.70	0.20	11.20	13.00	10.00	0.20		0.08	9.00	0.00	0.00	0.00	87.40	65.00
Mangga golek	63.00	0.00	0.50	0.20	16.70	14.00	10.00	0.70	3.715.00	0.08	30.00	0.00	0.00	0.00	82.20	65.00
Mangga harumanis	46.00	0.00	0.40	0.20	11.90	15.00	9.00	0.20	1.200.00	0.08	6.00	0.00	0.00	0.00	86.60	65.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan				Golongan : Buah-Buahan												
Rambutan	69.00	0.00	0.90	0.10	18.10	16.00	16.00	0.50	0.00	0.00	58.00	0.00	0.00	0.00	80.50	40.00
Rambutan Binjai	76.00	0.00	0.50	0.20	18.00	15.00	22.00	1.20	0.00	0.19	13.00	22.00	120.00	0.00	81.00	100.00
Salak	77.00	0.00	0.40	0.00	20.90	28.00	18.00	4.20	0.00	0.04	2.00	0.00	0.00	0.00	78.00	50.00
Salak bali	57.00	0.00	0.50	0.40	13.60	25.00	2.10	37.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	85.10	93.00
Salak Medan	55.00	0.00	0.40	0.20	12.80	6.00	46.00	0.50	0.00	0.04	58.00	39.00	113.00	0.00	78.10	100.00
Salak pondoh	368.00	0.00	0.80	0.40	90.30	38.00	31.00	3.90	0.00	0.00	8.40	0.00	0.00	0.00	77.90	59.00
Sawi Tanah	19.00	0.00	1.30	0.20	2.90	92.00	45.00	1.20	0.00	0.20	36.00	17.00	145.00	0.00	94.90	100.00
Sawo	92.00	0.00	0.50	1.10	22.40	25.00	12.00	1.00	60.00	0.01	21.00	0.00	0.00	0.00	75.50	79.00
Sawo duren	64.00	0.00	1.00	3.10	8.00	18.00	45.00	0.80	0.00	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	87.30	64.00
Sawo kecil	111.00	0.00	0.90	2.30	21.60	20.00	185.00	0.70	0.00	0.00	19.00	0.00	0.00	0.00	73.80	83.00
Semangka	28.00	0.00	0.50	0.20	6.90	7.00	12.00	0.20	590.00	0.05	6.00	0.00	0.00	0.00	92.10	46.00
Sirsak	65.00	0.00	1.00	0.30	16.30	14.00	27.00	0.60	10.00	0.07	20.00	0.00	0.00	0.00	81.70	68.00
Sowa	48.00	0.00	1.60	0.60	9.10	50.00	40.00	0.30	0.00	0.15	4.00	9.00	0.00	0.00	87.70	100.00
Srikaya	101.00	0.00	1.70	0.60	25.20	27.00	20.00	0.80	0.00	0.08	22.00	0.00	0.00	0.00	71.50	58.00
Strawbery	23.00	0.00	0.70	0.30	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.98	66.00	0.00	0.00	100.00
Vigus	44.00	0.00	2.40	0.10	8.30	30.00	20.00	0.30	0.00	0.26	43.00	2.00	180.00	0.00	88.00	100.00
Wani	74.00	0.00	0.80	0.30	17.10	66.00	28.00	1.20	0.00	0.08	80.00	0.00	0.00	0.00	81.20	77.00
Golongan : Daging dan dan Hasil Olahannya																
Angsa	354.00	16.40	0.00	31.50	0.00	15.00	188.00	1.80	900.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	51.10	60.00
Ayam	302.00	18.20	0.00	25.00	0.00	14.00	200.00	1.50	810.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	55.90	58.00
Babat	113.00	17.60	0.00	4.20	0.00	12.00	144.00	1.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	76.70	100.00
Baso	37.65	4.12	0.00	2.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Bebek Alabio	303.00	11.30	0.00	27.00	3.70	20.00	293.00	4.80	0.00	0.36	0.00	50.00	260.00	0.00	57.00	100.00
Bebek/ itik	326.00	16.00	0.00	28.60	0.00	15.00	188.00	1.80	900.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	54.30	60.00
Belibis	131.00	20.20	0.00	4.30	2.80	8.00	192.00	9.60	0.00	0.37	0.00	46.00	104.00	0.00	71.30	100.00
Daging anak sapi	190.00	19.10	0.00	12.00	0.00	11.00	193.00	2.90	40.00	0.14	0.00	100.00	350.00	0.00	68.00	100.00
Daging asap	191.00	32.00	0.00	6.00	0.00	15.00	300.00	5.00	20.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	100.00
Daging babi gemuk	457.00	11.90	0.00	45.00	0.00	7.00	117.00	1.80	0.00	0.58	0.00	30.00	21.00	70.00	42.00	100.00
Daging babi kurus	376.00	14.10	0.00	35.00	0.00	8.00	151.00	2.10	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	50.00	100.00
Daging domba	206.00	17.10	0.00	14.80	0.00	10.00	191.00	2.60	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	66.30	100.00
Daging kambing	154.00	16.60	0.00	9.20	0.00	11.00	124.00	1.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	70.00	70.30	100.00
Daging kerbau	84.00	18.70	0.00	0.50	0.00	7.00	151.00	2.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	84.00	100.00
Daging kuda	118.00	18.10	0.00	4.10	0.90	10.00	150.00	2.70	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	76.00	100.00
Daging sapi	207.00	18.00	0.00	14.00	0.00	11.00	170.00	2.80	30.00	0.08	0.00	0.00	0.00	246.00	66.00	100.00
Daleman	183.00	12.00	0.00	14.40	1.40	43.00	319.00	1.80	0.00	0.31	0.00	277.00	160.00	0.00	70.10	100.00
Darah sapi/dideh	104.00	21.90	0.00	1.10	0.00	7.00	24.00	1.30	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	75.60	100.00
Dendeng Buaya	49.60	0.00	0.00	4.80	30.80	60.00	130.00	4.30	0.00	0.00	0.00	500.00	680.00	0.00	12.30	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan																
Golongan : Daging dan dan Hasil Olahannya																
Dendeng daging sapi	433.00	55.00	0.00	9.00	0.00	30.00	370.00	5.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	100.00
Dendeng itik alabio	496.00	30.30	0.00	33.50	18.40	135.00	370.00	12.50	0.00	0.00	0.00	1.081.00	478.00	0.00	12.70	100.00
Dendeng menjangan	322.00	55.80	0.00	2.00	22.70	55.00	310.00	2.10	0.00	0.00	0.00	765.00	1.282.00	0.00	14.30	100.00
Dendeng paru	360.00	57.30	0.00	6.00	19.20	126.00	903.00	21.10	0.00	0.00	0.00	1.483.00	864.00	0.00	9.70	100.00
Dendeng rusa	536.00	40.50	0.00	41.50	0.00	90.00	420.00	13.40	0.00	0.00	0.00	130.00	690.00	0.00	18.30	100.00
Dideh [darah ayam]	77.00	13.80	0.00	1.90	0.70	15.00	9.00	1.30	50.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	82.00	100.00
Ginjal babi	114.00	16.30	0.00	4.60	0.80	11.00	246.00	8.00	130.00	0.58	13.00	0.00	0.00	0.00	77.10	100.00
Ginjal domba	105.00	16.60	0.00	3.30	1.00	13.00	237.00	9.20	1.150.00	0.51	13.00	0.00	0.00	0.00	77.80	100.00
Ginjal sapi	141.00	15.00	0.00	8.10	0.90	9.00	221.00	7.90	1.150.00	0.37	13.00	0.00	0.00	0.00	74.90	100.00
HAM	389.00	16.90	0.00	35.00	0.30	10.00	136.00	2.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	100.00
Hati ayam	156.00	24.37	0.00	5.43	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51.00	140.00	630.00	0.00	100.00
Hati babi	134.00	19.70	0.00	4.80	1.70	10.00	362.00	18.00	14.200.00	0.40	23.00	0.00	0.00	0.00	72.30	100.00
Hati sapi	136.00	19.70	0.00	3.20	6.00	7.00	358.00	6.60	43.900.00	0.26	31.00	0.00	0.00	300.00	69.70	100.00
Kakatua	2.00	11.40	0.00	1.20	6.40	20.00	160.00	0.40	0.00	0.00	0.00	90.00	300.00	0.00	79.70	100.00
Krupuk kulit kerbau	422.00	83.00	0.00	4.00	0.00	5.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	100.00
Lidah	104.00	15.60	0.00	3.20	2.00	30.00	143.00	2.00	110.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	78.30	48.00
Otak	125.00	10.40	0.00	8.60	0.80	16.00	330.00	3.60	0.00	0.23	18.00	0.00	0.00	2.000.00	78.90	100.00
Rajungan	76.00	12.10	0.00	2.00	2.40	721.00	214.00	2.20	0.00	0.20	0.00	379.00	192.00	0.00	80.20	100.00
Sarang burung	281.00	37.50	0.00	0.30	32.10	485.00	18.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.80	100.00
Sosis daging	452.00	14.50	0.00	42.30	2.30	28.00	61.00	1.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	37.60	100.00
Sosis hati	387.00	16.00	0.00	22.00	3.00	20.00	150.00	4.00	4.000.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	76.70	100.00
Tempe koro benguk	141.00	0.00	10.20	1.30	23.20	42.00	15.00	2.60	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	64.00	100.00
Ulat sagu segar	241.00	5.80	0.00	21.60	5.80	20.00	70.00	0.50	0.00	0.00	0.00	210.00	210.00	0.00	65.90	100.00
Usus sapi	130.00	14.00	0.00	7.20	1.50	14.00	115.00	4.00	200.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	76.70	100.00
Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya																
Bader (tawes)	198.00	19.00	0.00	13.00	0.00	48.00	150.00	0.40	150.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	66.00	80.00
Bakasang	138.00	14.00	0.00	0.70	7.40	40.00	80.00	2.00	100.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	69.00	100.00
Balong	107.00	16.50	0.00	3.90	1.50	54.00	202.00	2.00	82.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	76.50	47.00
Bambangan	112.00	20.00	0.00	1.30	3.70	98.00	120.00	3.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	73.70	36.00
Bandeng	129.00	20.00	0.00	4.80	0.00	20.00	150.00	2.00	150.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	74.00	80.00
Banjar	111.00	19.40	0.00	0.90	4.80	68.00	278.00	7.30	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	73.50	96.00
Baronang	78.00	14.50	0.00	0.60	3.70	26.00	521.00	3.80	0.00	0.20	0.00	26.00	692.00	0.00	80.00	100.00
Batung	115.00	14.50	0.00	4.60	4.20	0.00	207.00	3.80	0.00	1.20	0.00	42.00	361.00	0.00	75.70	100.00
Baung	123.00	15.10	0.00	5.50	3.30	5.00	146.00	1.30	0.00	0.20	0.00	32.00	349.00	0.00	74.90	100.00
Bawal	96.00	19.00	0.00	1.70	0.00	20.00	150.00	2.00	150.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	78.00	80.00
Bekasang	138.00	14.00	0.00	0.70	7.40	40.00	80.00	2.00	100.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	69.00	100.00
Belut	70.00	14.60	0.00	0.80	1.00	49.00	155.00	1.50	0.00	0.22	0.00	55.00	169.00	0.00	81.50	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya															
Belut air tawar	82.00	6.70	0.00	1.00	10.90	390.00	533.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	79.60	100.00
Belut laut	93.00	12.80	0.00	1.50	6.10	60.00	199.00	3.00	171.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	79.50	100.00
Belut, paling	302.00	14.00	0.00	27.00	0.00	20.00	200.00	1.00	1.600.00	0.10	2.00	0.00	0.00	0.00	58.00	100.00
Beunteur	66.00	14.00	0.00	0.00	0.00	40.00	150.00	2.00	150.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	84.00	80.00
Biawan	90.00	14.90	0.00	2.50	2.10	125.00	265.00	1.00	0.00	0.36	0.00	35.00	207.00	0.00	79.10	100.00
Bili	88.00	14.20	0.00	0.70	6.20	27.00	1.760.00	1.50	0.00	0.72	0.00	217.00	202.00	0.00	68.30	100.00
Bubara	100.00	14.70	0.00	2.40	4.90	90.00	90.00	0.40	0.00	0.00	0.00	390.00	390.00	0.00	75.50	100.00
Bulan-bulan	134.00	25.50	0.00	1.30	5.00	29.00	29.00	0.50	0.30	0.30	0.00	197.00	489.00	0.00	607.00	100.00
Cakalang	107.00	19.60	0.00	0.70	5.50	23.00	242.00	2.90	0.00	0.17	0.00	66.00	239.00	0.00	73.00	100.00
Cakalang, hati	120.00	11.30	0.00	3.90	10.00	30.00	30.00	0.90	0.00	0.00	0.00	420.00	280.00	0.00	73.40	100.00
Cakalang, jantung	116.00	11.20	0.00	1.20	10.20	10.00	40.00	3.40	0.00	0.00	0.00	360.00	250.00	0.00	76.30	100.00
Cakalang, perut	86.00	10.20	0.00	1.10	8.70	20.00	110.00	2.10	0.00	0.24	0.00	230.00	210.00	0.00	79.10	100.00
Calo, peda	81.00	11.40	0.00	1.90	3.80	743.00	174.00	22.60	51.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71.30	100.00
Cue Selar Kuning	145.00	27.00	0.00	3.30	0.00	50.00	100.00	2.00	150.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	59.00	90.00
Cumi-cumi	75.00	16.10	0.00	0.70	0.10	32.00	200.00	1.80	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	82.20	100.00
Ekor kuning	109.00	17.00	0.00	4.00	0.00	500.00	500.00	1.00	150.00	0.05	0.00	0.00	0.00	17.00	70.00	80.00
Gabus	77.00	12.40	0.00	1.00	3.70	90.00	192.00	2.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	81.60	62.00
Gabus asap	261.00	38.10	0.00	2.30	21.90	2.510.00	1.840.00	2.90	0.00	0.00	0.00	320.00	410.00	0.00	26.40	100.00
Gabus kering	292.00	58.00	0.00	4.00	0.00	15.00	100.00	0.70	100.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	24.00	80.00
Gabus segar	74.00	25.20	0.00	1.70	0.00	62.00	176.00	0.90	150.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	69.40	64.00
Heu	81.00	10.00	0.00	1.60	6.60	1.910.00	990.00	2.10	0.00	0.87	0.00	240.00	210.00	0.00	75.60	100.00
Hitam	101.00	10.30	0.00	3.70	6.70	50.00	140.00	0.40	0.00	0.00	0.00	70.00	210.00	0.00	78.20	100.00
Hiu kering	298.00	46.30	0.00	3.60	20.20	335.00	846.00	2.50	0.00	0.84	0.00	957.00	1.457.00	0.00	23.10	100.00
Ikan asar merah	146.00	17.70	0.00	5.90	5.60	100.00	240.00	4.00	0.00	0.00	0.00	170.00	310.00	0.00	69.20	100.00
Ikan asin kering	193.00	42.00	0.00	1.50	0.00	200.00	300.00	2.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	70.00
Ikan bader	198.00	19.00	0.00	13.00	0.00	48.00	150.00	0.40	150.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ikan belida	200.00	27.52	0.00	8.84	0.67	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36.00	260.00	0.00	0.00	100.00
Ikan hiu	89.00	20.10	0.00	0.30	0.00	25.00	208.00	0.90	150.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	78.30	49.00
Ikan kakap	92.00	20.00	0.00	0.70	0.00	20.00	200.00	1.00	30.00	0.05	0.00	76.00	416.00	0.00	0.00	100.00
Ikan kayu	302.00	70.70	0.00	1.90	0.40	313.00	22.00	4.10	0.00	1.40	0.00	345.00	1.045.00	0.00	23.10	100.00
Ikan kembung	103.00	22.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ikan layang	109.00	23.33	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ikan lele	93.00	18.20	0.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ikan lemuru	112.00	20.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ikan mas	86.00	16.00	0.00	2.00	0.00	20.00	150.00	2.00	150.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	80.00	80.00
Ikan mujair	89.00	23.37	0.00	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ikan peda	156.00	28.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya															
Ikan pepete	76.00	32.00	0.00	4.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ikan sanggang	240.00	21.70	0.00	7.70	20.70	159.00	362.00	9.80	0.00	0.51	0.00	2.041.00	159.00	0.00	42.60	100.00
Ikan segar	113.00	17.00	0.00	4.50	0.00	20.00	200.00	1.00	150.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	76.00	80.00
Kakap	92.00	20.00	0.00	0.70	0.00	20.00	200.00	1.00	30.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	77.00	80.00
Kalaban	77.00	16.40	0.00	0.70	1.30	182.00	248.00	0.90	0.00	0.16	0.00	40.00	334.00	0.00	80.30	100.00
Kamera	86.00	19.70	0.00	0.80	0.00	50.00	170.00	0.30	0.00	0.00	0.00	90.00	290.00	0.00	78.50	100.00
Kapar	132.00	17.00	0.00	6.70	0.80	151.00	272.00	1.20	0.00	0.07	0.00	78.00	229.00	0.00	74.20	100.00
Katombo, asin	162.00	31.70	0.00	2.80	0.30	279.00	609.00	4.60	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	44.70	70.00
Kawalinya	110.00	12.60	0.00	4.20	5.40	80.00	300.00	1.50	0.00	0.00	0.00	340.00	300.00	0.00	76.10	100.00
Kembung	103.00	22.00	0.00	1.00	0.00	20.00	200.00	1.00	30.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	76.00	80.00
Keong	64.00	12.00	0.00	1.00	2.00	217.00	78.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	81.00	46.00
Kepiting	151.00	13.80	0.00	3.80	14.10	210.00	250.00	1.10	200.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	68.10	45.00
Kerang	59.00	8.00	0.00	1.10	3.60	133.00	170.00	3.10	300.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	85.00	20.00
Kerang Asap	393.00	38.90	0.00	13.30	29.40	420.00	410.00	8.50	0.00	0.00	0.00	160.00	50.00	0.00	9.30	100.00
Kerang dendeng	357.00	41.10	0.00	10.00	25.60	217.00	904.00	5.20	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	77.20	55.00
Keru-keru	93.00	16.50	0.00	2.10	0.80	65.00	217.00	2.40	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	77.20	55.00
Kima	70.00	10.80	0.00	0.70	5.20	53.00	72.00	2.00	0.00	0.22	0.00	342.00	101.00	0.00	82.10	100.00
Kodok	73.00	16.40	0.00	0.30	0.00	18.00	147.00	1.10	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	81.90	65.00
Kura-kura	83.00	19.10	0.00	0.20	0.00	27.00	87.00	0.70	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	80.00	70.00
Kuro	87.00	16.00	0.00	2.20	1.00	75.00	136.00	1.00	21.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	79.90	52.00
Lais	161.00	11.90	0.00	11.50	2.40	70.00	237.00	0.00	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	65.00	62.00
Laos, sale	415.00	61.30	0.00	17.60	2.90	258.00	919.00	7.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	100.00
Layang	109.00	22.00	0.00	1.70	0.00	50.00	150.00	2.00	150.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	74.00	80.00
Lehoma	80.00	20.40	0.00	0.90	1.10	88.00	270.00	0.00	0.00	0.32	0.00	56.00	281.00	0.00	77.60	100.00
Lemuru	112.00	20.00	0.00	3.00	0.00	20.00	100.00	1.00	100.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	76.00	80.00
Lokan	217.00	11.00	0.00	1.70	5.10	5.00	390.00	10.90	0.00	0.45	0.00	3.00	7.00	0.00	80.90	100.00
Malalugis	99.00	20.60	0.00	1.40	0.90	164.00	330.00	0.50	0.00	0.30	0.00	76.00	282.00	0.00	75.60	100.00
Mamar merah	115.00	15.30	0.00	4.00	4.40	60.00	190.00	1.60	0.00	0.00	0.00	120.00	240.00	0.00	75.00	100.00
Mayong	97.00	17.90	0.00	2.00	0.40	40.00	100.00	2.50	68.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	78.20	89.00
Oci/ kembung	125.00	21.30	0.00	3.40	2.20	136.00	69.00	0.80	0.00	0.26	0.00	214.00	245.00	0.00	71.40	100.00
Paling, belut	303.00	14.00	0.00	27.00	0.00	20.00	200.00	1.00	1.600.00	0.10	2.00	0.00	0.00	0.00	58.00	100.00
Papuyu/ Betok	120.00	14.30	0.00	4.90	4.60	329.00	436.00	1.50	0.00	0.00	0.00	58.00	169.00	0.00	75.00	100.00
Patin	132.00	17.00	0.00	6.60	1.10	31.00	173.00	1.60	0.00	0.20	0.00	43.00	346.00	0.00	74.40	100.00
Peda banjar	156.00	28.00	0.00	4.00	0.00	174.00	316.00	3.10	110.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.00	90.00
Pepetek	176.00	32.00	0.00	4.40	0.00	120.00	200.00	1.00	50.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	33.00	100.00
Petis ikan	161.00	20.00	0.00	0.20	24.00	37.00	36.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	56.00	100.00
Pindang banjar	157.00	28.00	0.00	4.20	0.00	50.00	100.00	1.00	150.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	59.00	90.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya															
Pindang benggol	171.00	31.00	0.00	4.20	0.00	50.00	100.00	1.00	150.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	57.00	90.00
Pindang kenari	124.00	9.50	0.00	9.60	0.00	120.00	220.00	1.30	0.00	0.00	0.00	370.00	270.00	0.00	80.10	100.00
Pindang layang	153.00	30.00	0.00	2.80	0.00	60.00	200.00	3.00	200.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	90.00
Pindang selar kecil	142.00	27.00	0.00	3.00	0.00	60.00	200.00	3.00	200.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	90.00
Pomo	147.00	22.50	0.00	5.20	2.60	80.00	230.00	1.30	0.00	0.00	0.00	320.00	380.00	0.00	68.30	100.00
Puntin	76.00	14.40	0.00	1.10	2.20	28.00	166.00	0.00	0.00	0.31	0.00	77.00	325.00	0.00	81.10	100.00
Rebon (udang kecil segar)	81.00	16.20	0.00	1.20	0.70	757.00	292.00	2.20	60.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	79.00	100.00
Rebon kering	299.00	59.40	0.00	3.60	3.20	2.306.00	265.00	21.40	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	100.00
rebon segar	81.00	16.20	0.00	1.20	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Rusip	110.00	11.50	0.00	2.00	11.70	479.00	348.00	7.10	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	58.50	100.00
Saluang	113.00	13.90	0.00	4.90	3.40	642.00	646.00	1.90	0.00	0.21	0.00	69.00	182.00	0.00	74.80	100.00
Saluang kering	284.00	34.10	0.00	9.90	14.60	1.426.00	1.103.00	0.00	0.49	0.00	1.767.00	263.00	0.00	0.00	33.60	100.00
Selar basah	100.00	18.80	0.00	2.20	0.00	40.00	179.00	0.50	150.00	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	75.40	48.00
Selar kering	194.00	38.00	0.00	3.50	0.00	20.00	200.00	1.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	43.00	75.00
Selar kuning	145.00	27.00	0.00	3.30	0.00	50.00	100.00	2.00	150.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	59.00	90.00
Seluang	361.00	10.00	0.00	3.20	5.30	80.00	224.00	4.70	86.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	78.50	89.00
Sepat	84.00	15.20	0.00	0.60	4.70	68.00	171.00	2.10	0.00	0.16	0.00	211.00	198.00	0.00	78.80	100.00
Sepat kering	289.00	38.00	0.00	14.00	0.00	40.00	100.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	30.00	75.00
Sidat	81.00	11.40	0.00	1.90	3.80	118.00	174.00	3.00	51.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71.30	100.00
Sunu	111.00	13.30	0.00	3.40	6.70	86.00	174.00	1.20	0.00	1.03	0.00	91.00	197.00	0.00	75.50	100.00
Sunu asin	199.00	34.10	0.00	3.80	7.10	94.00	92.00	2.20	0.00	1.50	0.00	377.00	57.00	0.00	34.70	100.00
Tahaman	88.00	15.90	0.00	0.90	4.10	221.00	223.00	0.00	0.00	0.20	0.00	24.00	364.00	0.00	77.40	100.00
Tarmon	96.00	19.50	0.00	1.10	2.00	9.00	129.00	0.30	0.00	0.15	0.00	43.00	154.00	0.00	76.70	100.00
Telan	95.00	15.80	0.00	0.70	6.50	503.00	354.00	0.00	0.18	0.00	0.00	58.00	294.00	0.00	75.30	100.00
Telur ikan	398.00	16.70	0.00	34.75	4.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	146.00	151.00	0.00	0.00	100.00
Telur ikan, asin	358.00	20.70	0.00	26.40	9.40	48.00	311.00	15.10	0.00	0.21	0.00	2.684.00	59.00	0.00	37.80	100.00
Tembang	204.00	16.00	0.00	15.00	0.00	20.00	200.00	2.00	100.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	56.00	80.00
Tempahas	101.00	15.10	0.00	4.10	1.00	32.00	163.00	0.00	0.00	0.02	0.00	50.00	320.00	0.00	78.90	100.00
Tepung ikan	316.00	60.10	0.00	6.50	22.40	3.196.00	1.976.00	16.60	1.083.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	100.00
Terasi	155.00	22.30	0.00	2.90	9.90	3.812.00	726.00	78.50	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	33.80	100.00
Terasi dobo	191.00	33.10	0.00	3.60	6.60	2.250.00	2.230.00	22.90	0.00	3.74	0.00	650.00	1.260.00	0.00	58.40	100.00
Terbang	98.00	19.60	0.00	1.70	1.00	90.00	190.00	0.60	0.00	0.00	0.00	90.00	320.00	0.00	76.10	100.00
Teri	74.00	10.30	0.00	1.40	4.10	972.00	253.00	3.90	42.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	80.00	100.00
Teri bubuk	277.00	60.00	0.00	2.30	1.80	12.09	1.225.00	3.00	297.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	115.00	100.00
Teri kering	170.00	33.40	0.00	3.00	0.00	1.200.00	1.500.00	3.60	210.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	100.00
Teri kering sekali (tawar)	331.00	68.70	0.00	4.20	0.00	2.381.00	1.500.00	23.40	200.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	16.70	100.00
teri nasi	144.00	32.50	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan																
Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya																
Teri nasi (kering)	144.00	32.50	0.00	0.60	0.00	1.000.00	1.000.00	3.00	200.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	34.50	100.00
Teri segar	77.00	16.00	1.00	0.00	0.00	500.00	500.00	1.00	150.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	80.00	100.00
Teri tepung	347.00	48.80	0.00	6.40	19.60	4.608.00	1.200.00	18.60	200.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	100.00
Tongkol	100.00	13.70	0.00	1.50	8.00	92.00	606.00	1.70	0.00	0.35	0.00	202.00	227.00	0.00	74.70	100.00
Turi	96.00	19.20	0.00	2.00	0.20	340.00	340.00	0.80	0.00	0.00	0.00	370.00	300.00	0.00	76.90	100.00
Udang besar	56.00	11.40	0.00	0.60	1.20	30.00	20.00	0.30	0.00	0.14	0.00	190.00	210.00	0.00	85.50	100.00
Udang galah	81.00	16.50	0.00	0.30	3.00	87.00	167.00	0.70	0.00	0.24	0.00	95.00	132.00	0.00	79.00	100.00
Udang kering	295.00	62.40	0.00	2.30	1.80	1.209.00	1.225.00	6.30	210.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	20.70	90.00
Udang papay	273.00	47.80	0.00	3.80	12.50	1.109.00	789.00	0.00	0.00	0.00	0.00	651.00	802.00	0.00	24.50	100.00
Udang segar	91.00	21.00	0.00	0.20	0.10	136.00	170.00	8.00	60.00	0.01	0.00	0.00	0.00	125.00	75.00	68.00
Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya																
Ampas Tahu	414.00	0.00	26.60	18.30	41.30	19.00	29.00	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	100.00
Biji jambu mete	562.00	0.00	21.20	49.60	23.60	50.00	450.00	5.00	100.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	100.00
Biji Mente	616.00	0.00	603.00	48.40	28.70	26.00	521.00	3.80	0.00	0.64	0.00	26.00	692.00	0.00	4.60	100.00
Biji Nangka	262.00	0.00	2.30	5.40	51.10	60.00	80.00	0.80	0.00	0.10	10.00	10.00	2.00	0.00	40.50	100.00
Bongkrek	119.00	0.00	4.40	3.50	18.30	27.00	100.00	2.60	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	72.50	100.00
Bungkil biji karet	333.00	0.00	29.30	3.30	50.00	1.02	660.00	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Bungkil kacang tanah	336.00	0.00	37.40	13.00	30.50	730.00	470.00	30.70	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	100.00
Bungkil kelapa	368.00	0.00	23.00	15.00	40.00	137.00	433.00	41.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	100.00
Emping	345.00	0.00	12.00	1.50	71.50	100.00	400.00	5.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	100.00
Jengkol	20.00	0.00	3.50	0.10	3.10	21.00	25.00	0.70	240.00	0.10	12.00	0.00	0.00	0.00	93.00	90.00
Kabau	199.00	0.00	6.40	1.10	41.00	40.00	108.00	1.80	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	50.70	100.00
Kacang arab	330.00	0.00	23.80	1.40	60.20	57.00	388.00	4.70	140.00	0.77	2.00	0.00	0.00	0.00	11.60	100.00
Kacang Babi	341.00	0.00	30.40	3.20	51.30	178.00	521.00	6.80	0.00	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	80.00
Kacang Babi Tempe	139.00	0.00	12.50	0.80	21.90	68.00	182.00	2.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	64.00	100.00
Kacang belimbing	400.00	0.00	34.40	16.90	34.10	468.00	182.00	6.80	0.00	0.30	3.50	0.00	0.00	0.00	10.40	100.00
Kacang belimbing tempe	212.00	0.00	17.50	10.00	12.90	186.00	160.00	2.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	58.20	100.00
Kacang Beracun	118.00	0.00	4.40	1.50	21.60	50.00	50.00	1.70	0.00	0.43	0.00	10.00	40.00	0.00	72.10	100.00
Kacang bogor	370.00	0.00	16.00	6.00	65.00	85.00	264.00	4.20	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	100.00
Kacang endel biji	331.00	0.00	25.00	1.00	58.00	80.00	400.00	5.00	0.00	0.30	9.00	0.00	0.00	0.00	14.00	95.00
Kacang Ercis	129.00	0.00	12.40	0.70	18.30	40.00	130.00	2.30	0.00	0.29	0.00	4.00	310.00	0.00	67.60	100.00
Kacang goyang	516.00	0.00	14.70	31.10	44.40	34.00	230.00	0.70	0.00	0.00	0.00	2.00	365.00	0.00	8.30	100.00
Kacang gude	316.00	0.00	20.70	1.00	58.00	146.00	445.00	4.70	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	16.10	100.00
Kacang gude (buah muda)	123.00	0.00	8.40	0.60	21.80	66.00	174.00	1.80	195.00	0.41	31.00	0.00	0.00	0.00	67.30	69.00
Kacang gude biji	336.00	0.00	20.70	1.40	62.00	125.00	275.00	4.00	150.00	0.48	5.00	0.00	0.00	0.00	12.20	100.00
Kacang gude biji muda	114.00	0.00	7.00	0.60	20.80	3.20	122.00	1.50	70.00	0.37	43.00	0.00	0.00	0.00	70.30	100.00
Kacang hijau ampas	96.00	0.00	3.70	0.60	19.10	133.00	150.00	1.30	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	70.60	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya															
Kacang hijau ampas oncom	376.00	0.00	14.90	6.00	65.70	199.00	110.00	10.90	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	100.00
Kacang hijau ampas oncom+singkong	351.00	0.00	11.00	5.30	65.90	164.00	113.00	7.80	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	16.50	100.00
Kacang hijau Var. bakti	350.00	0.00	17.10	1.80	70.70	94.00	315.00	4.90	0.00	0.40	11.00	0.00	0.00	0.00	7.40	100.00
Kacang hijau Var. siwalik	339.00	0.00	20.80	2.10	64.60	122.00	136.00	4.90	0.00	0.45	9.00	0.00	0.00	0.00	8.80	100.00
Kacang hijau Var. tak diketahui	323.00	0.00	22.90	1.50	56.80	223.00	319.00	7.50	0.00	0.46	10.00	0.00	0.00	0.00	15.50	100.00
Kacang Hitam	346.00	0.00	16.60	1.70	66.10	70.00	300.00	4.70	0.00	0.16	0.00	3.00	0.00	0.00	12.50	100.00
Kacang ijo	345.00	0.00	22.20	1.20	62.90	125.00	320.00	6.70	157.00	0.64	6.00	0.00	0.00	0.00	10.00	100.00
Kacang kedelai	381.00	0.00	40.40	16.70	24.90	222.00	682.00	10.00	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	12.70	100.00
Kacang kedelai ampas tahu	67.00	0.00	5.00	2.10	8.10	460.00	88.00	1.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	84.40	100.00
Kacang kedelai ampas tahu tempe gembus	73.00	0.00	5.70	1.30	10.30	204.00	80.00	1.50	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	81.90	100.00
Kacang kedelai ampas tahu yogya	76.00	0.00	6.80	0.70	10.60	76.00	142.00	16.50	0.00	0.79	0.00	0.00	0.00	0.00	80.70	100.00
Kacang kedelai fermented soybean (taoco)	184.00	0.00	11.40	5.50	22.20	72.00	463.00	6.00	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	54.00	100.00
Kacang kedelai tahu	80.00	0.00	10.90	4.70	0.80	223.00	183.00	3.40	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	82.20	100.00
Kacang kedelai tempe kedelai+jagung	143.00	0.00	12.00	5.50	11.40	155.00	156.00	6.80	0.00	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	70.60	100.00
Kacang kedelai tempe murni	201.00	0.00	20.80	8.80	13.50	155.00	326.00	4.00	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	55.30	100.00
Kacang kedelai tempe pasar	150.00	0.00	14.00	7.70	9.10	517.00	202.00	1.50	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	68.30	100.00
Kacang kedele basah	286.00	0.00	30.20	15.60	30.10	196.00	506.00	6.90	95.00	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	100.00
Kacang kedele kering	331.00	0.00	34.90	18.10	34.80	227.00	585.00	8.00	110.00	1.07	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	100.00
Kacang Kincai	444.00	0.00	19.90	16.00	55.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	100.00
Kacang Komak	327.00	0.00	16.40	4.30	55.80	74.00	282.00	4.00	0.00	0.00	0.00	22.00	1.137.00	0.00	20.90	100.00
Kacang Kuning	355.00	0.00	17.00	2.50	66.00	140.00	220.00	5.80	0.00	0.47	0.00	1.00	0.00	0.00	11.70	100.00
Kacang Lebu	346.00	0.00	16.50	1.50	66.60	144.00	368.00	3.40	0.00	0.00	0.00	17.00	1.225.00	0.00	11.80	100.00
Kacang mekah, polong	22.00	0.00	1.10	1.00	3.40	63.00	296.00	1.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	93.60	91.00
Kacang Mentega	344.00	0.00	16.70	2.10	64.60	110.00	300.00	6.70	0.00	0.21	0.00	1.00	10.00	0.00	13.70	100.00
Kacang merah	336.00	0.00	23.10	1.70	59.50	80.00	400.00	5.00	0.00	0.60	0.00	18.60	1.127.00	0.00	12.00	95.00
Kacang merah kering	314.00	0.00	22.10	1.10	56.20	502.00	429.00	10.30	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	17.70	97.00
Kacang merah segar	171.00	0.00	11.00	2.20	28.00	293.00	134.00	3.70	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	57.20	100.00
Kacang merah tua	280.00	0.00	16.70	1.60	63.20	209.00	335.00	6.40	0.00	0.10	5.70	0.00	0.00	0.00	12.30	100.00
Kacang negara	480.00	0.00	18.40	19.10	58.50	34.00	404.00	10.30	0.00	0.63	0.00	1.010.00	385.00	0.00	3.10	100.00
Kacang panjang	44.00	0.00	2.70	0.30	7.80	49.00	347.00	0.70	335.00	0.13	21.00	30.60	300.00	0.00	88.50	75.00
Kacang panjang biji	357.00	0.00	17.30	1.50	70.00	163.00	437.00	6.90	0.00	0.57	2.00	0.00	0.00	0.00	12.20	100.00
Kacang ranti muda	37.00	0.00	3.10	0.20	7.90	2.50	126.00	0.80	0.00	0.02	5.60	0.00	0.00	0.00	88.50	83.00
Kacang tanah	525.00	0.00	27.90	42.70	17.40	316.00	456.00	5.70	0.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	100.00
Kacang tanah sangan	560.00	0.00	29.50	43.00	24.10	107.00	366.00	4.10	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	100.00
Kacang tanah sangan tanpa selapu	559.00	0.00	26.90	44.20	23.60	74.00	393.00	1.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	100.00
Kacang tolo	331.00	0.00	24.40	1.90	56.60	481.00	399.00	13.90	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	13.50	100.00
Kacang Tunis	351.00	0.00	12.20	1.20	72.90	120.00	220.00	6.90	0.00	0.57	0.00	1.00	0.00	0.00	10.50	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya															
Kacang uci	358.00	0.00	23.40	2.40	60.60	269.00	264.00	0.50	0.00	0.10	2.00	0.00	0.00	0.00	9.90	100.00
Kacang Urei	354.00	0.00	12.80	1.80	69.30	220.00	220.00	5.10	0.00	55.00	0.00	1.00	0.00	0.00	12.80	100.00
Kacangan	77.00	15.60	0.00	0.90	1.60	94.00	170.00	1.70	60.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	80.70	64.00
Kecipir, biji	405.00	0.00	32.80	17.00	36.50	80.00	200.00	2.00	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	9.70	100.00
Keju kc. Tanah (peanut butter)	590.00	0.00	27.00	49.00	20.90	60.00	360.00	2.00	0.00	0.30	0.00	607.00	670.00	0.00	3.00	100.00
Kelapa Hutan	623.00	0.00	2.00	52.10	36.50	120.00	280.00	3.80	0.00	0.00	0.00	100.00	460.00	0.00	6.00	100.00
Kelapa muda daging	68.00	0.00	1.00	0.90	14.00	7.00	30.00	1.00	0.00	0.06	4.00	0.00	0.00	0.00	83.30	53.00
Kelapa muda, dengan air	17.00	0.00	0.20	0.10	3.80	15.00	8.00	0.20	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	95.50	100.00
Kelapa setengah tua, daging	180.00	0.00	4.00	15.00	10.00	8.00	55.00	1.30	10.00	0.05	4.00	0.00	0.00	0.00	70.00	53.00
Kelapa tua, daging	359.00	0.00	3.40	34.70	14.00	21.00	98.00	2.00	0.00	0.10	2.00	0.00	0.00	0.00	46.90	53.00
Kembang tahu	380.00	0.00	48.90	13.80	23.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kemiri	636.00	0.00	19.00	63.00	8.00	80.00	200.00	2.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	100.00
Kenari	657.00	0.00	15.00	66.00	13.00	92.00	691.00	7.70	0.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	100.00
Kenari Banda	616.00	0.00	13.90	56.20	13.70	0.00	380.00	1.40	0.00	0.00	0.00	11.00	460.00	0.00	13.00	100.00
Ketumbar	404.00	0.00	14.10	16.10	54.20	630.00	370.00	17.90	1.570.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	100.00
Kluwak	271.00	0.00	10.00	24.00	13.50	40.00	100.00	2.00	0.00	0.15	30.00	0.00	0.00	0.00	51.00	80.00
Koro andong	356.00	0.00	20.50	4.10	61.60	150.00	272.00	6.20	0.00	0.29	1.00	0.00	0.00	0.00	10.80	100.00
Koro benguk, biji	332.00	0.00	24.00	3.00	55.00	130.00	200.00	2.00	70.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	95.00
Koro krupuk, biji	125.00	0.00	8.30	0.70	22.10	17.00	12.00	2.70	80.00	0.11	31.00	0.00	0.00	0.00	67.20	68.00
Koro loke, biji	33.00	0.00	2.70	0.20	7.90	60.00	4.00	2.00	40.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	88.60	95.00
Koro roay	344.00	0.00	12.50	2.10	69.40	70.00	103.00	4.40	0.00	0.44	1.00	0.00	0.00	0.00	13.00	100.00
Koro wedus, biji	338.00	0.00	22.20	1.50	61.00	88.00	395.00	3.50	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	100.00
Kwaci	515.00	0.00	30.60	42.10	13.80	54.00	312.00	6.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	9.90	35.00
Lamtoro Var lokal dengan kulit	336.00	0.00	23.80	1.20	59.70	867.00	321.00	1.50	0.00	0.15	16.00	0.00	0.00	0.00	13.50	100.00
Lamtoro Var lokal dengan kulit tempe	128.00	0.00	10.70	0.50	21.30	203.00	108.00	0.60	0.00	0.17	2.00	0.00	0.00	0.00	66.80	100.00
Lamtoro Var. gung tanpa kulit	367.00	0.00	46.40	5.40	32.50	136.00	441.00	23.30	0.00	0.06	9.30	0.00	0.00	0.00	10.20	100.00
Lamtoro Var. gung tempe	131.00	0.00	18.00	0.80	13.00	950.00	154.00	12.40	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	67.10	100.00
Lamtoro Var. gung tempe (dengan kulit)	146.00	0.00	11.70	2.30	19.60	128.00	41.00	6.80	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	65.10	100.00
Lamtoro, pete china , biji tua	148.00	0.00	10.60	0.50	26.20	155.00	59.01	2.80	416.00	0.23	20.00	0.00	0.00	0.00	61.40	100.00
Lamtoro, pete china, biji muda	85.00	0.00	5.70	0.30	15.40	180.00	53.00	2.70	423.00	0.08	15.00	0.00	0.00	0.00	77.40	100.00
Nangka biji	165.00	0.00	4.20	0.10	36.70	33.00	200.00	1.00	0.00	0.20	10.00	0.00	0.00	0.00	57.70	75.00
Oncom	187.00	0.00	13.00	6.00	22.60	96.00	115.00	27.00	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	57.00	100.00
Pala, biji	494.00	0.00	7.50	36.40	40.10	120.00	240.00	4.60	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14.30	95.00
Petai	92.00	0.00	5.40	1.10	15.20	14.00	170.00	1.60	0.00	0.80	34.00	55.00	221.00	0.00	77.20	100.00
Pete segar	142.00	0.00	10.40	2.01	22.00	95.00	1.50	1.20	200.00	0.17	36.00	0.00	0.00	0.00	60.50	36.00
Saridele bubuk	344.00	0.00	30.00	20.00	43.00	450.00	500.00	4.00	2.000.00	0.70	10.00	0.00	0.00	0.00	3.00	100.00
Susu kedele	41.00	0.00	3.50	2.50	5.00	50.00	45.00	0.70	200.00	0.08	2.00	0.00	0.00	0.00	87.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan		Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya														
Tahu	68.00	0.00	7.80	4.60	1.60	124.00	63.00	0.80	0.00	0.06	0.00	12.00	151.00	0.00	84.80	100.00
Tauco	166.00	0.00	10.40	4.90	24.10	55.00	356.00	1.30	23.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	64.40	100.00
Tempe kedele murni	149.00	0.00	18.30	4.00	12.70	129.00	154.00	10.00	50.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	64.00	100.00
Tempe lamtoro	142.00	0.00	11.00	2.50	20.40	42.00	15.00	2.60	30.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	64.00	100.00
Tepung hunkkwe	364.00	0.00	4.50	1.00	83.50	50.00	100.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	100.00
Tepung kacang kedele	347.00	0.00	35.90	20.60	29.90	195.00	544.00	8.40	140.00	0.77	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	100.00
Wijen	568.00	0.00	19.30	51.10	18.10	1.13	614.00	9.50	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	100.00
Golongan : Lemak dan Minyak																
Lemak Babi	902.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		250.00	0.00	0.00	100.00
Lemak babi/bacon	630.00	9.10	0.00	65.00	1.10	13.00	108.00	0.80	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	95.00	20.00	100.00
Lemak ikan	372.00	12.60	0.00	29.40	14.40	20.00	230.00	32.70	0.00	0.49	0.00	60.00	52.00	0.00	43.30	100.00
Lemak kerbau/sapi	818.00	1.50	0.00	90.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	100.00
Margarine	720.00	0.60	0.00	81.00	0.40	20.00	16.00	0.00	2.000.00	0.00	0.00	987.00	23.00	0.00	15.50	100.00
Minyak biji bunga matahari	882.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Minyak hati hiu (eulamia)	902.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Minyak ikan	902.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Minyak kacang tanah	902.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Minyak kelapa	870.00	0.00	1.00	98.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Minyak kelapa sawit	902.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Minyak wijen	902.00	0.00	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Santan peras, dengan air	122.00	0.00	2.00	10.00	7.60	25.00	30.00	0.10	0.00	0.00	2.00	4.00	324.00	0.00	87.00	100.00
Santan, peras tanpa air	324.00	0.00	4.20	34.30	5.60	14.00	45.00	1.90	0.00	0.02	2.00	0.00	0.00	0.00	54.90	100.00
Golongan : Sayuran																
Akar tonjong	45.00	0.00	1.10	0.40	10.80	72.00	125.00	1.30	0.00	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00	86.70	93.00
Andewi	25.00	0.00	1.60	0.20	5.30	33.00	66.00	1.00	0.00	0.14	10.00	0.00	0.00	0.00	91.80	80.00
Bakung	27.00	0.00	2.00	0.20	4.20	19.00	20.00	0.50	0.00	0.20	42.00	37.00	340.00	0.00	92.50	100.00
Baligo	13.00	0.00	0.40	0.20	3.00	19.00	19.00	0.40	0.00	0.04	13.00	0.00	0.00	0.00	96.10	69.00
Bawang bombay	45.00	0.00	1.40	0.20	10.30	32.00	44.00	0.50	50.00	0.03	9.00	0.00	0.00	0.00	87.50	94.00
Bawang merah	39.00	0.00	1.50	0.30	0.20	36.00	40.00	0.80	0.00	0.03	2.00	6.00	166.00	0.00	88.00	90.00
Bawang putih	95.00	0.00	4.50	0.20	23.10	42.00	134.00	1.00	0.00	0.22	15.00	18.00	373.00	0.00	71.00	88.00
Bayam	36.00	0.00	3.50	0.50	6.50	267.00	67.00	3.90	6.090.00	0.08	80.00	4.00	416.00	0.00	86.90	71.00
Bayam merah	51.00	0.00	4.60	0.50	10.00	368.00	111.00	2.20	5.800.00	0.08	80.00	0.00	0.00	0.00	82.00	71.00
Bit	42.00	0.00	1.60	0.10	9.60	27.00	43.00	1.00	20.00	0.02	10.00	36.00	330.00	0.00	87.60	75.00
Boros kunci	23.00	0.00	1.00	0.80	7.20	50.00	50.00	2.00	5.000.00	0.08	50.00	0.00	0.00	0.00	90.00	80.00
Boros laja	22.00	0.00	1.00	0.30	4.70	50.00	50.00	2.00	5.000.00	0.08	50.00	0.00	0.00	0.00	93.00	80.00
Buah kelor	38.00	0.00	1.50	0.20	7.50	30.00	54.00	7.00	0.00	0.10	25.00	48.00	216.00	0.00	89.50	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan																
Golongan : Sayuran																
Leunca buah (daun leunca)	33.00	0.00	1.90	0.10	7.40	274.00	34.00	4.00	478.00	0.10	17.00	0.00	0.00	0.00	90.00	95.00
Lidah buaya	4.00	0.10	0.00	0.20	0.40	85.00	186.00	0.80	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	99.20	73.00
Lobak	19.00	0.00	0.90	0.10	4.20	35.00	26.00	0.60	10.00	0.03	32.00	0.00	0.00	0.00	94.10	87.00
Lumai/ Leunca	38.00	0.00	1.10	0.30	7.60	7.00	55.00	1.00	0.00	0.30	17.00	2.00	0.00	0.00	90.50	100.00
Melinjo	66.00	0.00	5.00	0.70	13.30	163.00	75.00	2.80	1.000.00	0.10	100.00	0.00	0.00	0.00	80.00	60.00
Mostarda metan sawi	33.00	0.00	2.30	0.50	4.70	60.00	30.00	3.10	0.00	0.30	17.00	2.00	0.00	0.00	91.40	100.00
Nangka muda	51.00	0.00	2.00	0.40	11.30	45.00	29.00	0.50	25.00	0.07	9.00	0.00	0.00	0.00	85.40	80.00
Pare (paria)	29.00	0.00	1.10	0.30	6.60	45.00	64.00	1.40	180.00	0.08	52.00	130.00	30.00	0.00	91.20	77.00
Paria putih	19.00	0.00	1.00	0.40	3.60	31.00	65.00	0.90	0.00	0.18	58.00	0.00	0.00	0.00	94.40	80.00
Pecai	9.00	0.00	1.00	0.10	1.70	56.00	42.00	1.10	0.00	0.05	3.00	0.00	0.00	0.00	96.60	79.00
Pe-cay	23.00	0.00	1.80	0.30	4.50	179.00	39.00	6.90	3.995.00	0.08	75.00	22.00	279.00	0.00	92.40	82.00
Pepare ular	19.00	0.00	0.60	0.10	3.90	20.00	10.00	0.40	0.00	0.10	9.00	130.00	30.00	0.00	95.10	100.00
Pepaya muda	26.00	0.00	2.10	0.10	4.90	50.00	16.00	0.40	50.00	0.02	19.00	0.00	0.00	0.00	92.30	76.00
Peterseli	50.00	0.00	3.70	1.00	9.00	193.00	84.00	4.30	8.230.00	0.11	193.00	28.00	900.00	0.00	83.90	95.00
Prei (daun bawang)	45.00	0.00	2.20	0.30	10.30	52.00	50.00	1.10	40.00	0.11	17.00	5.00	316.00	0.00	86.30	52.00
Pucuk Lumai	33.00	0.00	4.50	0.40	2.80	13.00	75.00	2.90	0.00	0.50	41.00	2.00	0.00	0.00	91.00	100.00
Putri malu	76.00	0.00	3.60	0.30	14.60	119.00	84.00	3.30	0.00	0.60	6.00	1.00	631.00	0.00	80.20	100.00
Rebung	27.00	0.00	2.60	0.30	5.20	13.00	59.00	0.50	20.00	0.15	4.00	0.00	0.00	0.00	91.00	65.00
Rebung laut	320.00	7.20	0.00	4.20	63.30	240.00	570.00	6.60	0.00	0.00	0.00	20.00	1.040.00	0.00	18.20	100.00
Rimbang	75.00	0.00	1.60	0.60	15.80	55.00	97.00	0.60	0.00	0.40	38.00	20.00	234.00	0.00	80.80	100.00
Sawi	22.00	0.00	2.30	0.30	4.00	220.00	38.00	2.90	6.460.00	0.09	102.00	20.00	100.00	0.00	92.20	87.00
Sawi Taiwan	30.00	0.00	1.90	0.50	4.40	100.00	58.00	1.60	0.00	0.20	33.00	27.00	217.00	0.00	91.80	100.00
Selada	15.00	0.00	1.20	0.20	2.90	22.00	25.00	0.50	540.00	0.04	8.00	15.00	203.00	0.00	94.80	69.00
Selada air	17.00	0.00	1.70	0.30	3.00	182.00	27.00	2.50	2.420.00	0.08	50.00	75.00	350.00	0.00	94.10	69.00
Seledri	20.00	0.00	1.00	0.10	4.60	50.00	40.00	1.00	130.00	0.03	11.00	96.00	326.00	0.00	93.00	63.00
Slada air	17.00	0.00	1.72	0.61	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.25	4.10	0.00	0.00	100.00
Tauge kacang ijo	23.00	0.00	2.90	0.20	4.10	29.00	69.00	0.80	10.00	0.07	15.00	0.00	0.00	0.00	92.40	100.00
Tauge kacang kedele	67.00	0.00	9.00	2.60	6.40	50.00	65.00	1.00	110.00	0.23	15.00	0.00	0.00	0.00	81.00	100.00
Tauge kacang tunggak	35.00	0.00	5.00	0.20	5.80	57.00	88.00	1.00	0.00	0.07	15.00	0.00	0.00	0.00	88.00	90.00
Tebu terubuk	25.00	0.00	4.60	0.40	3.00	40.00	80.00	2.00	0.00	0.08	50.00	0.00	0.00	0.00	91.00	20.00
Tekokak	34.00	0.00	2.00	0.10	7.90	50.00	30.00	2.00	750.00	0.08	80.00	0.00	0.00	0.00	89.00	95.00
Tekokak kering	294.00	0.00	8.30	1.70	72.60	370.00	180.00	22.20	750.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	100.00
Terong	24.00	0.00	1.10	0.20	5.50	1.50	37.00	0.40	30.00	0.04	5.00	0.00	0.00	0.00	92.70	87.00
Terong Asam	37.00	0.00	2.00	0.40	6.30	13.00	59.00	1.50	0.00	0.20	4.00	3.00	155.00	0.00	90.50	100.00
Terong belanda	48.00	0.00	1.50	0.30	11.30	13.00	24.00	0.80	0.00	0.04	17.00	0.00	0.00	0.00	85.90	73.00
Terong Hintalo	45.00	0.00	1.90	0.80	7.50	19.00	268.00	1.00	0.00	0.20	4.00	167.00	142.00	0.00	89.20	100.00
Terung bengkulu	52.00	0.00	1.10	0.40	11.20	19.00	39.00	1.10	0.00	0.23	5.80	0.00	0.00	0.00	86.60	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan				Golongan : Sayuran												
Terung panjang	25.00	0.00	2.10	0.10	5.30	38.00	24.00	0.70	0.00	0.15	8.00	0.00	0.00	0.00	91.80	100.00
Tespong (daun)	59.00	0.00	2.90	0.30	13.90	155.00	65.00	2.50	2.500.00	0.01	2.10	0.00	0.00	0.00	81.00	60.00
Toge	34.00	0.00	3.70	1.20	4.30	166.00	74.00	0.80	0.00	0.09	5.00	0.00	0.00	0.00	90.40	100.00
Toge seduh	28.00	0.00	3.00	0.80	4.00	52.00	73.00	0.50	0.00	0.10	2.00	0.00	0.00	0.00	91.90	87.00
Tomat	20.00	0.00	1.00	0.30	4.20	5.00	27.00	0.50	1.500.00	0.06	40.00	0.00	0.00	0.00	94.00	95.00
Tomat masak	20.00	0.00	1.00	0.30	4.20	5.00	27.00	0.50	1.500.00	0.06	40.00	4.00	235.00	0.00	94.00	95.00
Tomat merah	24.00	0.00	1.30	0.50	4.70	8.00	77.00	0.60	0.00	0.06	34.00	0.00	0.00	0.00	92.90	100.00
Tomat muda	23.00	0.00	2.00	0.70	2.30	5.00	27.00	0.50	320.00	0.07	30.00	0.00	0.00	0.00	93.00	95.00
Tomat/sari airnya	15.00	0.00	1.00	0.20	3.50	7.00	15.00	0.40	600.00	0.05	10.00	0.00	0.00	0.00	94.00	100.00
Uceng	82.00	0.00	5.80	1.30	11.70	70.00	266.00	2.40	0.00	0.11	3.00	0.00	0.00	0.00	79.50	89.00
Umbut Kelapa	39.00	0.00	2.00	0.20	7.20	57.00	49.00	0.00	0.00	0.10	8.00	4.00	447.00	0.00	89.30	100.00
umbut rotan	129.00	0.00	9.27	3.20	16.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Wortel	42.00	0.00	1.20	0.30	9.30	39.00	37.00	0.80	0.00	0.06	6.00	70.00	245.00	0.00	88.20	88.00
Golongan : Serba-Serbi																
Agar laut	21.00	0.00	0.10	0.10	4.80	133.00	6.00	5.40	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	94.60	100.00
Agar-agar	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	400.00	125.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.80	100.00
Alur	24.00	0.00	1.80	0.30	4.80	164.00	95.00	2.50	0.00	0.03	2.00	0.00	0.00	0.00	88.90	90.00
Bir (4% alkohol)	48.00	0.00	0.60	0.00	4.40	4.00	26.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	46.00	0.00	90.20	100.00
Bonggol pisang	43.00	0.00	0.60	0.00	11.60	15.00	60.00	0.50	0.00	0.01	12.00	0.00	0.00	0.00	86.00	100.00
Bonggol pisang kering	245.00	0.00	3.40	0.00	66.20	60.00	150.00	2.00	0.00	0.04	4.00	0.00	0.00	0.00	20.00	100.00
Bulung	333.00	0.00	8.20	0.10	64.70	939.00	202.00	49.20	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	17.60	100.00
Bulung jalar (agar jajal)	212.00	0.00	16.90	0.20	47.60	3.033.00	40.00	20.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	22.00	100.00
Bulung sangu	237.00	0.00	14.70	0.20	56.00	3.774.00	56.00	20.00	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	18.00	100.00
Caramel Sundae	199.00	4.24	0.00	6.06	32.12	121.00	0.00	0.12	51.52	0.04	2.42	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Cengkeh kering	292.00	0.00	5.20	8.90	57.40	740.00	100.00	4.90	0.00	200.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.30	100.00
Coklat manis, batang	472.00	0.00	2.00	29.80	62.70	63.00	280.00	2.80	30.00	0.03	0.00	500.00	100.00	0.00	1.40	100.00
Coklat pahit (batang)	504.00	0.00	5.50	52.90	29.20	98.00	446.00	4.40	60.00	0.05	0.00	4.00	830.00	0.00	2.30	100.00
Coklat susu (batang)	381.00	0.00	9.00	35.00	53.60	200.00	200.00	2.00	30.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	100.00
Cuka	12.00	0.00	0.10	0.10	5.00	7.00	10.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	94.50	100.00
Daun cincau	122.00	0.00	6.00	1.00	26.00	100.00	100.00	3.30		80.00	17.00	0.00	0.00	0.00	66.00	40.00
Donge-donge	16.00	0.00	0.50	0.20	3.60	164.00	211.00	2.50	0.00	0.01	1.40	0.00	0.00	0.00	95.40	95.00
Emping Komak	355.00	0.00	17.80	4.60	60.70	87.00	304.00	4.30	0.00	0.00	0.00	24.00	1.233.00	0.00	14.20	100.00
Gelatin	389.00	0.00	91.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	100.00
Gula aren	368.00	0.00	0.00	0.00	95.00	75.00	35.00	3.00	0.00	0.00	0.00	24.00	230.00	0.00	9.00	100.00
Gula Kelapa	386.00	0.00	3.00	10.00	76.00	76.00	37.00	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	100.00
Gula merah tebu yang belum dijemur	356.00	0.00	0.40	0.50	90.60	51.00	44.00	4.20	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	100.00
Gula pasir	364.00	0.00	0.00	0.00	94.00	5.00	1.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.30	0.50	0.00	5.40	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan		Golongan : Serba-Serbi														
Jahe	51.00	0.00	1.50	1.00	10.10	21.00	39.00	1.60	30.00	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	86.20	97.00
Jam Sale	239.00	0.00	0.50	0.60	64.50	20.00	20.00	1.00	0.01	0.01	0.00	15.00	75.00	0.00	34.00	100.00
Kecap	46.00	0.00	5.70	1.30	9.00	123.00	96.00	5.70	0.00	0.00	0.00		500.00	0.00	63.00	100.00
Kelengis	230.00	0.00	5.70	20.60	5.50	260.00	149.00	7.50	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	67.30	100.00
Kerupuk ikan,dengan pati	342.00	16.00	0.00	0.40	56.60	2.00	20.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	100.00
Kerupuk udang, dengan pati	359.00	17.20	0.00	0.60	68.20	332.00	337.00	1.70	50.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Kopi, bagian yang dapat larut	352.00	0.00	17.40	1.30	69.00	296.00	368.00	4.10	0.00	0.00	0.00	0.03	16.00	0.00	0.00	100.00
Kunyit	63.00	0.00	2.00	2.70	9.10	24.00	78.00	3.30	0.00	0.03	1.00	0.00	0.00	0.00	84.90	78.00
Lemon Squash	36.00	0.00	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	90.00	100.00
Limun	30.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	91.00	100.00
Madu	294.00	0.00	0.30	0.00	79.50	5.00	16.00	0.90	0.00	0.00	4.00	60.00	210.00	0.00	20.00	100.00
Malasse	276.00	0.00	0.00	0.10	71.00	470.00	93.00	29.50	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	21.20	100.00
Merica	359.00	0.00	11.50	6.80	64.40	460.00	200.00	16.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	100.00
Pisang angleng (pisang ampyang)	68.00	0.00	1.30	0.20	17.20	10.00	26.00	0.60	76.00	0.08	6.00	0.00	0.00	0.00	80.30	75.00
Ragi	136.00	0.00	43.00	2.40	3.00	140.00	1.900.00	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	100.00
Rumput laut	41.00	0.00	1.40	0.30	8.10	80.00	20.00	1.60	0.00	0.20	7.00	250.00	380.00	0.00	87.00	100.00
Saos tomat	98.00	0.00	2.00	0.40	24.50	12.00	18.00	0.80	1.880.00	0.09	11.00	0.00	0.00	0.00	69.50	100.00
Serbuk coklat	298.00	0.00	8.00	23.80	48.90	125.00	715.00	11.60	30.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	3.90	100.00
Teh	132.00	0.00	19.50	0.70	67.80	717.00	265.00	11.80	2.10	0.01	0.00	10.00		0.00	7.60	100.00
Terasi Merah	174.00	30.00	0.00	3.50	3.50	100.00	250.00	3.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	100.00
Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya																
Arrowroot	102.00	0.00	1.00	0.20	24.10	28.00	35.00	1.70	0.00	0.06	2.00	0.00	0.00	0.00	73.50	85.00
Batatas gambili	76.00	0.00	1.10	0.90	16.00	0.00	40.00	0.20	0.00	0.06	0.00	10.00	200.00	0.00	76.70	100.00
Batatas kelapa	89.00	0.00	1.10	0.10	21.00	0.00	40.00	0.20	0.00	0.38	0.00	20.00	340.00	0.00	76.10	100.00
Belitung	145.00	0.00	1.20	0.40	34.20	26.00	54.00	1.40	0.00	0.10	2.00	0.00	0.00	0.00	63.10	85.00
Beras giling	360.00	0.00	6.80	0.70	78.90	6.00	140.00	0.80	0.00	0.12	0.00	5.00	100.00	0.00	100.00	100.00
Beras ketan hitam	356.00	0.00	7.00	0.70	78.00	10.00	148.00	0.80	0.00	0.20	0.00	5.00	282.00	0.00	13.00	100.00
Beras ketan putih	362.00	0.00	6.70	0.70	79.40	12.00	148.00	0.80	0.00	0.16	0.00	5.00	282.00	0.00	12.00	100.00
Beras ketan Var. hitam tumbuk	360.00	0.00	8.00	2.30	74.50	10.00	347.00	6.20	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	13.70	100.00
Beras ketan Var. putih tumbuk	361.00	0.00	7.40	0.80	78.40	13.00	157.00	3.40	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	100.00
Beras ladang	376.00	0.00	7.50	3.80	78.00	20.00	110.00	0.80	0.00	0.20	0.00	10.00	70.00	0.00	9.80	100.00
Beras menir	339.00	0.00	7.70	4.40	73.00	22.00	272.00	3.70	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Beras merah tumbuk	359.00	0.00	7.50	0.90	77.60	16.00	163.00	0.30	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	14.60	100.00
Beras paboiled	364.00	0.00	6.80	0.60	80.10	5.00	142.00	0.80	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Beras pecah kulit	335.00	0.00	7.40	1.90	76.20	12.00	290.00	2.00	0.00	0.32	0.00	0.00	0.00	0.00	13.20	100.00
Beras setengah giling	363.00	0.00	7.60	1.10	78.30	11.00	221.00	1.20	0.00	0.19	0.00	5.00	202.00	0.00	12.00	100.00
Beras tipa-tipa (emping)	355.00	0.00	6.20	1.20	79.80	17.00	328.00	1.60	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya															
Beras Var. Pelita I / 1 giling	366.00	0.00	7.60	1.00	78.90	59.00	258.00	0.80	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	100.00
Beras Var. Pelita I / 1 tumbuk	365.00	0.00	9.70	1.40	75.90	72.00	205.00	0.90	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	12.10	100.00
Beras Var. Pelita II / 1 giling	369.00	0.00	9.50	1.40	77.10	68.00	171.00	1.40	0.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	100.00
Beras Var. Pelita II / 1 tumbuk	360.00	0.00	9.40	1.30	75.20	59.00	170.00	1.90	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	100.00
Beras Var. rojolele	357.00	0.00	8.40	1.70	77.10	147.00	81.00	1.80	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Bihun	360.00	0.00	4.70	0.10	82.10	1.60	35.00	1.80	0.00	0.00	0.00	13.00	197.00	0.00	12.90	100.00
Cantel	332.00	0.00	11.00	3.30	73.00	28.00	287.00	4.40	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	11.00	100.00
Emping beras	403.00	0.00	10.60	2.20	85.30	11.00	240.00	0.30	0.00	0.00	0.00	1.00	113.00	0.00	13.60	100.00
Gadeng/Gadung kuning	322.00	0.00	2.40	0.60	76.60	39.00	22.00	2.20	0.00	0.45	0.00	5.00	2.00	0.00	20.20	100.00
Gadung	101.00	0.00	2.10	0.20	23.20	90.00	69.00	0.60	0.00	0.10	9.00	0.00	0.00	0.00	73.50	85.00
Gandum mie	339.00	0.00	10.00	1.70	76.30	31.00	143.00	3.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	100.00
Gandum mishoa	345.00	0.00	8.50	2.20	78.00	52.00	120.00	8.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	100.00
Gandum tepung terigu	333.00	0.00	9.00	1.00	77.20	22.00	150.00	1.30	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	11.80	100.00
Ganyong	95.00	0.00	1.00	0.10	22.60	21.00	70.00	20.00	0.00	0.10	10.00	0.00	0.00	0.00	75.00	65.00
Gaplek	338.00	0.00	1.50	0.70	81.30	80.00	60.00	1.90	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	100.00
Gembili	95.00	0.00	1.50	0.10	22.40	14.00	49.00	0.80	0.00	0.05	4.00	0.00	0.00	0.00	75.00	85.00
Geplak	350.00	0.00	1.40	14.40	53.60	151.00	43.00	2.10	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	29.60	100.00
Geplak jahe	462.00	0.00	3.10	24.40	57.70	212.00	161.00	6.60	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	100.00
Havermout	390.00	0.00	14.20	7.40	68.20	53.00	405.00	4.50	0.00	0.60	0.00	5.00	400.00	0.00	8.30	100.00
Hofa/ubi hutan, mentah	127.00	0.00	1.20	0.50	29.50	30.00	8.00	0.70	0.00	0.30	0.00	3.00	4.00	0.00	67.90	100.00
Jagung beras jagung	345.00	0.00	9.10	2.00	76.50	14.00	311.00	3.70	0.00	0.17	0.00	0.00	69.50	0.00	12.30	100.00
Jagung giling kuning	361.00	0.00	8.70	4.50	72.40	9.00	380.00	4.60	350.00	0.27	0.00	5.00	260.00	0.00	13.10	100.00
Jagung giling putih	361.00	0.00	8.70	4.50	72.40	9.00	380.00	4.60	0.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	13.10	100.00
Jagung kuning pipil baru	307.00	0.00	7.90	3.40	63.60	9.00	148.00	2.10	440.00	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	24.00	90.00
Jagung kuning pipil lama	355.00	0.00	9.20	3.90	73.70	10.00	256.00	2.40	510.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	90.00
Jagung muda	147.00	0.00	5.10	0.70	31.50	6.00	122.00	1.10	0.00	0.24	9.00	0.00	0.00	0.00	61.80	100.00
Jagung putih pipil baru	307.00	0.00	7.90	3.40	63.60	9.00	148.00	2.10	0.00	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	24.00	90.00
Jagung putih pipil lama	355.00	0.00	9.20	3.90	73.70	10.00	256.00	2.40	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	90.00
Jagung segar kuning	140.00	0.00	4.70	1.30	33.10	6.00	118.00	0.70	435.00	0.24	8.00	0.00	0.00	0.00	60.00	90.00
Jagung segar putih	140.00	0.00	4.70	1.30	33.10	6.00	118.00	0.70	0.10	0.24	8.00	0.00	0.00	0.00	60.00	90.00
Jagung titi	374.00	0.00	9.40	2.20	79.10	14.00	142.00	2.90	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	100.00
Jagung Var. harapan	367.00	0.00	6.20	5.10	76.20	7.00	354.00	2.80	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	100.00
Jagung Var. kuning	366.00	0.00	9.80	7.30	69.10	30.00	538.00	2.30	0.00	0.12	3.00	0.00	0.00	0.00	11.50	100.00
Jagung Var. metro	368.00	0.00	5.50	4.60	78.00	7.00	300.00	2.40	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	100.00
Jali	289.00	0.00	11.00	4.00	61.00	213.00	176.00	11.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	90.00
Jawawut	334.00	0.00	9.70	3.50	73.40	28.00	311.00	5.30	0.00	0.51	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	100.00
Kaburan	133.00	0.00	1.00	0.20	32.20	65.00	50.00	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	66.50	81.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya															
Katul beras	275.00	0.00	12.60	14.80	54.60	32.00	2.000.00	14.00	0.00	0.82	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	100.00
Katul jagung	356.00	0.00	9.00	8.50	64.50	200.00	500.00	10.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Kentang	83.00	0.00	2.00	0.10	19.10	11.00	56.00	0.70	0.00	0.11	17.00	7.00	396.00	0.00	77.80	85.00
Kentang hitam	142.00	0.00	0.90	0.40	33.70	34.00	75.00	0.20	0.00	0.02	38.00	0.00	0.00	0.00	64.00	75.00
Keribang	137.00	0.00	1.30	1.10	29.80	45.00	56.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.00	83.00
Kerupuk aci	350.00	0.00	0.50	0.20	85.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Ketela pohon	154.00	0.00	1.00	0.30	36.80	77.00	24.00	1.10	0.00	0.06	31.00	0.00	0.00	0.00	61.40	85.00
Ketela pohon (Singkong)	146.00	0.00	1.20	0.30	34.70	33.00	40.00	0.70	0.00	0.00	30.00	3.00	394.00	0.00	62.50	75.00
Ketela pohon kuning	157.00	0.00	0.80	0.30	37.90	33.00	40.00	0.70	385.00	0.06	30.00	0.00	0.00	0.00	60.00	75.00
Ketela pohon mi golosor	71.00	0.00	0.20	0.80	15.90	117.00	5.00	0.20	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	82.90	100.00
Ketela pohon oyek	342.00	0.00	2.30	0.10	83.10	27.00	61.00	7.60	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	100.00
Komba (bentul)	98.00	0.00	1.60	0.70	20.90	44.00	66.00	1.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	75.80	86.00
Maizena (pati jagung)	343.00	0.00	0.30	0.00	85.00	20.00	30.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	100.00
Makaroni	363.00	0.00	8.70	0.40	78.70	20.00	80.00	0.30	0.00	0.10	0.00	3.00	132.00	0.00	11.70	100.00
Mie basah	86.00	0.00	0.60	3.30	14.00	14.00	13.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80.00	100.00
Mie Celon	102.00	0.00	3.00	2.10	17.80	12.00	84.00	1.40	0.00	0.00	0.00	451.00	112.00	0.00	75.90	100.00
Mie kering	337.00	0.00	7.90	11.80	50.00	49.00	47.00	2.80	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	28.60	100.00
Papeda	61.00	0.00	0.20	0.10	14.90	3.00	1.00	0.20	0.00	0.06	0.00	4.00	20.00	0.00	84.80	100.00
Pati singkong (Tapioka)	362.00	0.00	0.50	0.30	86.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	400.00	0.00	12.00	100.00
Sagu merah terkupas	449.00	0.00	30.60	25.50	31.90	1.062.00	161.00	14.20	0.00	0.09	7.00	0.00	0.00	0.00	8.10	100.00
Sagu forno	291.00	0.00	0.50	4.00	63.40	10.00	20.00	0.80	0.00	0.00	0.00	40.00	50.00	0.00	31.50	100.00
Sagu kasbi, tepung	230.00	0.00	0.60	0.20	56.50	20.00	1.00	0.30	0.00	0.10	0.00	100.00	410.00	0.00	42.50	100.00
Sagu lempeng	347.00	0.00	0.90	0.30	85.20	30.00	30.00	0.20	0.00	0.30	0.00	11.00	0.00	0.00	13.50	100.00
Sagu manis	287.00	0.00	0.50	3.90	2.40	8.00	17.00	0.70	0.00	0.00	0.00	34.00	42.00	0.00	32.60	100.00
Sagu segar, tepung	231.00	0.00	0.60	0.20	56.60	20.00	20.00	0.10	0.00	0.20	0.00	7.00	0.00	0.00	42.50	100.00
Sagu sinole	354.00	0.00	0.80	8.30	68.90	10.00	30.00	0.80	0.00	0.00	0.00	30.00	11.00	0.00	22.00	100.00
Sagu tepung sagu	209.00	0.00	0.30	0.20	51.60	27.00	13.00	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	47.90	100.00
Sagu tepung sagu ambon	338.00	0.00	0.60	0.30	83.10	161.00	70.00	10.80	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	15.50	100.00
Sente	64.00	0.00	0.60	0.30	14.80	30.00	50.00	1.00	0.00	0.05	5.00	0.00	0.00	0.00	84.00	86.00
Sukun muda	119.00	0.00	1.40	0.20	28.10	24.00	44.00	1.40	0.00	0.17	51.80	0.00	0.00	0.00	69.40	84.00
Sukun tua	126.00	0.00	1.60	0.20	24.50	37.00	47.00	1.60	0.00	0.18	58.40	0.00	0.00	0.00	67.80	88.00
Suweg	69.00	0.00	1.00	0.10	15.70	62.00	41.00	4.20	0.00	0.07	5.00	0.00	0.00	0.00	82.00	86.00
Talas	98.00	0.00	1.90	0.20	23.70	28.00	61.00	1.00	20.00	0.13	4.00	1.00	70.00	0.00	73.00	85.00
Talas bogor	108.00	0.00	1.40	0.40	25.00	47.00	67.00	0.70	0.00	0.06	4.00	0.00	0.00	0.00	72.40	85.00
Talas pontianak	0.00	2.30	0.50	36.40	45.00	80.00	1.70	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	83.00
Talas viqueque, mentah	115.00	0.00	1.80	0.50	25.90	50.00	220.00	0.90	0.00	0.08	0.00	1.00	70.00	0.00	70.60	100.00
Tape ketan hitam	166.00	0.00	3.80	0.99	34.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan	Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya															
Tape ketan putih	174.00	0.00	3.00	0.50	37.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Tape singkong	173.00	0.00	0.50	0.10	42.50	30.00	30.00	0.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	56.10	100.00
Tepe ketan hitam	174.00	0.00	3.99	1.05	36.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Tepung beras	364.00	0.00	7.00	0.50	80.00	5.00	140.00	0.80	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Tepung gaplek	363.00	0.00	1.10	0.50	88.20	84.00	125.00	1.00	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	9.10	100.00
Tepung garut (arowroot)	355.00	0.00	0.70	0.20	85.20	8.00	22.00	1.50	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	100.00
Tepung jagung kuning	355.00	0.00	9.20	3.90	73.70	10.00	256.00	2.40	510.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Tepung jagung putih	355.00	0.00	9.20	3.90	73.70	10.00	256.00	2.40	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Tepung kentang	347.00	0.00	0.30	0.10	85.60	20.00	30.00	0.50	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	100.00
Tepung sagu	353.00	0.00	0.70	0.20	84.70	11.00	13.00	1.50	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	14.00	100.00
Tepung tapioka	181.00	0.00	0.25	0.15	43.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	200.00	0.00	0.00	100.00
Tepung terigu	365.00	0.00	8.90	1.30	77.30	16.00	106.00	1.20	0.00	0.12	0.00	2.00	400.00	0.00	12.00	100.00
Ubi jalar kuning	114.00	0.00	0.80	0.50	26.70	51.00	47.00	0.90	0.00	0.06	22.00	3.00	0.70	0.00	70.90	85.00
Ubi jalar merah	151.00	0.00	1.60	0.30	35.40	29.00	74.00	0.70	0.00	0.13	10.50	0.00	0.00	0.00	61.90	93.00
Ubi jalar putih	123.00	0.00	1.80	0.70	27.90	30.00	49.00	0.70	60.00	0.09	22.00	31.00	210.00	0.00	68.50	86.00
Ubi kemayung	150.00	0.00	1.50	0.20	35.50	24.00	48.00	0.80	0.00	0.13	6.00	0.00	0.00	0.00	62.20	85.00
Ubi kuning, mentah	119.00	0.00	0.50	0.40	25.10	30.00	40.00	0.40	0.00	0.06	21.00	3.00	1.00	0.00	72.60	100.00
Ubi manis	83.00	0.00	1.50	0.20	18.80	27.00	162.00	2.10	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	78.40	85.00
Ubi putih, mentah	88.00	0.00	0.40	0.40	20.60	30.00	10.00	0.50	0.00	0.25	36.00	2.00	4.00	0.00	77.80	100.00
Ubi tinta	108.00	0.00	0.50	0.40	25.60	30.00	40.00	0.50	0.00	0.09	24.00	1.00	1.00	0.00	72.50	100.00
Umbi Arrowroot	102.00	0.00	1.00	0.20	24.10	28.00	35.00	1.70	0.00	0.06	2.00	0.00	0.00	0.00	73.50	85.00
Umbi Belitung	145.00	0.00	1.20	0.40	34.20	26.00	54.00	1.40	0.00	0.10	2.00	0.00	0.00	0.00	63.10	85.00
Umbi gadung	100.00	0.00	0.90	0.30	23.50	79.00	66.00	0.90	0.00	0.23	1.90	0.00	0.00	0.00	74.40	85.00
Umbi ganyong	77.00	0.00	0.60	0.20	18.40	15.00	67.00	1.00	0.00	0.10	9.00	0.00	0.00	0.00	79.90	65.00
Umbi gembili	131.00	0.00	1.10	0.20	31.30	14.00	56.00	0.60	0.00	0.08	4.00	0.00	0.00	0.00	66.40	85.00
Umbi kaburan	133.00	0.00	1.00	0.20	32.20	65.00	50.00	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	66.50	81.00
Umbi kentang	62.00	0.00	2.10	0.20	13.50	63.00	58.00	0.70	0.00	0.09	21.00	0.00	0.00	0.00	83.40	84.00
Umbi keribang	137.00	0.00	1.30	1.10	29.80	45.00	56.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.00	83.00
Umbi ketela mie golosor	71.00	0.00	0.20	0.80	15.90	117.00	5.00	0.20	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	82.90	100.00
Umbi ketela oyek	342.00	0.00	2.30	0.10	83.10	27.00	61.00	7.60	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	13.60	100.00
Umbi ketela pohon	154.00	0.00	1.00	0.30	36.80	77.00	24.00	1.10	0.00	0.06	31.00	0.00	0.00	0.00	61.40	85.00
Umbi ketela tapai	169.00	0.00	1.40	0.30	40.20	21.00	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57.40	100.00
Umbi komba bentul	98.00	0.00	1.60	0.70	20.90	44.00	66.00	1.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	75.80	86.00
Umbi suweg	74.00	0.00	1.40	0.10	17.20	42.00	46.00	1.30	0.00	0.04	2.30	0.00	0.00	0.00	80.10	85.00
Umbi talas bogor	108.00	0.00	1.40	0.40	25.00	47.00	67.00	0.70	0.00	0.06	4.00	0.00	0.00	0.00	72.40	85.00
Umbi talas pontianak	163.00	0.00	2.30	0.50	36.40	45.00	80.00	1.70	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	83.00
Uwi	101.00	0.00	2.00	0.20	19.80	45.00	280.00	1.80	0.00	0.10	9.00	0.00	0.00	0.00	75.00	86.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan																
Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya																
Vermiceli	363.00	0.00	8.70	0.40	78.70	20.00	80.00	0.30	0.00	0.10	0.00	6.00	130.00	0.00	11.70	100.00
Golongan : Susu dan Hasil Olahannya																
Keju	326.00	22.80	0.00	20.30	13.10	777.00	338.00	1.50	750.00	0.01	1.00	0.00	0.00	100.00	38.50	100.00
Kepala susu [krim]	204.00	2.60	0.00	20.00	4.00	97.00	77.00	0.10	830.00	0.03	1.00	0.00	0.00	0.00	72.50	100.00
Mentega	725.00	0.50	0.00	81.60	1.40	15.00	16.00	1.10	3.300.00	0.00	0.00	987.00	15.00	250.00	16.50	100.00
Susu kambing	64.00	4.30	0.00	2.30	6.60	98.00	78.00	2.70	125.00	0.01	1.00	50.00	200.00	11.00	85.90	100.00
Susu kental manis	336.00	8.20	0.00	10.00	55.00	275.00	209.00	0.20	510.00	0.05	1.00	150.00	320.00	0.00	25.00	100.00
Susu kental tak manis	138.00	7.00	0.00	7.90	9.90	243.00	195.00	0.20	400.00	0.05	1.00	140.00	303.00	0.00	73.70	100.00
Susu kerbau	160.00	6.30	0.00	12.00	7.10	216.00	101.00	0.20	80.00	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	73.80	100.00
Susu sapi	61.00	3.20	0.00	3.50	4.30	143.00	60.00	1.70	130.00	0.03	1.00	0.00	0.00	0.00	88.30	100.00
Susu skim	36.00	3.50	0.00	0.10	5.10	123.00	97.00	0.10	0.00	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	90.50	100.00
Tepung susu	509.00	24.60	0.00	30.00	36.20	904.00	694.00	0.60	1.570.00	0.29	6.00	0.00	0.00	0.00	3.50	100.00
Tepung susu asam untuk bayi	418.00	19.00	0.00	9.00	65.50	800.00	600.00	7.00	1.000.00	1.00	30.00	600.00		0.00	2.50	100.00
Tepung susu skim	362.00	35.60	0.00	1.00	52.00	1.300.00	1.030.00	0.60	0.04	0.35	7.00	470.00		0.00	3.50	100.00
Yoghurt	52.00	3.30	0.00	2.50	4.00	120.00	90.00	0.10	73.00	0.04	0.00	75.00	200.00	0.00	88.00	100.00
Golongan : Telur																
Telur ayam	162.00	12.80	0.00	11.50	0.70	54.00	180.00	2.70	900.00	0.10	0.00	190.00	141.00	550.00	74.00	90.00
Telur ayam bagian kuning	361.00	16.30	0.00	31.90	0.70	147.00	586.00	7.20	2.000.00	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	49.40	100.00
Telur ayam bagian putih	50.00	10.80	0.00	0.00	0.80	6.00	17.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	87.80	100.00
Telur ayam kampung	174.00	10.80	0.00	14.00	1.20	68.00	268.00	4.90	0.00	0.78	0.00	190.00	141.00	0.00	73.10	100.00
Telur ayam lokal	198.00	13.00	13.00	15.30	0.80	67.00	334.00	3.30	213.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	70.00	87.00
Telur ayam ras	154.00	12.40	0.00	10.80	0.70	86.00	258.00	3.00	200.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	74.30	89.00
Telur bebek	189.00	13.10	0.00	14.30	0.80	56.00	175.00	2.80	1.230.00	0.18	0.00	208.00	146.00	367.00	70.80	90.00
Telur bebek Alabio	187.00	11.80	0.00	14.20	3.00	60.00	268.00	6.00	0.00	1.55	0.00	115.00	80.00	0.00	70.00	100.00
Telur bebek bagian kuning	398.00	17.00	0.00	35.00	0.80	150.00	400.00	7.00	2.870.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	47.00	100.00
Telur bebek bagian putih	54.00	11.00	0.00	0.00	0.80	21.00	20.00	0.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	100.00
Telur bebek tambak	187.00	10.90	0.00	12.40	7.90	64.00	295.00	5.40	0.00	1.62	0.00	209.00	146.00	0.00	67.70	100.00
Telur bebek, asin	195.00	13.60	0.00	13.60	1.40	120.00	157.00	1.80	841.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	66.50	83.00
Telur burung Maleo	436.00	26.50	0.00	36.30	0.40	154.00	120.00	4.30	0.00	0.00	0.00	77.00	333.00	0.00	36.00	100.00
Telur penyu	144.00	12.00	0.00	10.20	0.00	84.00	193.00	1.30	600.00	0.11	0.00	0.00	0.00	142.00	76.60	90.00
Telur terubuk	425.00	31.00	0.00	28.00	10.00	50.00	100.00	2.00	600.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	25.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Produk Industri																
Golongan : Daging dan dan Hasil Olahannya																
Golongan : Daging dan dan Hasil Olahannya																
Cornet beef	241.00	16.00	0.00	25.00	0.00	10.00	170.00	4.00	0.00	0.01	0.00	1.250.00	100.00	0.00	53.00	100.00
Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya																
Sarden	109.00	19.90	0.00	1.80	3.40	95.00	597.00	1.30	0.00	0.26	0.00	266.00	227.00	0.00	72.70	100.00
Sarden kaleng	338.00	21.10	0.00	37.00	1.00	354.00	434.00	3.50	250.00	0.10	0.00	0.00	0.00	946.00	47.00	100.00
Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya																
Hot Nut (Kcg Hawaii rasa jagung bakar) Dua Keli	513.00	0.00	13.00	35.00	38.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kacang Atom Ayam Telor	498.00	0.00	11.00	27.00	53.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	380.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kacang Atom Mr. P	520.00	0.00	13.00	28.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	638.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kacang Atom Pedas Garuda	535.00	0.00	10.00	31.00	54.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	601.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kacang Bawang Garuda	640.00	0.00	28.00	52.00	19.00	63.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	201.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Kacang Kulit dgn Omega 9, Vit E, Fiber Garuda	616.00	0.00	23.00	48.00	23.00	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.00
Kacang Kulit Rasa Keju Garuda	605.00	0.00	26.00	46.00	12.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.00
Kacang Rasa Bawang Putih Dua Kelinci	560.00	0.00	28.00	45.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kacang Rasa Madu KayaKing	600.00	0.00	28.00	40.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	408.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kacang Shanghai Dua Kelinci	500.00	0.00	13.00	28.00	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kedele rasa original Garuda	240.00	0.00	15.00	11.00	19.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kedele Spicy Garuda	428.00	0.00	20.00	13.00	59.00	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Roasted Peanuts Dua Kelinci	600.00	0.00	27.00	43.00	23.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	900.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Snack Kedele Garuda	469.00	0.00	30.00	14.00	56.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya																
Biscuit	458.00	0.00	6.90	14.40	75.10	62.00	87.00	2.70	0.00	0.09	0.00	500.00	200.00	0.00	2.20	100.00
Farley [Biscuit Bayi]	422.00	18.40	0.00	9.00	66.70	392.00	422.00	11.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.50	100.00
Golongan : Susu dan Hasil Olahannya																
Bebelac	497.00	10.20	0.00	23.50	61.10	435.00	257.00	510.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	100.00
Benamil	446.00	19.20	0.00	13.70	61.50	714.00	49.00	7.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.30	100.00
Bimbi	456.00	10.90	0.00	16.70	65.50	552.00	267.00	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	100.00
Bubur Susu SNM	436.00	15.20	0.00	11.30	68.80	533.00	379.00	7.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	100.00
Camelpe	511.00	12.60	26.20	26.20	56.10	694.00	463.00	5.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	100.00
Chil Mil	469.00	14.30	0.00	17.50	63.60	670.00	377.00	6.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	100.00
Dancow Balita	504.00	21.20	0.00	21.20	44.20	1.011.00	698.00	8.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	100.00
Dumex SB	468.00	11.30	0.00	16.40	68.90	397.00	268.00	6.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.10	100.00
Dumex SL	421.00	17.80	0.00	12.20	60.10	728.00	528.00	7.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	100.00
Enfamil (SS Bayi)	487.00	11.10	0.00	21.50	62.30	370.00	245.00	10.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Produk Industri	Golongan : Susu dan Hasil Olahannya															
Enfapro (SS Formula lain)	465.00	18.40	0.00	17.30	58.90	539.00	447.00	9.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	100.00
L L M	504.00	12.40	0.00	23.70	60.30	297.00	184.00	7.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	100.00
Lactogen	436.00	18.30	0.00	13.30	60.70	809.00	411.00	8.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	100.00
Laktamil	445.00	14.60	0.00	13.50	66.20	710.00	468.00	24.00	0.00	0.00	0.00	0.00	847.00	0.00	1.80	100.00
Milna Chicen Instant	411.00	19.90	0.00	8.20	64.40	396.00	610.00	11.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	100.00
Morinaga BMT	468.00	8.80	0.00	17.10	69.90	392.00	264.00	8.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	100.00
Morinaga Chil	418.00	14.80	0.00	8.30	71.00	713.00	292.00	6.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	100.00
N a n	483.00	9.10	0.00	20.10	66.40	338.00	155.00	7.39	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	100.00
Nastika	81.00	2.80	0.00	1.80	13.40	154.00	134.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	82.00	100.00
Neslac	448.00	17.80	0.00	15.60	59.90	814.00	576.00	8.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	100.00
Nestogen	489.00	11.70	0.00	20.90	63.50	514.00	380.00	6.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	100.00
Nursog	507.00	13.60	0.00	26.10	54.50	119.00	435.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	100.00
Nutrilon Low Laktose	453.00	9.10	0.00	14.50	71.60	434.00	276.00	5.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	100.00
Nutrima	471.00	16.70	0.00	19.30	57.60	712.00	579.00	8.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	100.00
Prenagen	376.00	24.90	0.00	3.90	60.20	1.107.00	823.00	5.20	0.00	0.00	0.00	0.00	153.00	0.00	4.00	100.00
Prenamil	384.00	5.60	0.00	3.20	73.20	1.146.00	642.00	5.10	0.00	0.00	0.00	0.00	678.00	0.00	2.50	100.00
Promil	460.00	17.80	0.00	15.50	62.20	199.00	701.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	100.00
Promina	412.00	12.40	0.00	5.30	78.50	99.00	315.00	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	100.00
Prosobee	489.00	13.50	0.00	22.00	59.20	514.00	240.00	11.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	100.00
S G M	507.00	11.60	0.00	24.20	60.60	515.00	368.00	6.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.20	100.00
S M A	539.00	11.70	0.00	26.60	56.00	119.00	334.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.80	100.00
S U N	397.00	8.90	0.00	4.40	80.40	337.00	282.00	10.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	100.00
S. 26 (SS Bayi)	487.00	11.10	0.00	21.50	62.30	370.00	245.00	10.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	100.00
Sustagen Mama	382.00	22.60	0.00	3.70	64.60	790.00	257.00	8.00	0.00	0.00	0.00	0.00	916.00	0.00	3.80	100.00
Vitalac - 2	464.00	16.50	0.00	16.40	62.00	792.00	941.00	6.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	100.00
Vitanova	438.00	13.20	0.00	12.30	68.50	888.00	598.00	4.30	0.00	0.00	0.00	0.00	686.00	0.00	1.50	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap																
Golongan : Buah-Buahan																
Barongko	159.00	0.00	3.10	5.80	23.50	35.00	65.00	1.20	0.00	0.00	0.00	46.00	78.00	0.00	66.70	100.00
Loka Anjaro	163.00	0.00	1.10	4.30	30.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63.30	100.00
Pisang getuk	144.00	0.00	1.10	0.40	34.10	48.00	32.00	1.00	0.00	0.55	0.00	0.00	0.00	0.00	63.70	100.00
Pisang keripik lampung	485.00	0.00	1.70	22.20	69.70	43.00	65.00	0.80	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	100.00
Pisang Mas Bali Kopang	127.00	0.00	1.40	0.20	31.80	10.00	0.00	0.10	0.00	0.21	17.00	43.00	616.00	0.00	64.20	100.00
Pisang raja siam, sale	281.00	0.00	2.40	0.70	66.10	41.00	64.00	1.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	28.90	100.00
Pisang sale, cilacap	295.00	0.00	2.30	2.10	66.90	47.00	97.00	2.80	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	27.10	100.00
Raca-raca Taippa	49.00	0.00	1.60	0.30	10.00	11.00	48.00	3.00	0.00	0.18	15.00	426.00	42.00	0.00	86.70	100.00
Rujak Aceh	82.00	0.00	0.40	0.30	19.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.22	42.00	0.00	0.00	0.00	78.70	100.00
Sanggara Belanda	242.00	0.00	6.40	7.10	38.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	47.10	100.00
Selai Kesemek	296.00	0.00	1.10	6.00	71.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	25.00	100.00
Golongan : Daging dan dan Hasil Olahannya																
Abon haruwan	513.00	23.70	0.00	37.00	21.30	25.00	25.00	0.50	0.00	0.00	0.00	61.00	15.00	0.00	11.60	100.00
Ayam goreng buras dada/sayap mbok berek	295.00	39.20	0.00	13.60	1.00	114.00	278.00	5.40	26.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	43.40	100.00
Ayam goreng buras dada/sayap pasundan	246.00	37.90	0.00	9.00	0.70	90.00	260.00	7.50	20.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	50.10	100.00
Ayam goreng buras dada/sayap sukabumi	244.00	36.70	0.00	9.20	1.00	81.00	154.00	6.10	65.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	49.80	100.00
Ayam goreng buras paha lengkap kalasan	275.00	37.40	0.00	12.20	1.30	116.00	237.00	5.80	34.00	0.10	0.00	15.23	206.00	0.00	46.20	100.00
Ayam goreng buras paha lengkap pasundan	245.00	33.10	0.00	11.40	0.30	90.00	283.00	7.30	27.00	0.37	0.00	0.00	0.00	0.00	52.80	100.00
Ayam goreng buras paha lengkap sukabumi	283.00	35.70	0.00	14.30	0.50	68.00	106.00	5.40	36.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	46.00	100.00
Ayam goreng ras dada church texas	287.00	31.00	0.00	15.70	1.70	99.00	176.00	4.10	71.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	50.30	100.00
Ayam goreng ras dada kentucky	297.00	35.90	0.00	15.20	1.60	103.00	227.00	4.40	72.00	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	44.70	100.00
Ayam goreng ras dada Pioneer	295.00	37.40	0.00	14.70	0.60	108.00	236.00	6.80	52.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	44.50	100.00
Ayam goreng ras paha church texas	287.00	310.00	0.00	15.70	1.70	99.00	176.00	4.10	71.00	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	50.30	100.00
Ayam goreng ras paha Kentucky	286.00	32.10	0.00	16.10	1.10	89.00	248.00	6.90	102.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	48.70	100.00
Ayam goreng ras sayap church texas	295.00	34.00	0.00	16.00	1.50	81.00	179.00	3.00	44.00	0.44	0.00	0.00	0.00	0.00	47.20	100.00
Ayam goreng ras sayap Kentucky	297.00	35.90	0.00	15.20	1.60	103.00	227.00	4.40	72.00	0.73	0.00	0.00	0.00	0.00	44.70	100.00
Ayam taliwang	264.00	18.20	0.00	20.10	2.70	94.00	164.00	2.00	0.00	0.00	0.00	507.00	408.00	0.00	57.50	100.00
Babi hutan rica	491.00	24.60	0.00	16.30	0.20	18.00	144.00	1.20	0.00	0.61	0.00	1,415.00	327.00	0.00	56.20	100.00
Bebek goreng	300.00	24.00	0.00	20.70	4.50	170.00	170.00	4.10	0.00	0.00	0.00	34.00	6.00	0.00	48.80	100.00
Big Mac	276.00	12.75	0.00	16.18	20.10	77.00	0.00	1.96	26.96	0.19	0.98	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Brazier Cheese Dog	292.00	13.27	0.00	116.81	21.24	149.00	0.00	1.42	71.68	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Brazier Chili Dog	258.00	10.16	0.00	15.63	19.53	67.00	0.00	1.56	39.06	0.12	8.59	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Brazier Dog	276.00	11.10	0.00	15.15	23.23	76.00	0.00	1.52	0.00	0.12	11.11	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Coto mangkasara, kuda	96.00	6.80	0.00	5.90	3.80	11.00	106.00	2.30	0.00	0.23	0.00	96.00	31.00	0.00	83.50	100.00
Coto mangkasara, sapi	84.00	6.00	0.00	6.00	1.40	8.00	104.00	4.00	0.00	0.16	0.00	90.00	25.00	0.00	85.90	100.00
Daging Kornet	241.00	16.00	0.00	25.00	0.00	10.00	170.00	4.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	53.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap																
Golongan : Daging dan dan Hasil Olahannya																
Darah ayam/dideh	77.00	13.80	0.00	1.90	0.70	15.00	9.00	1.30	50.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	82.00	100.00
Drum & Thigh	186.00	10.12	0.00	10.12	13.29	21.00	0.00	1.01	2.31	0.07	10.69	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Extra Crispy Dinner Drum & Thigh	203.00	10.11	0.00	11.70	14.63	20.00	0.00	0.93	2.13	0.09	9.84	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Extra Crispy Dinner Wing & Rib	216.00	9.46	0.00	12.32	17.19	21.00	0.00	1.00	2.29	0.09	10.60	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Extra Crispy Dinner Wing & Thigh	219.00	9.70	0.00	12.94	15.63	20.00	0.00	0.94	2.16	0.08	9.97	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Gulai kambing	126.00	4.20	0.00	9.40	6.20	45.00	73.00	1.30	0.00	0.13	0.00	302.00	138.00	0.00	78.40	100.00
Jangang bintatoeng	107.00	5.30	0.00	2.20	16.50	64.00	61.00	2.50	0.00	0.18	0.00	482.00	406.00	0.00	73.60	100.00
Junior Roast Beef	297.00	16.20	0.00	12.20	28.40	54.00	0.00	2.40	11.10	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kerupuk Kulit Kerbau	422.00	83.00	0.00	4.00	0.00	5.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	100.00
Lawara jangang	159.00	5.00	0.00	10.90	10.10	57.00	107.00	1.50	0.00	0.25	0.00	400.00	2.368.00	0.00	72.40	100.00
Naan maran sapi	478.00	38.30	0.00	33.90	5.10	30.00	390.00	11.80	0.00	0.00	0.00	220.00	320.00	0.00	14.80	100.00
Nasu liku	196.00	14.50	0.00	8.30	15.90	69.00	157.00	1.00	0.00	0.20	0.00	386.00	470.00	0.00	59.00	100.00
Paniki masak santan	460.00	28.50	0.00	35.20	7.20	188.00	357.00	5.50	0.00	0.27	0.00	2.002.00	532.00	0.00	25.40	100.00
Pelolah Manuk	219.00	19.70	0.00	13.60	4.40	33.00	161.00	1.60	0.00	0.00	0.00	577.00	299.00	0.00	60.00	100.00
Penyu lawar	141.00	23.00	0.00	1.50	7.60	69.00	141.00	6.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	66.30	100.00
Penyu sate	179.00	22.50	0.00	3.50	13.30	187.00	238.00	14.40	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	57.40	100.00
Penyu serapah	174.00	13.10	0.00	12.20	2.20	72.00	186.00	9.50	438.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	71.30	100.00
Punai goreng	224.00	26.20	0.00	11.30	4.40	362.00	362.00	3.10	0.00	0.00	0.00	2.00	19.00	0.00	54.50	100.00
Roast Beef	250.00	15.70	0.00	10.70	22.80	57.00	0.00	2.50	2.10	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
RW	198.00	24.60	0.00	10.70	0.90	1.071.00	876.00	4.00	0.00	0.35	0.00	1.604.00	226.00	0.00	60.80	100.00
Sapi abon	212.00	18.00	0.00	10.60	59.30	150.00	209.00	12.30	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	100.00
Sapi abon asli	358.00	14.60	0.00	16.10	38.60	165.00	136.00	14.60	9.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	24.80	100.00
Sapi rendang	193.00	22.60	0.00	7.90	7.80	474.00	211.00	14.90	69.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	57.90	100.00
Sate pusut	274.00	12.90	0.00	18.60	13.60	63.00	190.00	2.70	0.00	0.00	0.00	609.00	507.00	0.00	52.10	100.00
Sausage [Pork]	389.00	16.98	0.00	35.85	0.00	0.00	0.00	1.51	0.00	0.51	1.89	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Sie Reuboh	474.00	11.20	0.00	42.50	11.70	26.00	62.00	1.30	0.00	0.46	0.00	677.00	176.00	0.00	32.40	100.00
Sop konro	71.00	7.40	0.00	2.60	4.50	17.00	60.00	4.60	0.00	0.12	0.00	184.00	25.00	0.00	85.00	100.00
Sop saudara	89.00	7.20	0.00	5.00	3.90	10.00	174.00	9.00	0.00	0.09	0.00	274.00	50.00	0.00	82.40	100.00
Tedong pallu basa	83.00	10.00	0.00	3.40	2.80	10.00	139.00	2.60	0.00	0.09	0.00	397.00	34.00	0.00	81.70	100.00
Tikus rica	257.00	18.80	0.00	18.50	3.80	232.00	293.00	6.50	0.00	0.28	0.00	1.724.00	308.00	0.00	54.90	100.00
Tinoransa	516.00	17.70	0.00	49.50	0.00	698.00	648.00	3.50	0.00	0.29	0.00	1.307.00	320.00	0.00	31.60	100.00
Ulat sagu panggang	380.00	11.90	0.00	30.30	14.90	30.00	120.00	1.50	0.00	0.50	0.00	260.00	550.00	0.00	41.30	100.00
Usus ayam, goreng	473.00	45.20	0.00	26.30	13.90	1.407.00	458.00	8.40	20.00	0.57	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	100.00
Wing & Rib	187.00	9.32	0.00	9.94	14.91	23.00	0.00	1.09	2.48	0.07	11.49	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Wing & Thigh	194.00	9.68	0.00	11.14	14.08	22.00	0.00	1.03	2.35	0.07	10.85	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya																
Abon ikan	435.00	27.20	0.00	20.20	36.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya															
Balichong	152.00	13.20	0.00	0.80	22.90	380.00	210.00	2.90	0.00	0.00	0.00	120.00	310.00	0.00	59.90	100.00
Bandeng, presto	296.00	17.10	0.00	20.30	11.30	1.422.00	659.00	1.90	19.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	45.30	100.00
Baung bakar	144.00	17.80	0.00	5.80	5.20	18.00	169.00	0.00	0.00	0.00	0.00	168.00	236.00	0.00	69.80	100.00
Bekasam	116.00	11.90	0.00	4.90	6.10	704.00	757.00	7.50	0.00	0.00	0.00	711.00	176.00	0.00	65.50	100.00
Bekicot, dendeng	441.00	48.70	0.00	20.30	15.80	692.00	523.00	16.60	19.00	0.56	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	100.00
Belida bakar	128.00	18.00	0.00	3.00	7.20	58.00	134.00	0.00	0.00	1.80	0.00	293.00	198.00	0.00	68.20	100.00
Belut dendeng, goreng	382.00	55.70	0.00	14.10	8.00	1.069.00	654.00	15.40	91.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	100.00
Belut goreng	417.00	25.90	0.00	19.40	32.00	840.00	872.00	4.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.20	100.00
Betokadi	145.00	16.30	0.00	7.00	4.10	405.00	523.00	1.80	0.00	0.22	0.00	69.00	203.00	0.00	69.20	100.00
Bou ninahu ndamate	79.00	16.30	0.00	1.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	79.50	100.00
Bouiki ninahu nggaluku	94.00	7.80	0.00	2.20	10.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	73.90	100.00
Cakalang asap	204.00	34.20	0.00	5.60	1.90	14.00	399.00	1.30	0.00	0.53	0.00	176.00	588.00	0.00	56.90	100.00
Cakalang asar	155.00	20.10	0.00	3.80	10.20	20.00	240.00	2.10	0.00	0.00	0.00	90.00	390.00	0.00	64.30	100.00
Cakalang, asin	198.00	36.50	0.00	2.20	5.50	236.00	346.00	3.70	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	41.70	70.00
Cumi-cumi, goreng	265.00	40.60	0.00	10.10	0.00	62.00	270.00	2.70	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	54.20	100.00
Empek-empek belida	156.00	4.20	0.00	1.40	31.60	100.00	55.00	3.30	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	61.40	100.00
Empek-empek kapal selam	190.00	13.20	0.00	6.60	19.40	500.00	155.00	1.50	5.00	0.33	0.00	0.00	0.00	0.00	58.70	100.00
Empek-empek kelesan	211.00	12.30	0.00	6.10	26.60	840.00	176.00	1.80	48.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	53.00	100.00
Empek-empek tenggiri	173.00	7.20	0.00	1.20	33.40	164.00	80.00	3.10	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	56.30	100.00
Gulai ikan paya	148.00	10.00	0.00	9.80	5.00	103.00	82.00	0.70	0.00	0.26	0.00	525.00	256.00	0.00	72.10	100.00
Gulai Telur ikan	146.00	12.30	0.00	7.10	8.10	25.00	211.00	2.50	0.00	0.22	0.00	287.00	172.00	0.00	70.20	100.00
Gulai tiram	132.00	9.00	0.00	7.20	7.80	53.00	134.00	3.70	0.00	0.29	0.00	285.00	133.00	0.00	73.10	100.00
Gurame asam manis	192.00	12.70	0.00	10.10	12.70	283.00	169.00	1.10	63.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	63.10	100.00
Jukku pallu kaloa	135.00	15.20	0.00	4.30	8.80	40.00	170.00	1.10	0.00	0.30	0.00	605.00	153.00	0.00	69.40	100.00
Kaholeo	413.00	28.70	0.00	19.80	29.80	909.00	1.291.00	0.00	0.00	1.34	0.00	0.00	1.171.00	0.00	11.20	100.00
Kerupuk cumi	444.00	0.00	6.90	14.60	71.30	47.00	375.00	1.80	0.00	0.40	0.00	837.00	191.00	0.00	3.40	100.00
Kerupuk Udang	477.00	0.00	4.70	20.50	68.50	24.00	188.00	0.90	0.00	0.00	0.00	449.00	109.00	0.00	4.40	100.00
Lais,bakar	147.00	17.50	0.00	6.50	5.40	54.00	194.00	0.10	0.00	0.00	0.00	142.00	209.00	0.00	69.40	100.00
Lele pencok	372.00	7.80	0.00	36.30	3.50	289.00	295.00	5.30	210.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	100.00
Lomak asin	258.00	40.30	0.00	2.30	18.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	21.60	100.00
Mas pepes	209.00	15.20	0.00	11.30	11.80	686.00	530.00	6.10	10.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	57.50	100.00
Model	79.00	2.20	0.00	4.00	8.60	8.00	33.00	0.80	0.00	0.16	0.00	146.90	34.00	0.00	83.90	100.00
Mujair acar kuning	330.00	17.80	0.00	23.40	12.10	154.00	357.00	5.30	79.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	43.10	100.00
Mujair dendeng	598.00	74.30	0.00	26.90	9.20	1.957.00	1.447.00	7.40	60.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	100.00
Mujair goreng	416.00	46.90	0.00	23.90	0.00	346.00	654.00	0.90	40.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	44.70	100.00
Mujair pepes	121.00	21.70	0.00	2.80	0.08	83.00	248.00	0.00	25.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.70	100.00
Nasu Metti	154.00	16.80	0.00	5.00	10.50	80.00	244.00	1.60	0.00	0.47	0.00	421.00	488.00	0.00	65.30	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap			Golongan : Ikan, Kerang, Udang dan Hasil Olahannya													
Papuyu, bakar	144.00	17.50	0.00	6.30	4.30	191.00	232.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	230.00	0.00	70.30	100.00
Parede Baleh	87.00	10.50	0.00	2.50	5.50	35.00	215.00	0.90	0.00	0.24	0.00	416.00	59.00	0.00	80.00	100.00
Patin, bakar	144.00	17.50	0.00	6.30	4.30	191.00	232.00	1.40	0.00	0.00	0.00	240.00	230.00	0.00	70.30	100.00
Pempek adaan	162.00	4.90	0.00	3.00	27.80	26.00	116.00	1.00	0.00	0.30	0.00	488.00	119.00	0.00	62.60	100.00
Pempek kapal selam	152.00	4.50	0.00	2.30	28.20	19.00	115.00	1.60	0.00	0.20	0.00	628.00	91.00	0.00	63.40	100.00
Pempek kulit	243.00	5.20	0.00	7.30	39.10	16.00	96.00	2.00	0.00	0.20	0.00	555.00	102.00	0.00	45.70	100.00
Pempek telur	156.00	4.70	0.00	2.70	28.30	13.00	83.00	1.30	0.00	0.20	0.00	448.00	48.00	0.00	62.40	100.00
Petis udang	345.00	23.80	0.00	1.40	59.30	221.00	397.00	3.80	6.00	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	100.00
Pinda	107.00	15.90	0.00	0.60	0.40	375.00	336.00	1.90	0.00	0.89	0.00	526.00	330.00	0.00	71.00	100.00
Saboko gurita	87.00	15.70	0.00	1.50	2.60	60.00	14.00	2.10	0.00	0.00	0.00	200.00	180.00	0.00	76.20	100.00
Saboko saltan	113.00	17.10	0.00	3.60	3.00	240.00	60.00	0.50	0.00	0.00	0.00	40.00	350.00	0.00	76.00	100.00
Saboko sardin	110.00	12.90	0.00	4.30	4.90	220.00	520.00	6.00	0.00	0.00	0.00	200.00	280.00	0.00	70.00	100.00
Sepi	88.00	7.90	0.00	1.60	10.60	924.00	350.00	2.30	0.00	0.00	0.00	873.00	258.00	0.00	66.10	100.00
Tekwan	53.00	1.90	0.00	0.90	9.40	9.00	41.00	1.00	0.00	0.10	0.00	173.60	42.00	0.00	86.70	100.00
Teri blado	365.00	23.70	0.00	22.30	17.50	869.00	348.00	4.00	90.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	25.80	100.00
Teripang, dendeng	462.00	39.10	0.00	32.40	3.50	499.00	616.00	96.40	6.00	1.37	0.00	0.00	0.00	0.00	12.50	100.00
Tumis bandeng	189.00	11.30	0.00	15.70	0.60	56.00	129.00	0.40	0.00	0.46	0.00	314.00	280.00	0.00	70.50	100.00
Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya																
Batar Daan	107.00	0.00	2.20	2.20	19.60	20.00	30.00	0.60	0.00	0.18	0.00	200.00	90.00	0.00	75.30	100.00
Biji jambu mete goreng	629.00	0.00	21.50	56.60	19.80	502.00	493.00	8.00	0.00	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	100.00
Jengkol semur	212.00	0.00	6.00	8.70	29.10	77.00	99.00	1.00	0.00	0.14	4.00	0.00	0.00	0.00	52.70	100.00
Jengkol, semur	212.00	0.00	6.00	8.70	29.10	77.00	99.00	1.00	0.00	0.14	4.00	0.00	0.00	0.00	52.70	100.00
Kacang belimbing rebus	204.00	0.00	16.90	8.80	17.50	230.00	180.00	3.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	55.60	100.00
Kacang bogor goreng	479.00	0.00	12.70	23.20	58.90	135.00	184.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	100.00
Kacang bogor rebus	161.00	0.00	7.70	2.80	27.10	56.00	134.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	61.20	35.00
Kacang gude rebus	147.00	0.00	9.00	0.50	27.50	50.00	175.00	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	61.50	100.00
Kacang kedelai ampas tahu kukus	75.00	0.00	4.10	2.10	10.70	203.00	60.00	1.30	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	82.50	100.00
Kacang kedelai ampas tahu, oncom pepes	76.00	0.00	5.20	1.80	10.60	215.00	66.00	12.50	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	80.90	100.00
Kacang kedelai goreng	521.00	0.00	32.20	37.70	22.90	296.00	800.00	6.50	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	9.60	100.00
Kacang kedelai kembang tahu	380.00	0.00	48.90	13.80	23.30	378.00	781.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	100.00
Kacang kedelai kembang tahu rebus	90.00	0.00	10.70	4.00	4.70	85.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	79.80	100.00
Kacang kedelai rebus	189.00	0.00	20.20	8.20	12.70	91.00	270.00	3.90	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	56.80	100.00
Kacang kedelai tahu goreng	115.00	0.00	9.70	8.50	2.50	229.00	200.00	4.10	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	77.30	100.00
Kacang kedelai tahu takwa	148.00	0.00	13.80	8.50	4.00	140.00	214.00	8.50	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	72.20	100.00
Kacang kedelai tauco cap beruang	347.00	0.00	7.40	5.20	67.60	63.00	106.00	6.20	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	11.40	100.00
Kacang kedelai tauco cap DAS	358.00	0.00	7.50	4.30	70.40	94.00	94.00	4.50	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	100.00
Kacang kedelai tauji cap singa	277.00	0.00	9.10	4.70	49.60	68.00	106.00	3.00	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	30.40	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya															
Kacang kedelai tempe murni goreng	350.00	0.00	24.50	26.60	10.40	202.00	296.00	4.90	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	36.80	100.00
Kacang kedelai tempe pasar goreng	336.00	0.00	20.00	28.00	7.80	156.00	350.00	3.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	42.90	100.00
Kacang merah kering rebus	158.00	0.00	10.30	0.90	28.20	160.00	149.00	3.70	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	59.60	97.00
Kacang merah segar rebus	144.00	0.00	10.00	1.00	24.70	144.00	150.00	2.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	63.10	100.00
Kacang tanah goreng	564.00	0.00	25.50	44.40	25.50	106.00	390.00	4.10	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	43.00
Kacang tanah kacang atom	533.00	0.00	27.80	38.10	28.80	87.00	423.00	3.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	3.10	100.00
Kacang tanah kacang sari	561.00	0.00	25.50	43.80	26.00	50.00	324.00	3.10	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	2.10	100.00
Kacang tanah kacang sukro	484.00	0.00	8.80	26.10	57.70	49.00	194.00	2.50	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	100.00
Kacang tanah kupas, selaput	452.00	0.00	25.30	42.80	21.10	58.00	335.00	1.30	0.00	0.30	3.00	0.00	0.00	0.00	4.00	100.00
Kacang tanah oncom, pepes	132.00	0.00	12.70	3.80	13.70	133.00	355.00	34.40	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	65.00	100.00
Kacang tanah rebus	220.00	0.00	10.60	18.00	8.00	89.00	273.00	1.90	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	62.10	100.00
Kacang tanah rebus, kulit	360.00	0.00	13.50	31.20	12.80	42.00	177.00	1.40	0.00	0.44	5.00	0.00	0.00	0.00	40.20	43.00
Kacang tanah rempeyek	513.00	0.00	17.50	32.50	44.30	65.00	202.00	2.60	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	3.90	100.00
Kacang tolo rebus	138.00	0.00	10.70	1.10	22.60	165.00	172.00	4.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	64.40	100.00
Kacang tolo, rempeyek	451.00	0.00	11.20	20.20	59.70	156.00	221.00	4.60	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	100.00
Kacang tunggak/tolo	342.00	0.00	22.90	1.40	61.60	77.00	449.00	6.50	30.00	0.92	2.00	0.00	0.00	0.00	11.00	100.00
Kacang uci, rempeyek	497.00	17.00	0.00	27.60	50.80	166.00	89.00	6.70	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	100.00
Kecipir Rebus	204.00	0.00	16.90	8.80	17.50	230.00	180.00	3.30	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	55.60	100.00
Kecipir Tempe	212.00	0.00	17.50	10.00	12.90	186.00	160.00	2.20	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	58.20	100.00
Keripik abadi, besar	556.00	0.00	15.80	37.10	39.80	112.00	215.00	5.40	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	100.00
Keripik abadi, sedang	510.00	0.00	12.30	27.90	52.40	122.00	211.00	8.40	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	100.00
Keripik abadi, telur	529.00	20.80	0.00	31.70	40.20	124.00	222.00	5.40	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	100.00
Keripik murni	542.00	40.30	0.00	42.40	11.60	175.00	529.00	5.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	100.00
Keripik oncom	598.00	0.00	8.30	43.80	42.60	85.00	153.00	27.00	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	0.00	3.00	100.00
Keripik prima	540.00	0.00	16.70	33.90	42.00	92.00	184.00	3.20	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	100.00
Keripik tempe	581.00	0.00	12.10	40.60	41.70	237.00	116.00	6.90	0.00	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	100.00
Keripik tempe abadi sedang	510.00	0.00	12.30	27.90	52.40	122.00	211.00	8.40	0.00	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	100.00
Keripik tempe abadi, besar	556.00	0.00	15.80	37.10	39.80	112.00	215.00	5.40	0.00	0.63	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	100.00
Keripik tempe murni	542.00	0.00	40.30	42.40	11.60	175.00	529.00	5.20	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	3.20	100.00
Keripik tempe prima	540.00	0.00	16.70	33.90	42.00	92.00	184.00	3.20	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	100.00
Keripik tempe telur	529.00	0.00	20.80	31.70	40.20	124.00	222.00	5.40	0.00	0.86	0.00	0.00	0.00	0.00	4.50	100.00
Kerupuk mie kuning goreng	476.00	0.00	0.10	21.10	71.30	57.00	36.00	4.80	0.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	100.00
Melinjo emping tebal goreng, asin	431.00	0.00	11.10	16.20	63.00	77.00	0.00	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	100.00
Melinjo emping tebal goreng, manis	439.00	0.00	10.00	16.40	65.70	66.00	225.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	100.00
Melinjo emping tipis goreng	485.00	0.00	11.50	24.50	59.10	85.00	218.00	0.00	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	100.00
Ongol-ongol sagu	111.00	0.00	0.30	2.70	21.20	79.00	15.00	1.70	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	75.30	100.00
Taokoa	104.00	0.00	12.90	6.80	1.20	153.00	119.00	1.70	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	78.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Kacang2an, Biji2an dan Hasil Olahannya															
Ubi jalar kuning kukus	100.00	0.00	0.70	0.30	23.80	44.00	46.00	0.40	0.00	0.00	16.00	0.00	0.00	0.00	74.20	100.00
Golongan : Sayuran																
Ale, toge	37.00	0.00	4.40	0.50	3.80	50.00	248.00	2.00	0.00	0.02	46.00	0.00	0.00	0.00	90.60	90.00
Andaliman	99.00	0.00	4.60	1.00	18.00	383.00	107.00	2.90	0.00	3.00	14.70	0.00	0.00	0.00	74.20	100.00
Anyang	126.00	0.00	3.40	7.90	10.30	180.00	1.00	2.90	0.00	0.20	0.00	290.00	181.00	0.00	76.90	100.00
Ares	113.00	0.00	0.90	7.20	11.20	63.00	5.00	1.50	0.00	0.10	0.00	1.413.00	1.030.00	0.00	77.70	100.00
Arwan Sirsir	277.00	0.00	2.40	25.00	10.70	120.00	40.00	2.40	0.00	0.10	11.00	240.00	320.00	0.00	59.00	100.00
Bayam keripik goreng	586.00	0.00	4.90	40.60	50.20	236.00	117.00	3.60	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	2.30	100.00
Bayam kukus	30.00	0.00	1.30	0.70	5.80	239.00	35.00	5.70	0.00	0.02	32.00	0.00	0.00	0.00	90.70	100.00
Bayam rebus	23.00	0.00	1.20	0.60	3.70	150.00	35.00	0.50	0.00	0.02	19.00	0.00	0.00	0.00	93.50	100.00
Bayam tumis ditambah santan	48.00	0.00	1.40	4.20	2.60	129.00	27.00	0.80	0.00	0.01	22.00	0.00	0.00	0.00	91.20	100.00
Beberuk	65.00	0.00	1.10	5.20	3.50	179.00	72.00	8.30	0.00	0.30	0.00	53.00	427.00	0.00	89.10	100.00
Botok lamtoro	186.00	0.00	11.70	9.70	13.00	771.00	322.00	26.00	60.00	0.27	1.50	0.00	0.00	0.00	63.90	100.00
Brazier Onion Rings	353.00	7.06	0.00	20.00	38.82	24.00	0.00	0.47	0.00	0.11	2.35	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Brongkos	141.00	15.30	0.00	3.30	12.60	87.00	97.00	5.10	13.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	76.40	100.00
Buncis rebus	30.00	0.00	2.20	0.20	6.40	107.00	47.00	0.50	0.00	0.01	8.00	0.00	0.00	0.00	90.60	100.00
Buntil daun talas	141.00	0.00	4.40	10.20	8.00	149.00	121.00	14.50	44.00	0.25	0.90	0.00	0.00	0.00	74.50	100.00
Cammetutu	102.00	0.00	3.20	6.00	8.70	41.00	93.00	0.50	0.00	0.30	19.00	443.00	518.00	0.00	79.60	100.00
Daun kacang panjang kukus	40.00	0.00	3.70	0.30	8.00	111.00	66.00	3.70	0.00	0.15	11.00	0.00	0.00	0.00	87.20	100.00
Daun katuk rebus	53.00	0.00	5.30	0.90	9.10	185.00	102.00	3.10	0.00	0.00	66.00	0.00	0.00	0.00	83.30	100.00
Daun kelor rebus	61.00	0.00	6.10	0.90	10.00	255.00	36.00	2.10	0.00	0.10	13.00	0.00	0.00	0.00	80.30	100.00
Daun lompong talas	40.00	0.00	3.00	0.80	7.40	76.00	59.00	1.00	2.000.00	0.08	31.00	0.00	0.00	0.00	87.20	75.00
Daun mengkudu kukus	63.00	0.00	3.80	1.50	11.50	300.00	43.00	6.00	0.00	0.08	11.00	0.00	0.00	0.00	81.60	100.00
Daun Singkong Kopang	74.00	0.00	6.30	0.70	10.70	142.00	115.00	1.70	0.00	0.50	211.00	32.00	382.00	0.00	81.10	100.00
Daun singkong rebus	31.00	0.00	3.70	0.60	4.80	160.00	50.00	2.60	0.00	0.02	34.00	0.00	0.00	0.00	90.50	100.00
Daun talas rebus	27.00	0.00	1.30	0.20	5.90	119.00	41.00	1.40	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	0.00	91.60	100.00
Daun ubi jalar kukus	56.00	0.00	3.10	0.30	13.00	78.00	52.00	4.30	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	82.50	100.00
Gado-gado	137.00	0.00	6.10	3.20	21.00	301.00	135.00	7.50	10.00	0.10	1.00	0.00	0.00	0.00	68.50	100.00
Gudeg	160.00	0.00	3.30	9.20	16.00	62.00	55.00	12.80	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	69.20	100.00
Gulai pakis	143.00	4.00	0.00	11.40	6.00	548.00	124.00	1.70	35.00	0.35	0.80	0.00	0.00	0.00	76.10	100.00
Kacang panjang kukus	39.00	0.00	3.00	0.60	7.60	100.00	91.00	1.20	0.00	0.02	20.00	0.00	0.00	0.00	88.20	100.00
Kacang panjang rebus	30.00	0.00	2.30	0.40	5.80	71.00	68.00	0.80	0.00	0.00	15.00	0.00	0.00	0.00	90.90	100.00
Kadada Katembe	110.00	0.00	4.50	6.90	7.10	26.00	77.00	0.00	0.00	0.10	23.00	178.00	131.00	0.00	80.00	100.00
Kangkung kukus	30.00	0.00	3.20	0.70	4.70	70.00	49.00	4.40	0.00	0.03	11.00	0.00	0.00	0.00	90.40	100.00
Kangkung rebus	22.00	0.00	2.50	0.60	3.10	50.00	51.00	3.50	0.00	0.01	13.00	0.00	0.00	0.00	93.00	100.00
Kaparende	38.00	0.00	2.40	2.00	2.60	126.00	68.00	0.00	0.00	0.10	22.00	170.00	43.00	0.00	91.70	100.00
Karedok	92.00	0.00	2.20	3.30	14.10	174.00	85.00	2.40	0.00	0.08	3.00	0.00	0.00	0.00	79.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap				Golongan : Sayuran												
Kecipir (buah muda)	35.00	0.00	2.90	0.20	5.80	63.00	37.00	0.30	595.00	0.24	19.00	0.00	0.00	0.00	90.40	96.00
Ketoprak	153.00	0.00	7.90	7.70	13.00	153.00	134.00	3.40	10.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	69.10	100.00
Kotiu hinela tawang nggole	46.00	0.00	2.20	1.50	6.00	64.00	44.00	0.00	0.00	0.30	7.00	316.00	103.00	0.00	88.40	100.00
Lawara Penjah	207.00	0.00	7.40	15.40	9.60	114.00	219.00	5.90	0.00	0.19	14.00	683.00	117.00	0.00	64.50	100.00
Lema/ Rebung asam	15.00	0.00	1.00	0.40	1.90	17.00	230.00	2.90	0.00	0.30	0.00	3.00	156.00	0.00	96.30	100.00
Lilin bungkus gedi	79.00	0.00	2.30	5.20	5.80	170.00	70.00	0.90	0.00	0.20	18.00	170.00	150.00	0.00	84.80	100.00
Olah-olah	9.10	0.00	2.10	6.00	7.10	26.00	3.00	1.20	0.00	0.20	0.00	289.00	266.00	0.00	83.90	100.00
Paku hinela wulele nggapaya	77.00	0.00	3.50	4.60	5.40	63.00	85.00	0.00	0.00	0.80	4.00	469.00	37.00	0.00	83.40	100.00
Paria putih kukus	16.00	0.00	0.80	0.20	3.40	16.00	33.00	0.50	0.00	0.15	35.00	0.00	0.00	0.00	95.00	100.00
Peleceng kangkung	75.00	0.00	2.50	2.80	10.00	36.00	3.00	2.10	0.00	0.70	12.00	408.00	381.00	0.00	83.80	100.00
Purundawa	25.00	0.00	1.50	0.50	3.60	147.00	39.00	0.00	0.00	0.10	2.00	239.00	201.00	0.00	91.80	100.00
Rawon	60.00	5.40	0.00	2.50	4.00	272.00	153.00	3.30	35.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	86.00	100.00
Rujak cingur	153.00	0.00	11.30	8.40	8.00	256.00	143.00	4.40	61.00	0.61	1.60	0.00	0.00	0.00	70.10	100.00
Sayur asem	29.00	0.00	0.70	6.00	5.00	40.00	61.00	3.10	47.00	0.10	0.30	0.00	0.00	0.00	93.20	100.00
Sayur bunga pepaya	49.00	0.00	1.70	0.30	9.80	220.00	220.00	1.30	0.00	0.00	0.00	90.00	350.00	0.00	83.40	100.00
Sayur garu	178.00	0.00	2.60	13.90	10.60	30.00	130.00	0.90	0.00	0.20	20.00	20.00	120.00	0.00	70.80	100.00
Sayur koku-koku	133.00	0.00	7.30	6.60	11.20	40.00	120.00	0.20	0.00	0.20	9.00	20.00	50.00	0.00	72.80	100.00
Sayur Lebui	64.00	0.00	2.10	0.60	12.50	21.00	2.00	1.00	0.00	0.00	0.00	124.00	146.00	0.00	83.90	100.00
Sayur lilin	36.00	0.00	2.70	0.70	4.80	10.00	90.00	0.10	0.00	0.30	18.00	30.00	44.00	0.00	90.40	100.00
Sayur ndusuk	49.00	0.00	3.10	2.50	3.60	11.00	6.00	0.50	0.00	0.20	15.00	1.011.00	88.00	0.00	87.50	100.00
Sayur sop	27.00	0.00	1.30	2.00	1.00	168.00	57.00	1.80	67.00	0.10	0.20	0.00	0.00	0.00	92.70	100.00
Sayur umbut kelapa	67.00	0.00	5.20	2.90	5.10	48.00	81.00	3.20	0.00	0.20	5.00	313.00	108.00	0.00	85.50	100.00
Sayur umbut rotan	57.00	0.00	5.40	2.60	3.10	184.00	135.00	1.20	0.00	0.20	6.00	256.00	81.00	0.00	87.60	100.00
Selada air rebus	19.00	0.00	2.70	0.20	2.90	83.00	74.00	1.40	0.00	0.08	27.00	0.00	0.00	0.00	93.50	100.00
Terung panjang kukus	23.00	0.00	1.80	0.10	4.90	40.00	13.00	0.50	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	92.70	100.00
Tinira ninahu nggaluku33	0.00	1.20	1.30	4.10	35.00	35.00	0.00	0.00	0.00	0.30	10.00	161.00	119.00	0.00	91.80	100.00
Toge goreng	88.00	0.00	3.20	2.10	14.00	168.00	50.00	5.70	8.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	79.20	100.00
Waluh Balamak	45.00	0.00	0.80	0.90	8.10	25.00	25.00	0.50	0.00	0.20	2.00	61.00	15.00	0.00	89.40	100.00
Wortel kukus	37.00	0.00	1.00	0.60	8.30	44.00	30.00	0.60	0.00	0.02	14.00	0.00	0.00	0.00	89.50	100.00
Wortel rebus	28.00	0.00	0.70	0.50	6.30	46.00	28.00	0.60	0.00	0.01	12.00	0.00	0.00	0.00	92.10	100.00
Golongan : Serba-Serbi																
"Dilly" Bar	282.00	4.71	0.00	17.65	25.88	118.00	0.00	0.47	35.29	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Aci aren	355.00	0.00	0.60	1.10	85.60	91.00	167.00	2.20	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	100.00
Ali	440.00	0.00	3.80	3.80	64.50	27.00	47.00	2.50	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	100.00
Apem	148.00	0.00	2.00	0.50	33.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63.10	100.00
Bagea kelapa asin	450.00	0.00	3.20	13.90	78.10	38.00	38.00	0.30	0.00	0.30	0.00	74.00	0.00	0.00	3.50	100.00
Bagea kelapa manis	452.00	0.00	1.30	13.80	80.60	38.00	39.00	0.30	0.00	0.30	0.00	75.00	0.00	0.00	3.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Serba-Serbi															
Bagea kenari asin	529.00	0.00	3.20	29.10	63.60	38.00	40.00	0.40	0.00	0.30	0.00	74.00	0.00	0.00	2.80	100.00
Bagea kenari manis	523.00	0.00	3.20	28.20	64.20	38.00	39.00	0.30	0.00	0.30	0.00	74.00	0.00	0.00	3.10	100.00
Bagea kualitas 1	416.00	0.00	6.50	9.40	76.30	49.00	77.00	4.90	13.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	100.00
Bagea kualitas 2	382.00	0.00	0.30	3.50	87.20	172.00	120.00	7.60	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	100.00
Bakpia	272.00	0.00	8.70	6.70	44.10	194.00	117.00	4.50	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	38.90	100.00
Bakwan	280.00	0.00	8.20	10.20	39.00	204.00	79.00	7.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	40.50	100.00
Beef and Cheese	268.00	16.10	0.00	13.10	21.40	119.00	0.00	2.70	61.30	0.23	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Bika ambon kualitas 1	199.00	0.00	2.10	1.50	44.40	45.00	28.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	51.50	100.00
Bika ambon kualitas2	327.00	0.00	0.20	1.90	78.90	256.00	103.00	4.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	18.80	100.00
Bolu Peca	197.00	0.00	3.30	4.60	35.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	55.60	100.00
Brazier Fries, large	283.00	2.65	0.00	14.16	35.40	0.00	0.00	0.35	0.00	0.08	4.42	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Brazier Fries, small	282.00	2.82	0.00	14.08	35.21	0.00	0.00	0.56	0.00	0.08	5.63	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Brem	249.00	0.00	3.40	0.40	58.00	198.00	86.00	2.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	100.00
Cake tape	323.00	0.00	4.90	11.50	50.10	131.00	83.00	2.60	86.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	32.20	100.00
Cheeseburger	267.00	13.04	0.00	12.17	26.09	115.00	0.00	0.09	60.87	0.22	1.74	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Cherry Pie	295.00	2.27	0.00	15.91	36.36	14.00	0.00	0.68	11.36	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Chocolate Shake	132.00	3.44	0.00	3.09	22.68	110.00	0.00	0.27	36.08	0.04	0.69	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Club Sandwich	222.00	11.90	0.00	11.90	17.10	79.00	0.00	1.40	90.10	0.27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Cole Slaw	134.00	1.10	0.00	8.79	14.29	24.00	0.00	0.22	13.19	0.05	46.15	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Corn [5,5 inch ear]	125.00	3.70	0.00	2.22	22.96	1.00	0.00	0.37	11.85	0.09	2.22	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Cucuru bayao	328.00	0.00	4.60	10.50	53.80	69.00	209.00	1.80	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	30.60	100.00
Cucuru Bayau	349.00	6.80	0.00	18.70	38.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	35.00	100.00
Dodol	395.00	0.00	3.00	5.70	81.20	12.00	80.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	100.00
Dodol Bali	298.00	0.00	3.70	2.10	65.90	70.00	76.00	2.50	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	26.50	100.00
Dodol Banjar	368.00	0.00	2.60	8.60	70.00	51.00	180.00	3.30	0.00	0.04	0.00	48.00	96.00	0.00	17.30	100.00
Dodol Galamay	348.00	0.00	2.40	3.80	76.10	41.00	144.00	2.60	0.00	0.03	0.00	38.00	76.00	0.00	16.50	100.00
Dodol Menado	373.00	0.00	4.30	16.50	51.90	41.00	142.00	2.40	0.00	0.04	0.00	35.00	72.00	0.00	26.10	100.00
Dodol Nenas	338.00	0.00	1.50	1.20	80.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	16.10	100.00
DQ Banana Split	141.00	2.61	0.00	3.92	23.76	91.00	0.00	0.47	59.27	0.16	4.70	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Cone, large	160.00	4.69	0.00	4.69	24.41	141.00	0.00	0.00	56.81	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Cone, regular	162.00	4.23	0.00	4.93	24.65	141.00	0.00	0.00	63.38	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Cone, small	155.00	4.23	0.00	4.23	25.35	141.00	0.00	0.00	42.25	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Dip Cone, large	192.00	4.27	0.00	8.55	24.79	128.00	0.00	0.17	51.71	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Dip Cone, regular	192.00	4.49	0.00	8.33	25.64	128.00	0.00	0.26	57.69	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Dip Cone, small	192.00	3.85	0.00	8.97	25.64	128.00	0.00	0.00	38.46	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ float	83.00	1.51	0.00	2.02	14.86	50.00	0.00	0.45	7.56	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Freeze	131.00	2.77	0.00	3.27	22.42	6.00	0.00	0.45	15.11	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Serba-Serbi															
DQ Malt, large	143.00	3.74	0.00	4.76	21.26	102.00	0.00	0.92	38.61	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Malt, regular	144.00	3.59	0.00	4.78	21.29	120.00	0.00	0.86	54.31	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Malt, small	141.00	4.15	0.00	4.56	21.16	124.00	0.00	0.75	50.21	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Parfait	162.00	3.52	0.00	3.87	28.52	106.00	0.00	0.63	42.61	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Sandwich	233.00	5.00	0.00	6.67	40.00	100.00	0.00	0.67	50.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Sundae, large	161.00	3.63	0.00	3.63	28.63	121.00	0.00	0.73	48.79	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Sundae, regular	164.00	3.39	0.00	3.95	28.81	113.00	0.00	0.62	50.85	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
DQ Sundae, small	160.00	3.77	0.00	3.77	28.30	94.00	0.00	0.66	28.30	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
English Muffin, Buttered	295.00	7.94	0.00	7.94	47.62	186.00	0.00	2.38	79.37	0.44	1.59	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Enting-enting gepuk [kacang tanah]	524.00	0.00	13.30	29.20	52.00	76.00	248.00	1.40	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	100.00
Enting-enting gepuk [kacang tanah] hello kity	538.00	0.00	13.60	30.30	52.60	81.00	248.00	1.60	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	100.00
Enting-enting wijen	565.00	0.00	18.20	38.40	36.80	251.00	502.00	10.90	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	100.00
Es krim	207.00	4.00	0.00	12.50	20.60	123.00	99.00	0.10	520.00	0.04	1.00	0.00	0.00	0.00	62.10	100.00
Filet-O-Fish	311.00	10.07	0.00	17.99	26.62	67.00	0.00	1.22	7.19	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Fish Sandwich	235.00	11.76	0.00	10.00	24.12	35.00	0.00	6.53	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Fish Sandwich w/Ch	249.00	13.56	0.00	11.86	22.03	85.00	0.00	0.23	16.95	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Frozen Dessert	159.00	4.42	0.00	5.31	23.89	133.00	0.00	0.00	26.55	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Gete goreng	267.00	23.10	0.00	19.40	0.20	2.340.00	1.240.00	0.80	0.00	0.00	0.00	590.00	440.00	0.00	0.00	100.00
Gete kuah asam	75.00	8.20	0.00	2.00	6.00	1.620.00	880.00	0.80	0.00	0.00	0.00	260.00	150.00	0.00	80.10	100.00
Gravy	164.00	0.00	0.00	14.29	7.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Gulai asam keueung	52.00	10.00	0.00	0.50	1.80	62.00	102.00	0.30	0.00	0.18	0.00	332.00	141.00	0.00	86.00	100.00
Gulai Keumamah	110.00	5.90	0.00	8.20	3.20	32.00	96.00	1.00	0.00	0.33	0.00	335.00	121.00	0.00	81.40	100.00
Gulai Pilek	176.00	0.00	7.30	14.90	3.20	39.00	54.00	1.40	0.00	0.00	0.00	257.00	285.00	0.00	71.90	100.00
Gurandil	218.00	0.00	0.50	2.50	48.50	50.00	25.00	2.80	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	100.00
Ham & Cheese	297.00	14.90	0.00	11.00	21.40	130.00	0.00	1.70	64.90	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Hamburger	250.00	1.76	0.00	9.80	29.41	50.00	0.00	2.25	24.51	25.00	1.96	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Hot Fudge Sundae	189.00	4.27	0.00	6.71	28.05	131.00	0.00	0.37	42.68	0.04	1.83	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Hotcakes w/Butter & Syrup	234.00	3.74	0.00	4.67	43.93	48.00	0.00	1.03	35.05	0.12	2.34	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Ice cream	207.00	4.00	0.00	12.50	20.60	123.00	99.00	0.10	520.00	0.04	1.00	100.00	90.00	0.00	62.10	100.00
Keleponan	84.00	10.50	0.00	4.60	0.20	20.00	13.00	2.10	0.00	0.00	0.00	73.00	318.00	0.00	83.80	100.00
Kerupuk urat	588.00	53.70	0.00	40.90	1.20	36.00	15.00	1.30	0.00	0.00	0.00	1.024.00	37.00	0.00	3.60	100.00
Koya	366.00	0.00	4.20	4.30	77.50	153.00	222.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.20	100.00
Koya Mirasa	370.00	0.00	8.00	1.00	82.20	83.00	110.00	17.00	10.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	100.00
Kue bangan	442.00	0.00	3.30	14.70	74.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	100.00
Kue Bangket	338.00	0.00	1.50	1.20	80.30	34.00	35.00	0.30	0.00	0.30	0.00	67.00	0.00	0.00	16.10	100.00
Kue gelang	448.00	0.00	5.80	16.10	70.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	100.00
Kue Jahe	425.00	0.00	1.60	8.80	84.60	155.00	61.00	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Serba-Serbi															
Kue Japilus	500.00	0.00	1.20	25.10	67.30	186.00	29.00	4.90	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	100.00
Kue Kelapa	591.00	0.00	5.60	42.10	47.50	32.00	180.00	1.60	0.00	0.00	0.00	33.00	442.70	0.00	3.30	100.00
Kue kelepon	215.00	0.00	3.70	3.70	41.80	232.00	45.00	3.30	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	49.60	100.00
Kue Koa	340.00	0.00	4.80	0.40	79.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Kue ku temu	214.00	0.00	3.50	0.20	49.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.20	100.00
Kue pelita	141.00	0.00	5.30	5.50	17.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71.00	100.00
kue putu singkong	217.00	0.00	1.20	0.50	53.20	48.00	68.00	1.50	0.00	0.10	0.00	3.00	305.00	0.00	44.20	100.00
Kue thipan	247.00	0.00	2.90	4.20	49.50	16.00	107.00	1.80	0.00	0.17	0.00	95.00	56.00	0.00	43.00	100.00
Kue-kue ali	440.00	3.80	0.00	18.50	64.50	27.00	47.00	2.50	0.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	100.00
Kue-kue bagea kualitas 1	416.00	6.50	0.00	9.40	76.30	49.00	77.00	4.90	13.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	100.00
Kue-kue bagea kualitas 2	382.00	0.30	0.00	3.50	87.20	172.00	120.00	7.60	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	7.90	100.00
Kue-kue bakpia	272.00	8.70	0.00	6.70	44.10	194.00	117.00	4.50	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	38.90	100.00
Kue-kue bakwan	280.00	8.20	0.00	10.20	39.00	204.00	79.00	7.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	40.50	100.00
Kue-kue bika ambon kualitas 1	199.00	2.10	0.00	1.50	44.40	45.00	28.00	1.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	51.50	100.00
Kue-kue bika ambon kualitas 2	327.00	0.20	0.00	1.90	78.90	256.00	103.00	4.00	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	18.80	100.00
Kue-kue brem	249.00	3.40	0.00	0.40	58.00	198.00	86.00	2.00	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	100.00
Kue-kue cake tape	323.00	4.90	0.00	11.50	50.10	131.00	83.00	2.60	86.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.00	32.20	100.00
Kue-kue cucuru bayao	328.00	4.60	0.00	10.50	53.80	69.00	209.00	1.80	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	30.60	100.00
Kue-kue dodol bali	298.00	3.70	0.00	2.10	65.90	70.00	76.00	2.50	0.00	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	26.50	100.00
Kue-kue enting-enting gepuk (kacang tanah)	524.00	13.30	0.00	29.20	52.00	76.00	248.00	1.40	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	100.00
Kue-kue enting-enting hello kity	538.00	13.60	0.00	30.30	52.60	81.00	248.00	1.60	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	100.00
Kue-kue enting-enting wijen	565.00	18.20	0.00	38.40	36.80	251.00	502.00	10.90	0.00	0.92	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	100.00
Kue-kue geplak	350.00	1.40	0.00	14.40	53.60	151.00	43.00	2.10	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	29.60	100.00
Kue-kue geplak jahe	462.00	3.10	0.00	24.40	57.70	212.00	161.00	6.60	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	12.40	100.00
Kue-kue gurandil	218.00	0.50	0.00	2.50	48.50	50.00	25.00	2.80	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	47.50	100.00
Kue-kue jahe	425.00	1.60	0.00	8.80	84.60	155.00	61.00	4.00	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	100.00
Kue-kue japilus	500.00	1.20	0.00	25.10	67.30	186.00	29.00	4.90	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	100.00
Kue-kue kelepon	215.00	3.70	0.00	3.70	41.80	232.00	45.00	3.30	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	49.60	100.00
Kue-kue koya	366.00	4.20	0.00	4.30	77.50	153.00	222.00	7.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.20	100.00
Kue-kue koya mirasa	370.00	8.00	0.00	1.00	82.20	83.00	110.00	17.00	10.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	100.00
Kue-kue lapis legit	389.00	6.60	0.00	15.70	55.50	16.00	136.00	1.90	137.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	21.30	100.00
Kue-kue ledre pisang	405.00	0.00	4.80	5.10	84.90	59.00	124.00	2.60	12.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	100.00
Kue-kue lempog durian	320.00	0.00	3.50	5.70	63.70	190.00	93.00	2.50	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	25.20	100.00
Kue-kue lupis ketan	164.00	0.00	1.80	2.10	34.50	119.00	31.00	1.50	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	100.00
Kue-kue nopia spesial	387.00	0.00	5.30	7.60	74.30	903.00	133.00	4.20	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	11.50	100.00
Kue-kue putu cangkir	304.00	5.30	0.00	7.00	54.90	18.00	193.00	4.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	32.60	100.00
Kue-kue satu ponorogo	380.00	13.90	0.00	2.10	76.40	116.00	319.00	4.80	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Serba-Serbi															
Kue-kue semprit sagu	477.00	0.70	0.00	18.40	77.30	98.00	25.00	1.50	137.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	100.00
Kue-kue suwir-suwir	347.00	0.50	0.00	0.90	84.20	42.00	40.00	4.30	4.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	100.00
Kue-kue wajit camilan	303.00	6.30	0.00	2.70	63.30	61.00	302.00	5.50	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	27.10	100.00
Kue-kue widaran	424.00	1.30	0.00	10.71	80.70	49.00	88.00	2.50	69.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	100.00
Kue-kue wingko babat	355.00	3.20	0.00	15.10	51.40	47.00	63.00	1.10	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	29.70	100.00
Kue-kue yangko	254.00	3.00	0.00	1.10	58.10	184.00	24.00	2.60	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	100.00
Laksa / Putu mayang	121.00	0.00	1.70	3.40	21.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	73.20	100.00
Lapis legit	389.00	0.00	6.60	15.70	55.50	16.00	136.00	1.90	137.00	0.26	0.00	0.00	0.00	0.00	21.30	100.00
Ledre pisang	405.00	0.00	4.80	5.10	84.90	59.00	124.00	2.60	12.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	3.60	100.00
Lempog durian	320.00	0.00	3.50	5.70	63.70	190.00	93.00	2.50	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	25.20	100.00
Lepok/ubi rumput	181.00	0.00	2.80	1.20	39.80	7.00	50.00	3.10	0.00	0.28	0.00	116.00	306.00	0.00	55.30	100.00
Lupis ketan	164.00	0.00	1.80	2.10	34.50	119.00	31.00	1.50	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	61.00	100.00
Martabak India	153.00	0.00	4.50	4.20	24.30	14.00	108.00	2.40	0.00	0.00	0.00	240.00	112.00	0.00	65.80	100.00
Martabak Mesir	278.00	0.00	5.10	8.60	45.00	49.00	168.00	3.40	0.00	0.00	0.00	193.00	123.00	0.00	40.20	100.00
McDonaldland Cookies	460.00	5.97	0.00	16.42	73.13	18.00	0.00	2.24	5.97	0.34	1.49	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Nopia spesial	387.00	0.00	5.30	7.60	74.30	903.00	133.00	4.20	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	11.51	100.00
Pisang ambon sale	432.00	0.00	4.10	14.30	71.70	232.00	64.00	3.50	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	100.00
Pisang Ayam	120.00	0.00	1.10	0.20	26.80	20.00	61.00	0.40	0.00	0.10	26.00	6.20	392.00	0.00	71.20	100.00
Pisang Gapi	131.00	0.00	1.60	0.00	31.10	58.00	40.00	0.30	0.00	0.18	13.00	6.00	392.00	0.00	66.30	100.00
Pisang Goroho	119.00	0.00	1.50	0.20	27.90	2.00	30.00	0.20	0.00	0.15	10.00	3.00	359.00	0.00	69.40	100.00
Putu cangkir	304.00	0.00	5.30	7.00	54.90	18.00	193.00	4.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	32.60	100.00
Putu Sopa	215.00	0.00	3.30	4.10	41.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	50.70	100.00
Quarter Pounder	255.00	14.46	0.00	13.25	19.88	38.00	0.00	2.47	15.06	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Quarter Pounder w/Ch	270.00	15.46	0.00	15.98	16.49	113.00	0.00	2.22	69.59	0.16	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Regular Fries	324.00	4.41	0.00	17.65	38.24	13.00	0.00	0.88	0.00	0.18	19.12	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Rolls	290.00	9.52	0.00	4.76	52.38	71.00	0.00	1.90	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Satu Ponorogo	380.00	0.00	13.90	2.10	76.40	116.00	319.00	4.80	0.00	0.41	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	100.00
Selai Pirous	332.00	0.00	0.80	0.30	81.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00	16.80	100.00
Sirup Pirous	228.00	0.00	0.20	0.40	55.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	0.00	0.00	0.00	43.30	100.00
Sirup	213.00	0.00	0.00	0.00	55.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.00	100.00
Soto bandung	42.00	3.90	0.00	1.70	2.80	74.00	75.00	1.80	21.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	89.90	100.00
Soto banjar	110.00	2.90	0.00	9.50	3.20	28.00	28.00	0.30	41.00	0.05	0.00	36.00	6.00	0.00	83.70	100.00
Soto betawi	135.00	2.50	0.00	8.80	11.50	222.00	72.00	1.90	21.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	75.90	100.00
Soto kudus	38.00	2.60	0.00	2.30	1.80	237.00	67.00	1.70	75.00	0.06	0.50	0.00	0.00	0.00	91.60	100.00
Soto madura	60.00	3.50	0.00	4.50	1.30	361.00	126.00	3.80	87.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	89.80	100.00
Soto padang	127.00	5.90	0.00	6.60	11.00	298.00	94.00	1.50	41.00	0.22	0.00	0.00	0.00	0.00	75.00	100.00
Soto pekalongan	94.00	3.00	0.00	6.80	5.10	322.00	79.00	2.00	45.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	83.80	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap				Golongan : Serba-Serbi												
Soto pemalang	75.00	3.60	0.00	5.20	3.50	170.00	80.00	2.10	52.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	86.00	100.00
Soto sukaraja	80.00	3.20	0.00	3.50	9.00	347.00	77.00	2.30	40.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	75.90	100.00
Soto sulung	86.00	2.30	0.00	8.50	0.00	200.00	120.00	2.90	66.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	88.10	100.00
Srikaya ketan	265.00	0.00	2.70	6.40	49.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	41.00	100.00
Strawberry Shake	125.00	3.10	0.00	3.10	21.38	111.00	0.00	0.07	39.66	0.04	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Super Brazier Chili Dog	264.00	10.95	0.00	15.71	20.00	75.00	0.00	1.90	0.00	0.20	8.57	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Super Brazier Dog	285.00	10.99	0.00	16.48	22.53	87.00	0.00	2.36	0.00	0.23	7.69	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Super Brazier Dog w/Ch	292.00	12.81	0.00	17.73	21.18	146.00	0.00	2.17	14.78	0.21	6.90	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Super Roast Beef	236.00	11.40	0.00	10.60	23.20	38.00	0.00	2.10	4.90	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Suwir-suwir	347.00	0.00	0.50	0.90	84.20	42.00	40.00	4.30	4.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	100.00
Tempoyak	110.00	0.00	1.70	1.30	21.90	190.00	45.00	2.90	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	70.10	100.00
Turkey Deluxe	216.00	11.90	0.00	10.17	19.50	34.00	0.00	1.10	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Vanila Shake	121.00	3.09	0.00	2.75	20.62	113.00	0.00	0.07	36.08	0.04	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Wajit camilan	303.00	0.00	6.30	2.70	63.30	61.00	302.00	5.50	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	27.10	100.00
Widaran	424.00	0.00	1.30	10.71	80.70	49.00	88.00	2.50	69.00	0.13	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	100.00
Wingko babat	0.00	3.20	15.10	51.40	47.00	63.00	1.10	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29.70	100.00
Yangko	254.00	0.00	3.00	1.10	58.10	184.00	24.00	2.60	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	37.40	100.00
Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya																
Amparan, tatak	191.00	0.00	1.30	5.50	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	58.40	100.00
Apang kukus	202.00	0.00	3.00	0.30	46.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	49.50	100.00
Bantal	190.00	0.00	3.30	0.30	43.50	9.00	0.00	0.40	0.00	0.27	0.00	164.00	84.00	0.00	52.30	100.00
Baruasa	417.00	0.00	6.50	8.20	79.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	100.00
Batatas kelapa, bakar	110.00	0.00	1.40	1.10	23.40	1.00	46.00	0.20	0.00	1.13	0.00	12.00	230.00	0.00	73.20	100.00
Batatas kelapa, kukus	92.00	0.00	1.20	0.30	21.00	0.00	42.00	0.20	0.00	0.28	0.00	10.00	209.00	0.00	75.70	100.00
Batatas tali, rebus	182.00	0.00	2.40	0.40	42.20	1.00	80.00	0.30	0.00	0.27	0.00	20.00	402.00	0.00	53.20	100.00
Belitung kukus	145.00	0.00	1.20	0.40	34.20	21.00	48.00	0.90	0.00	0.08	1.00	0.00	0.00	0.00	63.10	100.00
Beras giling masak nasi	178.00	0.00	2.10	0.10	40.60	5.00	22.00	0.50	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	57.00	100.00
Beras ketan Var. hitam tumbuk kukus	181.00	0.00	4.00	1.20	37.30	9.00	144.00	1.70	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	56.90	100.00
Beras ketan Var. hitam tumbuk tapai	166.00	0.00	3.80	1.00	34.40	8.00	106.00	1.60	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	50.20	100.00
Beras ketan Var. putih tumbuk kukus	163.00	0.00	3.00	0.40	35.70	4.00	55.00	0.70	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	60.70	100.00
Beras ketan Var. putih tumbuk tapai	172.00	0.00	3.00	0.50	37.50	6.00	35.00	0.50	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	58.90	100.00
Beras merah tumbuk kukus	149.00	0.00	2.80	0.40	32.50	6.00	63.00	0.80	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	64.00	100.00
Beras Var. Pelita I / 1 giling kukus	180.00	0.00	3.00	0.30	39.80	25.00	27.00	0.40	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	56.70	100.00
Beras Var. Pelita I / 1 tumbuk kukus	166.00	0.00	4.20	0.50	35.00	32.00	75.00	0.30	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	100.00
Beras Var. Pelita II / 1 giling kukus	158.00	0.00	4.00	0.50	33.20	28.00	50.00	0.80	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	62.10	100.00
Beras Var. Pelita II / 1 tumbuk kukus	144.00	0.00	3.60	0.40	30.60	21.00	45.00	0.80	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	65.10	100.00
Bingka	273.00	0.00	5.30	10.60	39.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.40	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya															
Bobengka	225.00	0.00	5.30	2.60	45.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	46.30	100.00
Bubur nasi	1.440.00	0.00	27.20	2.80	315.60	24.00	560.00	3.20	0.00	4.48	0.00	0.00	0.00	0.00	52.00	100.00
Bubur sau	167.00	0.00	0.20	4.00	33.00	3.00	3.00	0.10	0.00	0.00	0.00	7.00	0.00	0.00	62.50	100.00
Bubur Tinotuan	156.00	0.00	2.30	0.20	15.60	41.00	20.00	0.40	0.00	0.10	15.00	486.00	164.00	0.00	80.90	100.00
Cangkuning	204.00	0.00	2.80	7.50	31.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57.50	100.00
Cassava stick	460.00	0.00	0.80	18.70	17.20	144.00	58.00	7.50	0.00	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	5.60	100.00
Ceriping getuk singkong	462.00	0.00	1.20	20.70	67.70	1.248.00	172.00	8.80	0.00	0.29	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	100.00
Gadung kukus	88.00	0.00	0.60	0.30	20.90	26.00	47.00	0.40	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	77.40	100.00
Ganyong rebus	100.00	0.00	0.80	0.20	23.80	15.00	65.00	0.90	0.00	0.04	6.00	0.00	0.00	0.00	74.10	100.00
Gemblong	274.00	0.00	1.70	5.40	55.50	69.00	55.00	3.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	36.20	100.00
Gendar goreng	407.00	0.00	6.40	28.20	32.00	216.00	62.00	1.60	0.00	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	30.40	100.00
Getuk goreng sokaraja	360.00	0.00	1.30	6.40	74.30	59.00	81.00	3.20	0.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	16.50	100.00
Getuk singkong	204.00	0.00	0.50	1.40	47.40	97.00	52.00	1.50	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	49.80	100.00
Hashbrown Potatoes	227.00	3.64	0.00	12.73	25.45	9.00	0.00	0.73	0.00	0.11	7.27	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Intip goreng	474.00	0.00	7.60	21.60	62.30	323.00	64.00	2.50	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	100.00
Jagung grontol Var. Harapan	156.00	0.00	2.70	1.30	33.30	51.00	105.00	1.20	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	61.70	100.00
Jagung grontol Var. metro	135.00	0.00	2.20	1.10	28.90	71.00	87.00	1.20	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	67.20	100.00
Jagung muda kuning, untuk rebus	129.00	0.00	4.10	1.30	30.30	5.00	108.00	1.10	117.00	0.18	9.00	0.00	0.00	0.00	63.50	28.00
Jagung muda putih, untuk rebus	129.00	0.00	4.10	1.30	30.30	5.00	108.00	1.10	0.00	0.18	9.00	0.00	0.00	0.00	63.50	28.00
Jagung muda rebus	142.00	0.00	5.00	0.70	30.30	5.00	105.00	0.80	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	53.20	100.00
Jagung Var. kuning rebus	154.00	0.00	3.80	3.50	28.40	7.00	171.00	0.50	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	63.70	100.00
Kabuto	250.00	0.00	2.60	25.00	35.40	35.00	49.00	1.10	0.00	0.10	0.00	2.00	218.00	0.00	58.90	100.00
Kakicak	296.00	0.00	3.40	15.10	36.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	43.90	100.00
Kambose	164.00	0.00	3.00	2.40	32.60	16.00	36.00	0.70	0.00	0.10	0.00	0.00	32.00	0.00	61.50	100.00
Kapurung	41.00	0.00	2.00	0.30	7.80	34.00	12.00	0.30	0.00	0.12	15.00	185.00	566.00	0.00	79.60	100.00
Kapusa	158.00	0.00	4.40	3.20	27.80	79.00	115.00	1.20	0.00	0.06	0.00	104.00	149.00	0.00	63.50	100.00
Kecimpring singkong goreng	464.00	0.00	1.20	18.60	73.00	82.00	52.00	3.40	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	3.70	100.00
Keddo Bodong	290.00	0.00	4.60	5.70	55.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	33.90	100.00
Keremes	475.00	0.00	1.60	25.20	64.40	153.00	88.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	100.00
Kereput	580.00	0.00	4.80	39.60	51.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.50	100.00
Keripik gadung	446.00	0.00	2.80	14.50	76.00	147.00	52.00	1.90	0.00	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	4.00	100.00
Keripik kentang	448.00	0.00	2.70	18.80	67.10	25.00	130.00	1.20	0.00	0.10	0.00	712.00	406.00	0.00	7.80	100.00
Keripik singkong	478.00	0.00	0.90	20.70	72.00	189.00	101.00	1.90	0.00	0.24	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	100.00
Keripik singkong berbumbu	481.00	0.00	2.20	19.70	73.60	156.00	103.00	1.60	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	100.00
Keripik ubi	486.00	0.00	0.20	23.90	67.60	68.00	92.00	0.90	0.00	0.10	0.00	52.00	2.00	0.00	6.00	100.00
Kerupuk kemplang	325.00	0.00	1.80	0.40	78.50	59.00	268.00	2.30	0.00	0.60	0.00	1.123.00	273.00	0.00	14.20	100.00
Kerupuk kemplang goreng	504.00	5.60	0.00	28.10	57.10	50.00	94.00	2.90	0.00	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	5.80	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap	Golongan : Serealia, Umbi dan Hasil Olahannya															
Kerupuk kemplang panggang	356.00	9.70	0.00	1.10	76.90	62.00	129.00	2.90	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	9.40	100.00
Ketela pohon kukus	153.00	0.00	1.20	0.30	36.40	56.00	22.00	0.40	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	61.50	100.00
Ketela pohon tapai	169.00	0.00	1.40	0.30	40.20	21.00	34.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	57.40	100.00
Ketupat ketan	212.00	4.00	0.00	4.60	38.60	8.00	46.00	1.00	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	52.00	100.00
Ketupat Kondangan	109.00	0.00	2.20	5.20	13.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	78.50	100.00
Komba (bentul) kukus	71.00	0.00	2.30	0.30	15.40	29.00	26.00	0.60	0.00	0.06	21.00	0.00	0.00	0.00	81.10	100.00
Koyabu	241.00	0.00	3.40	4.30	47.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	44.20	100.00
Lanting getuk	422.00	0.00	0.90	10.80	80.40	206.00	104.00	3.60	0.00	0.43	0.00	0.00	0.00	0.00	4.20	100.00
Manan Samin	379.00	0.00	3.40	18.10	50.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.10	100.00
Masekat	369.00	0.00	2.10	7.00	74.10	17.00	52.00	0.80	0.00	0.00	0.00	141.00	12.00	0.00	15.60	100.00
Mashed Potatoes	75.00	2.35	0.00	1.18	14.12	22.00	0.00	2.35	0.00	0.00	5.88	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Mie Aceh Rebus	113.00	0.00	3.00	3.20	18.10	22.00	44.00	1.40	0.00	0.00	0.00	191.00	36.00	0.00	74.60	100.00
Nasi gemuk	192.00	0.00	3.80	8.80	24.40	15.00	74.00	1.00	0.00	0.19	0.00	355.00	63.00	0.00	61.40	100.00
Nasi gurih	190.00	0.00	4.70	7.50	26.00	12.00	62.00	0.80	0.00	0.11	0.00	296.00	52.00	0.00	60.50	100.00
Nasi minyak	207.00	0.00	3.50	5.00	37.10	26.00	100.00	1.50	0.00	0.14	0.00	74.00	174.00	0.00	53.30	100.00
Nasi tim	90.00	0.00	1.70	0.02	1.97	1.50	35.00	0.20	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	60.00	100.00
Onde-onde	336.00	0.00	4.00	9.80	57.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	27.70	100.00
Oramu ninahu ndawa olaho	117.00	13.70	0.00	5.00	4.30	964.00	804.00	2.00	0.00	0.77	0.00	0.00	727.00	0.00	74.90	100.00
Padamaran	171.00	0.00	3.90	8.90	18.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	67.60	100.00
Pulut	216.00	0.00	2.60	3.10	44.40	6.00	70.00	3.80	0.00	0.14	0.00	100.00	22.00	0.00	49.10	100.00
Pundut nasi	104.00	0.00	1.90	4.10	15.10	26.00	100.00	1.50	0.00	0.00	0.00	74.00	174.00	0.00	77.80	100.00
Putri selat	163.00	0.00	2.20	6.50	23.80	72.00	3.00	4.00	0.00	0.00	0.00	6.00	68.00	0.00	66.60	100.00
Roti boong	341.00	0.00	5.50	16.20	43.30	15.00	65.00	1.10	0.00	0.40	0.00	161.00	41.00	0.00	34.00	100.00
Roti putih	248.00	0.00	8.00	1.20	50.00	10.00	95.00	1.50	0.00	0.10	0.00	530.00	91.00	0.00	40.00	100.00
Roti warna sawo matang	249.00	0.00	7.90	1.50	49.70	20.00	140.00	2.50	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	40.00	100.00
sarimuka	166.00	0.00	2.30	2.80	32.90	36.00	13.00	2.00	0.00	0.00	0.00	3.00	34.00	0.00	61.50	100.00
Semprit sagu	477.00	0.00	0.70	18.40	77.30	98.00	25.00	1.50	137.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	100.00
Srimping talas kebumen	478.00	0.00	2.50	21.20	69.20	112.00	118.00	2.30	0.00	0.25	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	100.00
Sunduk Lawang	181.00	1.90	1.30	32.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	63.40	100.00
Suweg kukus	93.00	0.00	1.50	0.10	21.90	50.00	58.00	0.80	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	75.50	100.00
Talas bogor kukus	120.00	0.00	1.50	0.30	28.20	31.00	63.00	0.70	0.00	0.05	2.00	0.00	0.00	0.00	69.20	100.00
Ubi kemayung kukus	165.00	0.00	0.90	0.20	39.80	20.00	23.00	0.80	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	58.50	100.00
uli Batatas	150.00	0.00	1.10	4.00	27.40	0.00	23.00	0.10	0.00	0.53	0.00	6.00	112.00	0.00	66.50	100.00
Umbi belitung kukus	145.00	0.00	1.20	0.40	34.20	21.00	48.00	0.90	0.00	0.08	1.00	0.00	0.00	0.00	63.10	100.00
Umbi gadung kukus	88.00	0.00	0.60	0.30	20.90	26.00	47.00	0.40	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	77.40	100.00
Umbi ganyong rebus	100.00	0.00	0.80	0.20	23.80	15.00	65.00	0.90	0.00	0.04	6.00	0.00	0.00	0.00	74.10	100.00
Umbi ketela kukus	153.00	0.00	1.20	0.30	36.40	56.00	22.00	0.40	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	61.50	100.00

Data Bahan Makanan

Bahan Makanan	Energi	Hewani	Nabati	Lemak	HA	Calcium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Makanan Siap Santap			Golongan : Serealia, Ubi dan Hasil Olahannya													
Umbi komba kukus	71.00	0.00	2.30	0.30	15.40	29.00	26.00	0.60	0.00	0.06	21.00	0.00	0.00	0.00	81.10	100.00
Umbi suweg kukus	93.00	0.00	1.50	0.10	21.90	50.00	58.00	0.80	0.00	0.09	0.00	0.00	0.00	0.00	75.50	100.00
Umbi talas bogor kukus	120.00	0.00	1.50	0.30	28.20	31.00	63.00	0.70	0.00	0.05	2.00	0.00	0.00	0.00	69.20	100.00
Woku Ubi	143.00	0.00	3.10	7.80	15.00	195.00	91.00	2.80	0.00	0.10	15.00	353.00	256.00	0.00	73.00	100.00
Golongan : Susu dan Hasil Olahannya																
Mayones	231.00	0.00	0.30	19.20	16.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	497.50	2.00	3.75	0.00	100.00
Mr. Misty Float	109.00	1.49	0.00	1.98	21.04	50.00	0.00	0.45	7.43	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Mr. Misty Freeze	122.00	2.43	0.00	2.92	21.17	73.00	0.00	0.44	14.60	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Golongan : Telur																
Bayau Mi Balu	313.00	6.00	0.00	12.20	44.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.14	0.00	0.00	0.00	0.00	36.10	100.00
Egg McMuffin	237.00	13.77	0.00	10.87	22.46	164.00	0.00	2.10	21.74	0.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Putri Hijau	189.00	5.40	0.00	2.10	37.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	54.80	100.00
Scrambled Eggs	184.00	13.27	0.00	13.27	3.06	62.00	0.00	2.55	204.08	0.08	1.02	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Telur ayam dadar	251.00	16.30	0.00	19.40	1.40	62.00	250.00	2.50	120.00	0.21	0.00	0.00	0.00	0.00	61.90	100.00
Telur bebek dadar	301.00	20.00	0.00	23.70	0.00	71.00	600.00	9.20	404.00	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	55.10	100.00
Tumis Keumamah	300.00	14.50	0.00	20.00	15.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.63	7.00	0.00	0.00	0.00	45.70	100.00

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) 2013

	(10 Kolom)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Omega-6 (g)	Omega-3 (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Bayi	0 – 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
Bayi	7 – 11 bulan	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
Anak	1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
Anak	4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500
Anak	7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10,0	0,9	254	26	1900
Laki-laki	10-12 tahun	34	142	2100	56	70	12,0	1,2	289	30	1800
Laki-laki	13-15 tahun	46	158	2475	72	83	16,0	1,6	340	35	2000
Laki-laki	16-18 tahun	56	165	2675	66	89	16,0	1,6	368	37	2200
Laki-laki	19-29 tahun	60	168	2725	62	91	17,0	1,6	375	38	2500
Laki-laki	30-49 tahun	62	168	2625	65	73	17,0	1,6	394	38	2600
Laki-laki	50-64 tahun	62	168	2325	65	65	14,0	1,6	349	33	2600
Laki-laki	65-80 tahun	60	168	1900	62	53	14,0	1,6	309	27	1900
Laki-laki	>80 tahun	58	168	1525	60	42	14,0	1,6	248	22	1600
Perempuan	10-12 tahun	36	145	2000	60	67	10,0	1,0	275	28	1800
Perempuan	13-15 tahun	46	155	2125	69	71	11,0	1,1	292	30	2000
Perempuan	16-18 tahun	50	158	2125	59	71	11,0	1,1	292	30	2100
Perempuan	19-29 tahun	54	159	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
Perempuan	30-49 tahun	55	159	2150	57	60	12,0	1,1	323	30	2300
Perempuan	50-64 tahun	55	159	1900	57	53	11,0	1,1	285	28	2300
Perempuan	65-80 tahun	54	159	1550	56	43	11,0	1,1	252	22	1600
Perempuan	>80 tahun	53	159	1425	55	40	11,0	1,1	232	20	1500
Tambahan Bumil	Timester 1			+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Tambahan Bumil	Trimester 2			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Bumil	Trimester 3			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Busui	6 bln pertama			+330	+20	+11	+2,0	+0,2	+45	+5	+800
Tambahan Busui	6 bln kedua			+400	+20	+13	+2,0	+0,2	+55	+6	+650

	(14 kolom)	Vit A (mcg)	Vit D (mcg)	Vit E (mg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B9 (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
Bayi	0 – 6 bulan	375	5	4	5	0,3	0,3	2	1,7	0,1	65	0,4	5	125	40
Bayi	7 – 11 bulan	400	5	5	10	0,4	0,4	4	1,8	0,3	80	0,5	6	150	50
Anak	1-3 tahun	400	15	6	15	0,6	0,7	6	2,0	0,5	160	0,9	8	200	40
Anak	4-6 tahun	450	15	7	20	0,8	1,0	9	2,0	0,6	200	1,2	12	250	45
Anak	7-9 tahun	500	15	7	25	0,9	1,1	10	3,0	1,0	300	1,2	12	375	45
Laki-laki	10-12 tahun	600	15	11	35	1,1	1,3	12	4,0	1,3	400	1,8	20	375	50
Laki-laki	13-15 tahun	600	15	12	55	1,2	1,5	14	5,0	1,3	400	2,4	25	550	75
Laki-laki	16-18 tahun	600	15	15	55	1,3	1,6	15	5,0	1,3	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	19-29 tahun	600	15	15	65	1,4	1,6	15	5,0	1,3	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	30-49 tahun	600	15	15	65	1,3	1,6	14	5,0	1,3	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	50-64 tahun	600	15	15	65	1,2	1,4	13	5,0	1,7	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	65-80 tahun	600	20	15	65	1,0	1,1	10	5,0	1,7	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	>80 tahun	600	20	15	65	0,8	0,9	8	5,0	1,7	400	2,4	30	550	90
Perempuan	10-12 tahun	600	15	11	35	1,0	1,2	11	4,0	1,2	400	1,8	20	375	50
Perempuan	13-15 tahun	600	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,2	400	2,4	25	400	65
Perempuan	16-18 tahun	600	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,2	400	2,4	30	425	75
Perempuan	19-29 tahun	500	15	15	55	1,1	1,4	12	5,0	1,3	400	2,4	30	425	75
Perempuan	30-49 tahun	500	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	2,4	30	425	75
Perempuan	50-64 tahun	500	15	15	55	1,0	1,1	10	5,0	1,5	400	2,4	30	425	75
Perempuan	65-80 tahun	500	20	15	55	0,8	0,9	9	5,0	1,5	400	2,4	30	425	75
Perempuan	>80 tahun	500	20	15	55	0,7	0,9	8	5,0	1,5	400	2,4	30	425	75
Tambahan Bumil	Timester 1	+300	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Tambahan Bumil	Trimester 2	+300	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Tambahan Bumil	Trimester 3	+350	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Tambahan Busui	6 bln	+350	+0	+4	+0	+0,3	+0,4	+3	+2,0	+0,5	+100	+0,4	+5	+75	+25
Tambahan Busui	6 bln kedua	+350	+0	+4	+0	+0,3	+0,4	+3	+2,0	+0,5	+100	+0,4	+5	+75	+25

	(13 kolom)	Besi (mg)	Fluor (mg)	Fosfor (mg)	Iodium (mcg)	Kalium (mg)	Kalsium (mg)	Kromium (mcg)	Magnesium (mg)	Mangan (mg)	Natrium (mg)	Selenium (mcg)	Seng (mg)	Tembaga (mcg)
Bayi	0 – 6	-	-	100	90	500	200	-	30	-	120	5	-	200
Bayi	7 – 11	7	0.4	250	120	700	250	6	55	0,6	200	10	3	220
Anak	1-3 tahun	8	0.6	500	120	3000	650	11	60	1,2	1000	17	4	340
Anak	4-6 tahun	9	0.9	500	120	3800	1000	15	95	1,5	1200	20	5	440
Anak	7-9 tahun	10	1.2	500	120	4500	1000	20	120	1,7	1200	20	11	570
Laki-laki	10-12	13	1.7	1200	120	4500	1200	25	150	1,9	1500	20	14	700
Laki-laki	13-15	19	2.4	1200	150	4700	1200	30	200	2,2	1500	30	18	800
Laki-laki	16-18	15	2.7	1200	150	4700	1200	35	250	2,3	1500	30	17	890
Laki-laki	19-29	13	3.0	700	150	4700	1100	35	350	2,3	1500	30	13	900
Laki-laki	30-49	13	3.1	700	150	4700	1000	35	350	2,3	1500	30	13	900
Laki-laki	50-64	13	3.1	700	150	4700	1000	30	350	2,3	1300	30	13	900
Laki-laki	65-80	13	3.1	700	150	4700	1000	30	350	2,3	1200	30	13	900
Laki-laki	>80 tahun	13	3.1	700	150	4700	1000	30	350	2,3	1200	30	13	900
Perempuan	10-12	20	1.9	1200	120	4500	1200	21	155	1,6	1500	20	13	700
Perempuan	13-15	26	2.4	1200	150	4500	1200	22	200	1,6	1500	30	16	800
Perempuan	16-18	26	2.5	1200	150	4700	1200	24	220	1,6	1500	30	14	890
Perempuan	19-29	26	2.5	700	150	4700	1100	25	310	1,8	1500	30	10	900
Perempuan	30-49	26	2.7	700	150	4700	1000	25	320	1,8	1500	30	10	900
Perempuan	50-64	12	2.7	700	150	4700	1000	20	320	1,8	1300	30	10	900
Perempuan	65-80	12	2.7	700	150	4700	1000	20	320	1,8	1200	30	10	900
Perempuan	>80 tahun	12	2.7	700	150	4700	1000	20	320	1,8	1200	30	10	900
Tambahan Bumil	Timester 1	+0	+0	+0	+70	+0	+200	+5	+40	+0,2	+0	+5	+2	+100
Tambahan Bumil	Trimester	+9	+0	+0	+70	+0	+200	+5	+40	+0,2	+0	+5	+4	+100
Tambahan Bumil	Trimester	+13	+0	+0	+70	+0	+200	+5	+40	+0,2	+0	+5	+10	+100
Tambahan Busui	6 bln	+6	+0	+0	+100	+400	+200	+20	+0	+0,8	+0	+10	+5	+400
Tambahan Busui	6 bln	+8	+0	+0	+100	+400	+200	+20	+0	+0,8	+0	+10	+5	+400