

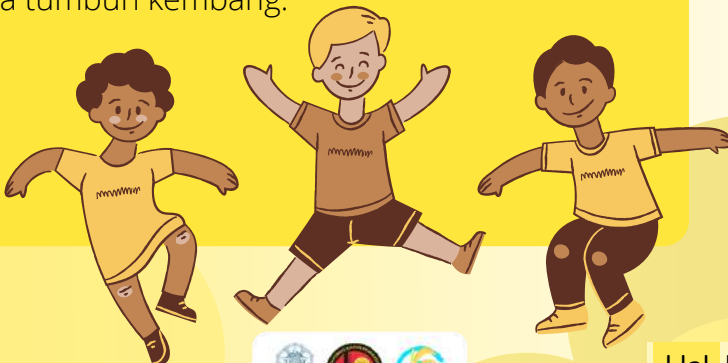
Kandungan Gizi Telur Ayam & Makanan Olahannya



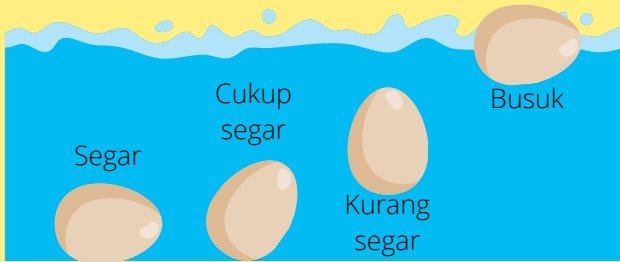
Telur Ayam

Telur ayam mengandung gizi yang tinggi, terutama dari segi protein. Dalam 100 g telur ayam, terdapat 162 kkal energi, 12,8 g protein, 0,7 g karbohidrat, 11,5 g lemak, serta berbagai vitamin dan mineral, seperti kalsium, fosfor, vitamin A, dan vitamin B.

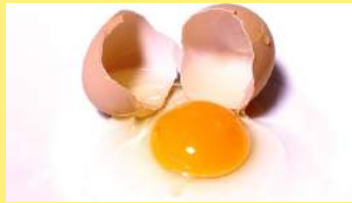
Telur ayam merupakan sumber protein yang mudah dijangkau masyarakat. Keunggulan telur ayam adalah memiliki zat gizi yang mudah dicerna, rasa yang lezat, serta mudah diolah. Maka, konsumsi telur ayam sangat dianjurkan untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak dalam masa tumbuh kembang.



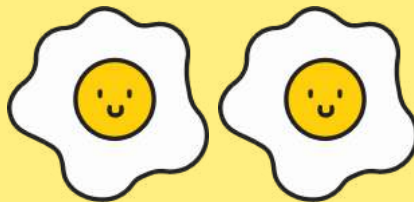
Cara Memilih Telur Ayam



Saat direndam dalam air, telur yang segar akan tenggelam dan mendatar, telur yang berumur akan mengambang dan tegak, sedangkan telur yang rusak akan mengapung.



Telur segar akan memiliki kuning telur di tengah yang dikelilingi putih telur kental, sedangkan telur kurang segar akan memiliki kuning telur yang pecah.



Pastikan tidak berbau busuk, berubah warna, maupun rasa.

Manfaat Mengonsumsi Telur Ayam



- Sumber asam folat, vit. B12, dan vit. E
- Meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Ibu hamil anemia berisiko 9x melahirkan bayi BBLR.

- Protein membentuk hormon oksitosin dan prolaktin yang berperan meningkatkan kualitas ASI
- Mencukupi kebutuhan energi dan protein sehingga membantu penyembuhan bekas lahir
- Membantu pembentukan dan pemeliharaan tulang serta produksi ASI yang tinggi kalsium



- Mencukupi protein hewani yang dibutuhkan anak balita dengan sebutir telur (terutama kuning telur) setiap hari

- Telur ayam kaya akan protein, asam amino yang dapat merangsang hormon pertumbuhan
- Kuning telur mengandung vitamin D yang dapat membantu penyerapan kalsium



Kekurangan Asupan Protein

Sebagai sumber protein, peran telur ayam dalam kehidupan sehari-hari sangat penting, mengingat kaya zat gizi dan sangat terjangkau. Selain telur ayam, sumber protein lain dapat berupa daging, ikan, tempe, dan tahu. Protein dibutuhkan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Lalu, bagaimana jika kita kekurangan asupan protein?



Kurang asupan protein dalam jangka waktu lama meski energinya tercukupi akan menghambat pertumbuhan tinggi badan dan berimbas pada stunting.

Kurang asupan protein sering terjadi bersama kurangnya asupan energi yang berdampak pada marasmus. Sementara kurang protein murni menyebabkan kwashiorkor.



Kekurangan asupan protein dapat mengganggu pertumbuhan pada janin, cacat bawaan, BBLR, dan keguguran.

Makanan Olahan Telur

Telur Rebus (100 gram)

Kandungan		Pemenuhan AKG*		
		Bumil**	Busui**	Anak 1 th+
Energi	149 kkal	6,14%	5,88%	10,16%
Protein	13 gr	16,52%	16,41%	45,94%
Lemak	15,3 gr	22,73%	22,77%	30,6%
Karbo	0,8 gr	0,22%	0,21%	0,35%
Vit B1	0,31 mg	22,14%	22,14%	46,27%
Kalsium	67 mg	5,29%	5,29%	7,59%
Zat besi	3,3 mg	14,35%	14,35%	36,67%
Kalium	126 mg	2,63%	2,42%	4,45%
Natrium	278 mg	18,13%	18,13%	30,89%
Fosfor	334 mg	37,81%	37,81%	68,63%

*Angka Kecukupan Gizi, **Usia 16-49 th

Bahan

1 butir telur ayam



Makanan Olahan Telur

Sup Telur Ayam

Kandungan		Pemenuhan AKG*		
		Bumil**	Busui**	Anak 1 th+
Energi	214,6 kkal	8,84%	8,48%	14,63%
Protein	15,14 gr	20,52%	20,38%	57,03%
Lemak	13,06 gr	19,41%	19,43%	26,12%
Karbo	6,78 gr	1,84%	1,77%	2,97%
Vit B1	0,082 mcg	5,86%	5,86%	12,24%
Kalsium	183,3 mg	14,47%	14,47%	20,75%
Zat besi	4,82 mg	20,96%	20,96%	53,56%
Kalium	446,68 mg	9,31%	8,59%	15,77%
Natrium	214,9 mg	14,02%	14,02%	23,88%
Fosfor	307,9 mg	34,86%	34,86%	63,26%
As. Folat	90,6 mcg	15,1%	15,1%	41,18%

*Angka Kecukupan Gizi, **Usia 16-49 th

Bahan

2 butir telur ayam
50 gr wortel segar
50 gr brokoli
20 gr tomat

Bumbu:
Bawang putih
Garam
Lada



cookpad.com

Makanan Olahan Telur

Omelet

Kandungan		Pemenuhan AKG*		
		Bumil**	Busui**	Anak 1 th+
Energi	183,3 kkal	7,55%	7,24%	12,49%
Protein	7,54 gr	9,58%	9,52%	26,64%
Lemak	16,48 gr	24,49%	24,52%	32,96%
Karbo	0,92 gr	0,25%	0,24%	0,4%
Vit B1	0,004 mcg	0,29%	0,29%	0,6%
Kalsium	56,1 mg	4,43%	4,43%	6,35%
Zat besi	1,9 mg	8,26%	8,26%	21,11%
Kalium	95,6 mg	1,99%	1,84%	3,37%
Natrium	92,2 mg	6,01%	6,01%	10,24%
Fosfor	115,4 mg	13,06%	13,06%	23,71%
As. folat	27,6 mcg	4,6%	4,6%	12,55%

*Angka Kecukupan Gizi, **Usia 16-49 th

Bahan

1 butir telur ayam
10 ml minyak goreng
10 gr wortel

Bumbu:
Garam
Lada



Makanan Olahan Telur

Nasi Gulung Telur

Kandungan		Pemenuhan AKG*		
		Bumil**	Busui**	Anak 1 th+
Energi	636,8 kkal	26,24%	25,15%	43,41%
Protein	29,46 gr	37,45%	37,2%	104,1%
Lemak	37,94 gr	56,37%	56,46%	75,88%
Karbo	43 gr	11,68%	11,22%	18,83%
Vit B1	0,06 mcg	4,29%	4,29%	8,96%
Kalsium	200,2 mg	15,8%	15,8%	22,67%
Zat besi	6,38 mg	27,74%	27,74%	70,89%
Kalium	368,62 mg	7,68%	7,09%	13,01%
Natrium	424 mg	27,65%	27,65%	47,11%
Fosfor	397 mg	44,95%	44,95%	81,57%
As. Folat	86,6 mcg	14,43%	14,43%	39,36%

*Angka Kecukupan Gizi, **Usia 16-49 th

Bahan

3 butir telur ayam
100 gr nasi putih
20 gr sosis sapi
20 gr wortel
20 gr mentimun
10 ml minyak goreng

Bumbu:
Bawang putih
Garam
Lada



yummy.co.id

Makanan Olahan Telur

Telur Kukus Sutra

Kandungan		Pemenuhan AKG*		
		Bumil**	Busui**	Anak 1 th+
Energi	289,7 kkal	11,94%	11,44%	19,75%
Protein	23,3 gr	29,62%	29,42%	82,33%
Lemak	19,74 gr	29,33%	29,38%	39,48%
Karbo	2,81 gr	0,76%	0,73%	1,23%
Kalsium	159,8 mg	12,61%	12,61%	18,09%
Zat besi	5,65 mg	24,57%	24,57%	62,78%
Kalium	250,8 mg	5,23%	4,82%	8,85%
Fosfor	351,5 mg	39,79%	39,79%	72,22%
As. Folat	81,7 mcg	13,62%	13,62%	37,14%

*Angka Kecukupan Gizi, **Usia 16-49 th

Bahan

3 butir telur ayam
250 gr kaldu ayam



cookpad.com