



Gambar : 19 Sukun (*Artocarpus altilis*)

## **SAGU (*Metroxylon sagu*)**

Sagu merupakan bahan makanan pokok pada sebagian Kawasan Timur Indonesia, digunakan sebagai bahan makanan tambahan serta dapat juga dipakai sebagai bahanmakanan pengganti beras dalam keadaan darurat. Oleh karena itu sagu dapat dikembangkan sebagai bahan penyangga dan pangan cadangan nasional. Tepung sagu selain untuk pengganti beras di daerah tertentu dapat pula digunakan untuk mencampur tepung gandum dalam pembuatan roti dan kue.

Sagu akan tumbuh baik pada tanah mineral dibanding tanah gambut. Jika sagu tumbuh pada tanah yang tergenang air terus menerus maka pertumbuhannya terlambat dan kadar patinya rendah. Sagu dapat diperbanyak dengan tunas, bibit sebaiknya diambil dari tanaman/umbi/tunas tanaman yang sedang panen. Cara memanennya, pohon ditebang tepat pada pangkal batang atau dekat permukaan tanah. Sesudah rebah pelepah daun dipotong, jika perlu beberapa seludang daun dikupas. Kemudian bagian ujung dipotong.



Gambar : 20 Sagu (Metroxylon sagu)

# Halaman -102

## **TALAS (*Colocasia esculenta*)**

Yang disebut Talas Keladi selalu mempunyai daun berbentuk perisai yang pangkalnya teriris merupakan segitiga. Ciri ini perlu diingat, untuk membedakan talas dengan kimpul yang daunnya berbentuk panah. Pangkal daunnya teriris dalam, hingga mencapai tangkai daun.

Talas dapat tumbuh dengan baik sampai pada ketinggian di atas 1.000 m diatas permukaan laut. Tanah yang diperlukan tanah yang kaya akan humus danberdrainase baik. Masa tanam yang tepat adalah sebelum hujan. Bibit yang ditanam biasanya berupa umbi anakan atau pangkal umbi disertai sebagai pelepah daunnya. Tanaman talas dapat dipanen setelah berumur 6-9 bulan cara pemanenan dengan tangan memakai grpu.



Gambar : 21. Talas (*Colocasia esculenta*)

# Hal- 105

## **KIMPUL (*Xanthosoma violaceum* Schott)**

Kimpul sering dicampur adukkan dengan talas, yang keduanya disebut talas dalam bahasa sunda. Perbedaan kimpul dengan talas yaitu dari segi umbi, bentuk daun dan letak tangkai daun. Kimpul yang dimakan adalah umbi anaknya sedangkan talas umbi induknya. Pada umumnya kimpul ditanam dipekarangan rumah, tegalan sawah pada waktu musim kemarau sebagai tanaman palawija.

Kimpul hampir sama dengan ganyong yaitu tidak menyukai tanah yang becek, tanaman ini dapat tumbuh baik ditempat yang agak teduh, tanah yang gembur dan lembab. Penanaman kimpul sebaiknya diawal musim hujan, bibit yang ditanam dapat berasal dari anakan di sekitar umbi induk. Masa panen dapat ditentukan dengan daun yang mulai menguning. Kimpul dapat dipanen setelah sekitar 5 bulan sejak tanam, dapat dipanen sekaligus atau secara bertahap.

Kandungan energi umbi kimpul per 100 gram berat bahan mentah dengan b.d.d. 80 % adalah 145 kalori. Kimpul merupakan sumber karbohidrat non beras, yang biasa dikonsumsi sebagai makanan dalam keadaan olahan yang sederhana misalnya : kimpul rebus atau kukus, getuk, ceriping, perkedel dan lain-lain.

# DAFTAR PUSTAKA

Anonymous, 1978. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, Lipi, Jakarta.

Anonymous, 1982. Petunjuk Teknis cara Bercocok tanam Umbi-umbian di Pekarangan. Direktorat Jendral Pertanian Tanaman Pangan Jakarta.

Anonymous, 1991. Hasil lomba Cipta Menu Sehat dan Bergizi, Hari Pangan Sedunia ke XI, Jakarta

Darwin Karyadi dan Andi Hakim Nasoetion, 1987. Pengetahuan Gizi Mutakhir Vitamin. PT. Garamedia, Jakarta.

Friend, B., 1972. Nutritional Riview; National Food Situation Nov., NSF, 142, p. 25, Departemen Agruculture, Washington.

Poorwo Soedarmo dan Siti Chatjah, 1990. Empat Sehat Lima Sempurna dalam Diversifikasi Konsumsi Makanan. Simposium Pangan dan Gizi serta Kongres ke IV PERGIZI PANGAN Indonesia, Puslitbnag gizi, Bogor.

Slamet Soeseno, 1983. Kebon sayur di Pekarangan Anda I, Penerbit Kinta, Jakarta.

Winarno, F.G., 1986. Kimia Pangan dan Gizi, PT. Gramedia, Jakarta.

**Lampiran 1. Contoh Beberapa Bahan Makanan yang terdapat dalam Daftar  
Komposisi Bahan Makanan (DKBM)  
a. Serei (Padi-padian), Umbi-umbian dan hasil  
olahannya**

	Kalori kal	Protein Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit. B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %	
1. Beras giling	360	6,8	0,7	6	140	0,8	0	0,12	0	100
2. Beras masak (nasi)	178	2,1	0,1	5	22	0,5	0	0,02	0	100
3. Beras ketan putih	362	6,7	0,7	12	148	0,8	0	0,16	0	100
4. Beras ketan hitam	356	7	0,7	10	148	0,8	0	0,2	0	100
5. Beras Menir	339	7,7	4,4	22	272	3,7	0	0,55	0	100
6. Beras merah, tumbuk	359	7,5	0,9	16	163	0,3	0	0,21	0	100
7. Beras paboiled	364	6,8	0,6	5	142	0,8	0	0,22	0	100
8. Beras pecah kulit	335	7,4	1,9	12	290	2	0	0,32	0	100
9. Beras setengaah giling	363	7,6	1,1	11	221	1,2	0	0,19	0	100
10. Bihun	360	4,7	0,1	6	35	1,8	0	0	0	100
11. Biskuit	458	6,9	14,4	62	87	2,7	0	0,09	0	100
12. Cantel	332	11	3,3	28	287	4,4	0	0,38	0	100
13. Gadung	101	2,1	0,2	20	69	0,6	0	0,1	9	85
14. Gayong	95	1	0,1	21	70	20	0	0,1	10	65
15. Gapek	338	1,5	0,7	80	60	19	0	0,04	0	100
16. Gembili	95	1,5	0,1	14	49	0,8	0	0,05	4	85
17. Haverhout	390	14,2	7,4	53	405	4,5	0	0,6	0	100
18. Jagung giling kuning	361	8,7	4,5	9	380	4,6	350	0,27	0	100
19. Jagung giling putih	361	8,7	4,5	9	380	4,6	0	0,27	0	100



**b. Kacang-Kacangan, Biji-Bijian dan Hasil Olahannya**

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit.B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Ampas tahu	414	26,6	18,3	19	29	4	0	0,2	0	100
2. Biji jambu bungkil (mente)	562	21,2	49,6	50	450	5	100	0,02	0	100
3. Bongkrek (tempe bungkil kelapa)	119	4,4	3,5	27	100	2,6	0	0,08	0	100
4. Bungkil biji karet	333	29,3	3,3	102	660	12	0	0,1	0	100
5. Bungkil kacang tanah	336	37,4	13	730	470	30,7	0	0,04	0	100
6. Bungkil kelapa	368	23	15	137	433	41,5	0	0	0	100
7. Emping (krupuk melinjo)	345	12	1,5	100	400	5	0	0,2	0	100
8. Jengkol	20	3,5	0,1	21	25	0,7	240	0,1	12	90
9. Kacang arab	330	23,8	1,4	57	388	4,7	140	0,77	2	100
10. Kacang bogor	370	16	6	85	264	4,2	0	0,18	0	100
11. Kacang endei, biji	331	25	1	80	400	5	0	0,3	9	95
12. Kacang gude, biji	336	20,7	1,4	125	275	4	150	0,48	5	100
13. Kacang gude, biji mude	114	70	0,6	3,2	122	1,5	70	0,37	43	100
14. Kacang ijo	345	22,2	1,2	125	320	6,7	157	0,64	6	100
15. Kacang kedele basah x)	286	30,2	15,6	196	506	6,9	95	0,93	0	100
16. Kacang kedele kering x)	331	34,9	18,1	227	585	8	110	1,07	0	100
17. Kacang merah (kacang galing)	336	23,1	1,7	80	400	5	0	0,6	0	95
18. Kacang panjang biji	357	17,3	1,5	163	437	6,9	0	0,57	2	106

x) 60 % dari karbohidrat total terdiri dari zat yang tidak atau hanya sedikit sekali dapat dipakai oleh tubuh manusia (lihat pendahuluan)

### C. Daging, dan Hasil Olahannya

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit. B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Ayam	302	18,2	25	14	200	1,5	810	0,08	0	5,8
2. Angsa	354	16,4	31,5	15	188	1,8	900	0,1	0	60
3. Babat	113	17,6	4,2	12	144	1	0	0,15	0	100
4. Bebek (itik)	326	16	28,6	15	188	1,8	900	0,1	0	60
5. Daging komet	241	16	25	10	170	4	0	0,01	0	100
6. Daging anak sapi	190	19,1	12	11	193	2,9	40	0,14	0	100
7. Daging asap	191	32	6	15	300	5	20	0,12	0	100
8. Daging babi gemuk	437	11,9	45	7	117	1,8	0	0,58	0	100
9. Daging babi kurus	376	14,1	35	8	151	2,1	0	0,67	0	100
10. Daging domba	206	17,1	14,8	10	191	2,6	0	0,15	0	100
11. Daging kambing	154	16,6	9,2	11	124	1	0	0,09	0	100
12. Daging kerbau	84	18,7	0,5	7	151	2	0	0,02	0	100
13. Daging kuda	118	18,1	4,1	10	150	2,7	0	0,07	0	100
14. Daging sapi	207	18,8	14	11	170	2,8	30	0,08	0	100
15. Dendeng daging sapi	433	55	9	30	370	5,1	0	0,1	0	100
16. Dideh (darah ayam)	77	13,8	1,9	15	9	1,3	50	0	0	100
17. Dideh darah sapi	104	21,9	1,1	7	24	1,3	50	0	0	100
18. Gijjal babi	114	16,3	4,6	11	246	8	130	0,58	13	100
19. Ginjal domba	105	16,6	3,3	13	237	9,2	1150	0,51	13	100

## Telur

**b.**

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit.B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Telor ayam	182	12,8	11,5	54	180	2,7	900	0,10	0	90
2. Telor ayam bagian kuning	361	16,3	31,6	147	586	7,2	2000	0,27	0	100
3. Telor ayam bagian putih	50	10,8	0	6	17	0,2	0	0	0	100
4. Telor bebek (telor titik)	189	13,1	14,3	56	175	2,8	1230	0,18	0	90
5. Telur bebek bagian kuning	398	17	35	150	400	7	2870	0,6	0	100
6. Telur bebek bagian putih	54	11	0	21	20	0,1	0	0	0	100
7. Telur bebek, diasin	195	13,6	13,6	120	157	1,8	841	0,28	0	83
8. Telor penyus	144	12	10,2	84	193	1,3	600	0,11	0	90
9. Telur terubuk	425	31	28	50	100	2	600	0,1	0	100

**e. Ikan, Kerang, Udang,  
Dan Hasil Olahannya**

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit.B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Bader (tawes)	198	19	13	48	150	0,4	150	0,1	0	80
2. Bandeng	129	20	4,8	20	150	2	150	0,05	0	80
3. Bawal	96	19	1,7	20	150	2	150	0,05	0	80
4. Bekasang	138	14	0,7	40	80	2	100	0,05	0	100
5. Beunteur	66	14	0	40	150	2	150	0,02	0	80
6. Cue selar kuning	145	27	3,3	50	100	2	150	0,1	0	90
7. Ekor kuning	109	17	4	500	500	1	150	0,05	0	80
8. Gabus kering	292	58,5	4	15	100	0,7	100	0,1	0	80
9. Gabus segar	74	25,2	1,7	62	176	0,9	150	0,04	0	64
10. Hiu, ikan hiu	89	20,1	0,3	25	208	0,9	150	0,01	0	49
11. Ikan asin kering	193	42	1,5	200	300	2,5	0	0,01	0	70
12. Ikan mas	86	16	2	20	150	2	150	0,05	0	80
13. Ikan segar	113	17	4,5	20	200	1	150	0,05	0	80
14. Kakap	92	22	0,7	20	200	1	30	0,05	0	80
15. Kembung	103	22	0,7	20	200	1	30	0,05	0	80
16. Keong	64	12	1	217	78	1,7	0	0	0	46
17. Kepiting	151	13,8	3,8	210	250	1,1	200	0,05	0	45
18. Kerang	59	8	1,1	133	170	3,1	300	0,01	0	20
19. Kodok	73	16,4	0,3	18	147	1,1	0	0,14	0	65
20. Kerupuk ikan, dengan pati	342	16	0,4	2	20	0,1	0	0	0	100
21. Kerupuk udang, dengan pati	359	17,2	0,6	332	337	1,7	50	0,04	0	100
22. Kur-kura	83	19,1	0,2	27	87	0,7	0	0,2	0	70
23. Layang	109	22	1,7	50	150	2	150	0,05	0	80
24. Lemuru	112	20	3	20	100	1	100	0,05	0	80
25. Paling, belut	303	14	27	20	200	1	1600	0,1	2	100
26. Pedas banjar	156	28	4	174	316	3,1	110	0	0	90

**e. Ikan, Kerang, Udang,  
Dan Hasil Olahannya**

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit. B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Bader (tawes)	198	19	13	48	150	0,4	150	0,1	0	80
2. Bandeng	129	20	4,8	20	150	2	150	0,05	0	80
3. Bawal	96	19	1,7	20	150	2	150	0,05	0	80
4. Bekasang	138	14	0,7	40	80	2	100	0,05	0	100
5. Beunteur	66	14	0	40	150	2	150	0,02	0	80
6. C.ue selar kuning	145	27	3,3	50	100	2	150	0,1	0	90
7. Ekor kuning	109	17	4	500	500	1	150	0,05	0	80
8. Gabus kering	292	58,5	4	15	100	0,7	100	0,1	0	80
9. Gabus segar	74	25,2	1,7	62	176	0,9	150	0,04	0	64
10. Hiu, ikan hiu	89	20,1	0,3	25	208	0,9	150	0,01	0	49
11. Ikan asin kering	193	42	1,5	200	300	2,5	0	0,01	0	70
12. Ikan mas	86	16	2	20	150	2	150	0,05	0	80
13. Ikan segar	113	17	4,5	20	200	1	150	0,05	0	80
14. Kakap	92	22	0,7	20	200	1	30	0,05	0	80
15. Kembung	103	22	0,7	20	200	1	30	0,05	0	80
16. Keong	64	12	1	217	78	1,7	0	0	0	46
17. Kepiting	151	13,8	3,8	210	250	1,1	200	0,05	0	45
18. Kerang	59	8	1,1	133	170	3,1	300	0,01	0	20
19. Kodok	73	16,4	0,3	18	147	1,1	0	0,14	0	65
20. Kerupuk ikan, dengan pati	342	16	0,4	2	20	0,1	0	0	0	100
21. Kerupuk udang, dengan pati	359	17,2	0,6	332	337	1,7	50	0,04	0	100
22. Kur-kura	83	19,1	0,2	27	87	0,7	0	0,2	0	70
23. Layang	109	22	1,7	50	150	2	150	0,05	0	80
24. Lemuru	112	20	3	20	100	1	100	0,05	0	80
25. Paling, belut	303	14	27	20	200	1	1600	0,1	2	100
26. Peda banjar	156	28	4	174	316	3,1	110	0	0	90

## f. Sayuran

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit.B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Andewi	25	1.6	0.2	33	66	1.0	0	0.14	10	80
2. Bayam	36	3.5	0.5	267	67	3.9	6090	0.08	80	71
3. Bayam merah	51	4.6	0.5	368	111	2.2	5800	0.08	80	71
4. Baligo	13	0.4	0.2	19	19	0.4	0	0.04	13	69
5. Bawang bombay	45	1.4	0.2	32	44	0.5	50	0.03	9	94
6. Bawang merah	39	1.5	0.3	36	40	0.8	0	0.03	2	90
7. Bawang putih	95	4.5	0.2	42	134	1.0	0	0.22	15	88
8. Bengkuang	55	1.4	0.2	15	18	0.6	0	0.04	20	84
9. Bit	42	1.6	0.1	27	43	1.0	20	0.02	10	75
10. Boros kunci	23	1.0	0.8	50	50	2	5000	0.08	50	80
11. Boros laja	22	1.0	0.3	50	50	2	5000	0.08	50	80
12. Buncis	35	2.4	0.2	65	44	1.1	630	0.08	19	90
13. Cabe hijau besar	23	0.7	0.3	14	23	0.4	260	0.05	84	82
14. Cabe merah besar (kering)	311	15.9	6.2	160	370	2.3	576	0.04	50	85
15. Cabe merah besar (segar)	31	1.0	0.3	29	24	0.5	470	0.05	18	85
16. Cabe rawit (segar)	103	4.7	2.4	45	85	2.5	11050	0.24	70	85
17. Daun bawang	29	1.8	0.7	55	39	7.2	1365	0.89	37	67
18. Daun beluntas	42	1.8	0.5	256	49	5.6	3980	0.02	30	65
19. Daun jambu mete muda	73	4.6	0.5	33	64	89	2689	0	65	65
20. Daun gendaria	60	3.1	0.3	40	45	4.7	600	0	61	65
21. Daun kacang panjang	34	4.1	0.4	134	145	6.2	5240	0.28	29	65

### g. Buah - buahan

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit.B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Alpokat	85	0.9	6.5	10	20	0.9	180	0.05	13	61
2. Apel	58	0.3	0.4	6	10	0.3	90	0.04	5	88
3. Arbei	37	0.8	0.5	28	27	0.8	60	0.03	60	96
4. Asam masak dipohon	239	2.8	0.6	74	113	0.6	30	0.34	2	48
5. Belimbing	36	0.4	0.4	4	12	1.1	170	0.03	35	86
6. Bengkuang	55	1.4	0.2	15	18	0.6	0	0.04	20	84
7. Buah atung	23	0.8	0.2	30	50	4.6	0	0.29	38	80
8. Buah mentega (bisbul)	39	0.7	0.2	43	17	0.8	55	0	33	50
9. Buah nona	101	1.7	0.6	27	20	0.8	0	0.08	22	58
10. Cempedak	116	3.0	0.4	20	30	1.5	200	0	15	30
11. Duku	63	1.0	0.2	18	9	0.9	0	0.05	9	64
12. Durian	134	2.5	3	7.4	44	1.3	175	0.10	53	22
13. Embacang	98	1.4	0.2	21	15	0	1218	0.03	56	65
14. Erbis	70	0.6	0	11	50	1.1	10	0	16	33
15. Gandaria	68	0.7	0.1	8.5	20	1.0	1020	0.03	111	70
16. Jambu air	46	0.6	0.2	7.5	9	1.1	0	0	5	90
17. Jambu biji	49	0.9	0.3	14	28	1.1	25	0.02	87	82
18. Jambu bol	56	0.6	0.3	29	16	1.2	130	0.02	22	67
19. Jambu monyet (buah)	64	0.7	0.6	4	13	0.5	25	0.02	197	90
20. Jeruk bali	48	0.6	0.2	23	27	0.5	20	0.04	43	62
21. Jeruk garut (jeruk keprok)	44	0.8	0.3	33	23	0.4	420	0.07	31	71

## h. Susu dan hasil olahannya

	Kalori kal	Protein g	Lemak g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Nilai Vit. A S.I	Vit.B1 mg.	Vit. C mg	b.d.d. %
1. Es krim	207	4.0	12.5	123	99	0.1	520	0.04	1	100
2. Keju	326	22.8	20.3	777	338	1.5	750	0.01	1	100
3. Kepala susu (krim)	204	2.6	20.0	97	77	0.1	830	0.03	1	100
4. Mentega	725	0.5	81.6	15	16	1.1	3300	0	0	100
5. Susu kambing	64	4.3	2.3	98	78	2.7	125	0.06	1	100
6. Susu kental manis	336	8.2	10.0	275	209	0.2	510	0.05	1	100
7. Susu kental tak manis	138	7.0	7.9	243	195	0.2	400	0.05	1	100
8. Susu kerbau	160	6.3	12.0	216	101	0.2	80	0.04	1	100
9. Susu sapi	61	3.2	3.5	143	60	1.7	130	0.03	1	100
10. Susu skim (susu tak berlemak)	36	3.5	0.1	123	97	0.1	0	0.04	1	100
11. Tepung susu	509	24.6	30.0	904	694	0.6	1570	0.29	6	100
12. Tepung susu asam untuk bayi	418	19.0	9.0	800	600	70	1000	1.00	30	100
13. Tepung susu skim	362	35.6	1.0	1300	1030	0.6	0.04	0.35	7	100
14. Yoghurt	52	3.3	2.5	120	90	0.1	73	0.04	0	100



## i. Lemak dan Minyak

Air	b.d.d.	Kalori	Protein	Lemak	Karbo-	Kalsium	Fosfor	Besi	Nilai	Vit.B1	Vit. C
g	%	kal	g	g	hidrat	mg	mg	mg	Vit. A	mg.	mg
					g				S.I		
1.	Lemak babi	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0
0	100										
2.	Lemak kerbau										
	(lemak sapi)	818	1.5	90	0	0	0	0	0	0	0
5	100										
3.	Margarin	720	0.6	81	0.4	20	16	0	2000	0	0
15.5	100										
4.	Minyak hati										
	hiu (Eulamia)	902	0	100	0	0	0	0	7000	0	0
0	100										
5.	Minyak ikan	902	0	100	0	0	0	0	8000	0	0
0	100										
6.	Minyak kacang										
	tanah	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0
0	100										
7.	Minyak kelapa	870	1	98	0	3	0	0	0	0	0
0	100										
8.	Minyak kelapa										
	sawit	902	0	100	0	0	0	0	6000	0	0
0	100										
9	Minyak wijen	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0
0	100										

## Lampiran 2. PADANAN BAHAN MAKANAN

a.

### Kelompok Makanan Pokok

Kelompok bahan makanan ini merupakan sumber energi, setiap satuan berat padanan makanan dibawah ini mengandung  $\pm$  360 Kalori.

Bahan Makanan	Satuan	Padanan
Berat (gr)	URT	
Beras	100	1/2 gelas
Beras jagung	100	1/2 gelas
Beras ketan	100	1/2 gelas
Bihun	100	1/2 gelas
Biskuit Marie	60 8	buah
Bubur beras	400	4 gelas
Cantel	100	1 gelas
Havermout	100	1 gelas
Jagung	800	4 buah
Jagung pipilan	100	1 gelas
Jawawut	100	1 gelas
Kentang	400	8 buah
Makaroni	100	3 gelas
Mie basah	200	4 gelas
Mie kering	100	2 gelas
Nasi	200	1 1/2 gelas
Nasi jagung	200	1 1/2 gelas
Nasi ketan	160	1 gelas
Pisang nangka	300	3 buah
Roti tawar	160	8 iris
Singkong	200	2 potong
Supermie/Indomie	100	1 2/3 pak
Tales	400	4 potong
Tape sinykong	200	2 potong
Tepung beras	100	24 sdm
Tepung gaplek	120	20 sdm
Tepung hunkwe	80 14	sdm
Tepung ketan	100	20 sdm
Tepung maizena	100	17 sdm
Tepung sagu	100	20 sdm
Tepung terigu	100	17 sdm
Ubi	300	2 buah

Catalan : sdm = sendok makan

# Hal-118

## b. Kelompok Hewani.

Sebagai sumber protein hewani. Setiap satuan padanan bahan makanan di bawah ini mengandung  $\pm 9$  gram protein.

Bahan makanan	Satuan Padanan		
Berat (gr)	URT		
Babat	60	2	potong
Bakso daging	100	10	bhkc.
Bakso ikan	100	10	bhkc.
Daging ayam	50	2	potong
Daging babi	40	2	potong
Daging kambing	50	2	potong
Daging sapi	50	2	potong
Dendeng	20	2	potong
Didih sapi	50	2	potong
Hati sapi	50	2	potong
Ikan asin	30	2	potong
Ikan segar	50	2	potong
Ikan ten jengki	40	6	sdm
Ikan teri segar	60	10	sdm
Keju	30	4	sdm
Otak-otak	100	7	bungkus
Sardencis	50	1/5	klg bsr
Telur ayam kampung	60	2	butir
Telur ayam negeri	60	1	butir
Udang	50	4	sdm
Usus sapi	80	8	bulatan

**c. Kelompok Nabati.**

Sebagai lauk sumber protein nabati dan makanan kecil. Setiap satuan padanan bahan makanan berikut ini mengandung  $\pm 5,5$  gram protein.

Bahan Makanan	Satuan	Padanan
Berat (gr)	URT	
Kacang bogor	30 3 1/2	sdm
Kacang hijau	25 2 1/2	sdm
Kacang kedele	15 2	sdm
Kacang merah	25 2 1/2	sdm
Kacang mete	25 3	sdm
Kacang tanah kupas	20 2	sdm
Kacang tanah rebus (berkulit)	40 1/2	gelas
<b>Kacang tolo</b>	25 2 1/2	sdm
Keju kacang tanah	20 2	sdm
Oncom	50 2	potong
Tahu	75 1	bjsdg
Tempe kedele	25 2	potong

#### d. Kelompok sayuran sumber karotin

Kelompok sayuran ini banyak mengandung karotin (provitamin A). Setiap 100 gram sayuran mengandung 150 - 825 RE.

Bahan Makanan	Satuan	Padanan
Berat (gr)	URT	
Bayam	100	25 batang
Daun bawang	100	5 batang
Daun bluntas	100	75 pucuk
Daun eccng	100	5 lembar
Daun jambu mete muda	100	9 tangkai
Daun kacang panjang	100	80 lembar
Daun kedondong	100	20 tangkai
Daun ketela rambat	100	20 pucuk
Daun koro	100	1 1/2 gls
Daun labu siam	100	20 pucuk
Daun labu waluh	100	20 pucuk
Daun lamtoro	100	65 pucuk
Daun leunca	100	20 pucuk
Daun lobak	100	10 tangkai
Daun mangkogan	100	30 lembar
Daun melinjo	100	30 lembar
Daun pakis	100	25 batang
Daun pepaya	100	4 lembar
Daun singkong	100	75 lembar
Daun tales	100	4 lembar
Genjer	100	9 batang
Kangkung	100	20 batang
Katuk	100	1 1/2 gelas
Kelor	100	1 1/2 gelas
Kemangi	100	35 pucuk
Kucay	100	50 batang
Sawi hijau	100	7 lembar
Slada air	100	45 batang
Tomat	100	1 bh bsr
Wortel	100	1 bhsdg

#### e. Kelompok sayuran lainnya.

Sayuran ini kurang mengandung karoten dibanding kelompok sayuran di atas. Setiap 100 gram sayuran berikut ini mengandung karoten 75 - 300 RE. Sayuran daun ditimbang hanya bagian yang dapat dimakan.

Bahan Makanan	Satuan Padanan		
Berat (gr)	URT		
Buncis	100	15	buah
Daun gandaria	100	70	lembar
Gambas (oyong)	100	1	bh sdg
Jamur	100	1	gelas
Jengkol	100	5	bhbsr
Kacang kapri	100	30	buah
Kacang panjang	100	5	batang
Kecipir	100	5	bh sdg
Kembang turi	100	75	buah
Ketimun	100	1	bh sdg
Kol	100	1/8	sdg
Labu air	100	1	ptgsdg
Labu siam	100	1	ptg sdg
Lobak	100	1	ptg bsr
Melinjo	100	30	buah
Pepaya muda	100	1	potong
Pare	100	1	buah
Selada	100	3	tangkai
Seledri	100	5	pohon
Tekokak	100	45	biji
Terong lalap	100	5	bh sdg
Terong sayur	100	1	bh sdg
Toge	100	2	gelas
Waluh	100	1	potong

#### f. Kelompok buah-buahan.

buah-buahan ditimbang tanpa kulit dan biji. Buah-buahan yang berwarna merah banyak mengandung karoten dan mineral.

Bahan Makanan	Satuan Padanan	
Berat (gr)	URT	
Apel	75 1/2	bh sdg
Bengkuang	150 1/2	bh bsr
Belimbing	1250	1 bgsdg
Durian	50 3	biji
Embacang	50 1/2	bh sdg
Gandaria	60 2	bh sdg
Jambu biji	100 1	bh sdg
Jambu monyet	50 1	bh sdg
Jambu bol	100 3/4	bh sdg
Jeruk bali	100 2	sisir
Jeruk garut/pontianak	100 2	bh sdg
Kedondong	100 1	bh sdg
Kemang	100 1	bhbsr
Mangga	50 1/2	bhbsr
Nenas	75 1/6	bh sdg
Pepaya	100 1	ptg sdg
Pisang ambon	75 1	bh sdg
Rambutan	75 8	biji
Sawo manila	50 1	bh sdg
Sirsak	50 1/2	gelas

# Hal-123

## g. Kelompok susu.

Setiap satuan padanan bahan makanan ini mengandung  $\pm 7$  gram protein.

	Satuan	Padanan
	Berat (cc/gr)	URT
Susu kambing	150 cc	3/4 gelas
Susu kerbau	100 cc	1/2 gelas
Susu sapi	200 cc	1 gelas
Susu kental manis	100 cc	1/2 gelas
Saridele	25 gr	4 sdm
susu bubuk skim	20 gr	4 sdm
susu bubuk penuh	20 gr	4 sdm

## h. Kelompok minyak dan lemak.

Setiap satuan padanan bahan makanan ini mengandung  $\pm 10$  gram lemak.

Bahan Makanan	Satuan	Padanan
Berat (gr/cc)	URT	
Kelapa	60 gr	2 ptg kc.
Kelapa parut	60 gr	10 sdm
Lemak babi	10 gr	2 ptg kc.
Lemak sapi	10 gr	2 ptg kc.
Margarine	10 gr	1 sdm
Minyak goreng	10 gr	1 sdm
Minyak ikan	10 gr	1 sdm
Minyak kelapa	10 gr	1 sdm
Santan	100 cc	1/2 gelas