

Makanan Pokok Golongan A			
Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Jagung Rebus	250	90.2	1
Kentang Rebus	200	166	2
Ketan Putih	120	217	2.75
Ketupat	160	32	0.5
Lontong	200	38	0.5
Nasi Putih	100	175	2.25
Nasi Putih Kentucky	225	349	4.25
Roti Tawar Serat Tinggi	60	149	1.75
Singkong Rebus	100	146	1.75
Talas Rebus	100	98	1.25
Ubi Rebus	100	125	1.5

Lauk Pauk Golongan A			
Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Arsik	95	94.05	1
Ayam Bakar Bumbu Kuning	100	129.4	1.5
Ayam Panggang	100	164.3	3.25
Daging Panggang	70	150	1.75
Ikan Mas Pepes	200	143.5	1.75
Sambal Goreng Tempe	50	116	1.5
Telur Asin Rebus	75	138	1.75
Telur Ayam Rebus	60	97	1.25
Udang Rebus	100	91	1.25

Sayuran Golongan A			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Acar Kuning	75	53	0.5
Bening Bayam	50	18	0.25
Cah Labu Siam	100	41.6	0.5
Sayur Asam	100	88	1
Sop Ayam Kombinasi	100	95	1.25
Sop Bayam	50	78	1
Sop Kimlo	100	104	1.25
Sop Mutiara Jagung	100	113	1.5
Asop Oyong Misoa	100	106	1.25
Sop Telur Putih	100	116	1.5

Minuman Golongan A			
Nama Minuman	Berat(gr)	Kalori	Unit
Te'h (Cangkir)	1	0.4	2.8
Kopi (Cangkir)	1	18	0.25
Juice Tomat (Gelas)	100	20	0.25
Juice Melon (Gelas)	150	35	0.5

Masakan Siap Saji Golongan A			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Asinan	250	208	2.5
Toge Goreng	250	243	3

Buah -Buahan Golongan A			
Nama Buah	Berat(gr)	Kalori	Unit
Apel	160	92	1
Apel Merah	140	82	1
Belimbing	160	80	0.75
Duku	200	81	1
Jambu Air	60	35.4	0.5
Jambu Biji	320	157	2
Jeruk Medan	140	46	0.5
Jeruk Pontianak	150	67	0.75
Jeruk Sunkist	200	40	0.5
Mangga Manalagi	100	72	1
Nanas	200	104	1.25
Pepaya	100	46	0.5
Pir	200	80	1
Pisang Rebus	125	136.5	1.75
Salak	150	63.6	0.75
Semangka	150	48	0.5

No.	Nama bahan makanan	Berat tiap satuan penukaran
1.	Daging sapi	25 gram
2.	Daging babi	25 gram
3.	Daging ayam	25 gram
4.	Hati sapi	25 gram
5.	Lidah sapi	25 gram
6.	Babat	30 gram
7.	Usus sapi	40 gram
8.	Telur ayam	35 gram
9.	Telur bebek	30 gram
10.	Ikan segar	25 gram

11.	Ikan asin	15 gram
12.	Ikan teri	15 gram
13.	Udang basah	25 gram
14.	keju	15 gram

Makanan Ringan Golongan A			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Arem – Arem	75	225	2.75
Bubur Kacang Ijo	100	102	1.25
Ketupat Ketan	120	216	2.75
Lemper	70	247	3
Lepet	120	210	2.5
Lepet Ketan	170	346	4.25
Makanan Ringan Golongan B			
Bolu Gulung	110	300	3.75
Cakwee	50	143	1.75
Getuk Lindri	60	127	1.75
Hot Dog	100	285	3.5
Kerak Telur	120	599	7.5
Kue Nagasari	70	149	1.75
Kue Pancong	80	231	3
Mini Croissant	80	406	5
Sandwich	100	164	2
Serabi Pandan	60	137	1.75
Semar Mendem	100	247	3
Uli + Tape Ketan	160	559	7
Makanan Ringan Golongan C			
Bakpia	25	68	1
Bakwan	100	270	3.25
Bika Ambon	50	99	1.25
Black Forrest	200	585	7.5
Cara Bikang	70	128	1.5
Cheese Cake	10	281	3.5

Dunkin Donat Keju	170	283	3.5
Emping Melinjo Asin	25	173	2.25
Kastengels (10 bh)	100	426	5.75
Keju Lembaran (1bh)	20	65	3.25
Kerupuk Mie	25	119	1.5
Klepon	60	68	0.75
Kroket Kentang	75	146	1.25
Kue Ape	60	151	2
Kue Cubit	60	183	2.25
Kue Cucur	90	152	2
Kue Ku	50	237	3
Kue Lumpur	80	232	3
Kue Pukis	40	181	2.25
Lapis Legit	50	307	3.75
Lemet/Timus	120	603	7.5
Lopis Ketan	125	350	4.25
Lumpia	60	76	1
Martabak Keju	100	265	3.25
Martabak Mesir	100	200	2.5
Martabak Telur	95	196	2.5
Muffin Coklat	80	361	4.5
Muffin Keju	80	400	5
Nastar (7bh)	150	538	6.75
Onde – Onde	65	317	4
Pastel	75	302	3.75
Potato Chip	170	298	3.75
Putu Mayang	120	98	1.25
Rempeyek Kacang	50	250	3
Risol	100	247	3
Roti Coklat	100	240	3
Sosis Solo	50	191	2.25
Sus Vla	85	129	1.5
Talam Hijau	70	292	3.5

Tabel kalori makanan di atas dapat Anda gunakan sebagai patokan sudah cukupkah kandungan kalori yang anda konsumsi selama ini?

**Kebutuhan Kalori Makanan**

Sekedar informasi tambahan, kebutuhan kalori untuk setiap orang dapat berbeda, tergantung dari usia, jenis kelamin & aktifitas yang dilakukan. Misalnya untuk orang dewasa yang berprofesi sebagai atlit tentu memiliki kebutuhan kalori yang berbeda dengan anak usia 3 tahun.

Ketika membeli makanan kemasan, pastikan untuk melihat kandungan nu

Berikut adalah tabel kebutuhan kalori untuk berbagai kelompok umur. Tal

Tabel Kebutuhan Kalori

\*Adanya rentang kalori menunjukkan kebutuhan kalori yang berbeda berdasarkan usia dari tiap kelompok. Remaja & anak-anak membutuhkan kalori yang lebih banyak seiring dengan bertambahnya usia. Akan tetapi pada orang dewasa, akan membutuhkan kalori yang lebih sedikit seiring dengan bertambahnya usia.

Keterangan aktifitas yang dilakukan:

Aktifitas menetap: Suatu gaya hidup dimana aktifitas yang dilakukan hanya berhubungan dengan kegiatan sehari-hari.

Cukup aktif: Suatu gaya hidup yang termasuk didalamnya melakukan aktifitas fisik yang setara dengan berjalan kaki sebanyak 2,5-5 km sehari.

Aktif: Suatu gaya hidup yang termasuk didalamnya melakukan aktifitas fisik yang setara dengan berjalan kaki > 5 km sehari

Berikut adalah contoh pembagian makanan untuk sehari pada orang dewasa, menurut kecukupan energi:

Tabel menu 2000 kalori

Tabel menu 2500 kalori

Keterangan porsi:

Nasi: 1 porsi =  $\frac{3}{4}$  gelas =  
100 gram = 175 kkal

Sayur: 1 porsi = 1 gelas =  
100 gram = 25 kkal

Buah: 1 porsi = 1-2 buah =  
50-190 gram = 50 kkal

Tempe: 1 porsi = 2 potong  
sedang = 50 gram = 75  
kkal

Daging: 1 porsi = 1 potong  
sedang = 35 gram = 75  
kkal

Minyak: 1 porsi = 1  
sendok teh = 5 gram = 50  
kkal

Gula: 1 porsi = 1 sendok  
makan = 13 gram = 50  
kkal

Bila masih ragu mengenai  
pola makan yang sedang  
dilakukan, dapat  
berkonsultasi dengan  
dokter atau pun ahli gizi  
untuk mendapatkan pola  
makan yang sehat &  
sesuai...

**Kata kunci pencarian:**

daftar kalori makanan, daftar makanan rendah kalori, jumlah kalori dalam

Be Sociable, Share!



## DAFTAR TABEL KALORI & UNIT

Makanan Pokok Golongan B			
Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Bubur	200	44	0.5
Crakers	50	229	2.75
Makaroni	25	91	1.25
Mie Instant	50	168	2
Nasi Tim	100	88	1
Nasi Uduk	200	506	6.25
Roti Tawar	50	128	1.5

Lauk Pauk Golongan B			
Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Ati Ayam Goreng	50	98	1.25
Ayam Pop	200	265	3.25
Bakso Daging Sapi	100	260	3.25
Empal Daging	100	147	1.75
Ikan Bandeng Goreng	160	180.7	2.25
Ikan Baronang Goreng	120	107.5	1.25
Ikan Bawal Goreng	120	113.3	1.5
Ikan Ekor Goreng	100	107.8	1.25
Ikan Kembung Goreng	80	87.65	1
Ikan Lele Goreng	60	57.5	0.75
Ikan Patin Goreng	200	252.7	3
Ikan Selar Goreng	40	63.75	0.75
Ikan Tenggiri Goreng	60	85.3	1
Ikan Teri Goreng	50	66	0.75
Ikan Tuna Goreng	60	110	1.25
Kerang Rebus	100	59	0.75
Macaroni Schootel	50	177	2.25
Tahu Bacem	100	147	1.75
Telur Mata Sapi	60	40	1.75
Tempe Bacem	50	157	2
Tempe Goreng	50	118	1.5
Tenggiri Bumbu Kuning	90	94.4	1
Udang Goreng Besar	80	68.25	3.25

Sayuran Golongan B			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Sayur Lodeh	100	61	0.75
Cah Jagung Putren	100	59	0.75
Cah Jkacang Panjang	100	72	1
Sop Oyong Telur Puyuh	100	134	1.75

Setup Kentang Buncis	100	95	1
Tumis Buncis	100	52	1.5
Tumis Daun Singkong	120	151	1.75
Tumis Kc. Panjang + Jagung	125	118	1.75

Minuman Golongan B			
Nama Minuman	Berat(gr)	Kalori	Unit
Es Kelapa Muda (Gelas)	100	42	0.5
Es Cendol	100	168	2
Susu Skim	15	54	0.75
Coca Cola Diet (Kaleng)	1	1	0

Masakan Siap Saji Golongan B			
Nama Minuman	Berat(gr)	Kalori	Unit
Gado – Gado	150	295	3.75
Ketoprak	250	153	2
Pempek	200	384	4.75
Rawon	160	331	4
Soto Ayam	100	101	1.25
Soto Padang	100	127	1.5
Tongseng	120	331	4

Buah – Buahan Golongan B			
Nama Buah	Berat(gr)	Kalori	Unit
Alpukat	100	85	1
Anggur	125	60	0.75
Lengkeng	100	79	1
Melon	120	46	0.5
Mangga Harum Manis	300	90	1
Pir Hijau	200	105	1.25
Pisang Ambon	100	74.2	1
Pisang Barangan	200	236	3
Pisang Mas	125	120	1.5
Pisang Raja	150	126	1.5
Sirsak	125	55	0.25

ar	Ukuran
	Rumah tangga
	1 potong kecil
	1 potong kecil
	1 potong kecil
	1 potong kecil
	1 potong kecil
	1 potong sedang
	4 bulatan
	1 butir
	½ butir
	1 potong kecil

1 potong kecil
1 sendok makan
1 sendok makan
1 potong kecil



trisi dari makanan tersebut (biasanya terdapat pada bagian belakang kemasan), sehingga ini dapat membantu mengetahui kebutuhan kalori berdasarkan usia, jenis kelamin,





makanan, daftar kalori makanan dan minuman, jumlah kalori makanan, jumlah k



Makanan Pokok Golongan C			
Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Bihun Goreng	150	296	3.75
Bubur Ayam	200	165	2
Bubur Sum-Sum	100	178	2.25
Kentang Goreng	150	211	2.75
Mie Goreng	200	321	4
Nasi Goreng	100	267	3.25
Soun Goreng	100	263	3.25
Spaghetti	300	642	8
Tape singkong	150	260	3.25

Lauk Pauk Golongan C			
Nama Masakan	Berat (gr)	Kalori	Unit
Abon Sapi	50	158	2
Ayam Goreng Kecap	75	358.8	4.5
Ayam Panggang	80	385.6	4.75
Chicken Wing / Sayap Ayam	50	63.6	0.75
Daging Balado	50	147	1.75
Dendeng Balado	40	338	4.25
Gulai Ayam	100	165.3	2
Gulai Cumi	100	183	2.25
Gulai Kepala Ikan Kakap	320	218.8	2.75
Gulai Limpa	60	294	3.5
Gulai Tunjang	80	251	3
Ikan Kembung Balado	125	236.7	3
Ikan Teri	50	213	2.75
Kakap Goreng Tepung	80	119	1.5
Kakap Panir	75	220	2.75
Keripik Tempe	25	68	0.75
Meat Ball / Daging Cincang Bulat	50	168	2
Ayam Kentucky Paha Atas	150	194.5	2.5
Perkedel Jagung	50	108	1.25
Perkedel Kentang	50	123	1.5
Pu Yung Hai	50	114	1.5
Rendang Daging	75	285.5	3.5
Sate Ayam	100	466	6
Ayam Kentucky Sayap	150	116	1.5
Semur Ayam	50	177.8	2.25
Sambal Goreng Ati + Kentang	100	127	1.5
Sambal Goreng Tempe Teri	150	276	3.5
Sambal Goreng Ati Sapi	100	200	2.5
Sambal Goreng Udang + Kentang	100	123	1.5
Sop Sapi	260	227	2.75

Tahu Goreng	100	111	1.5
Tahu Isi	150	124	1.5
Tahu Sumedang	100	113	1.5
Telur dadar	75	188	2.25

Sayuran Golongan C			
Nama Masakan	Berat(gr)	Kalori	Unit
Buntil	100	106	1.25
Gudeg	150	132	1.75

Masakan Siap Saji Golongan C			
Nama Minuman	Berat(gr)	Kalori	Unit
Hamburger	125	257	3.25
Kerupuk Palembang	50	168	2
Kerupuk Udang	20	72	1
Mie Bakso	200	302	3.75
Nasi Tim Ayam	420	588	7.25
Pizza	125	163	2
Sate Kambing	180	729	9
Sayur Krecek	175	249	3
Siomay	100	361	3.75
Soto Betawi	150	135	1.75
Soto Makasar	150	525	6.5
Soto Sulung	150	86	1

Buah – Buahan Golongan C			
Nama Buah	Berat(gr)	Kalori	Unit
Durian Montong	100	134	1.5
Rambutan	100	69	0.75
sawo	100	92	1.75





sehingga dapat melihat jumlah kalori per sajian/kemasan.

min & aktifitas yang dilakukan.





alori pada makanan, makanan yang tidak mengandung kalori, minuman 0 kalori, makanan non kalori, mi

















akanan yang mengandung kalori, kalori makanan, daftar kalori pada makanan, minuman non kalori, tabel

















kalori makanan, tabel kalori makanan dan minuman, minuman yang tidak mengandung kalori, minuman

















berkalori, daftar kalori makanan sehari-hari, daftar kalori, Kandungan kalori dalam makanan, minuman ti

















dak berkalori, makanan dan minuman yang tidak mengandung kalori, nilai kalori makanan, menghitung k

















alori makanan, kalori pada makanan, minuman yang tidak berkalori, daftar makanan tinggi kalori, makan

















an 0 kalori, kandungan kalori makanan, daftar jumlah kalori makanan



Aktivitas	Durasi	Energi ya
Tidur	1 jam	
Duduk	1 jam	
Berdiri	1 jam	
Mengetik	1 jam	1
Memasak	1 jam	1
Berjalan (4 km/jam)	1 jam	2
Melakukan pekerjaan rumah	1 jam	2
Berjalan cepat (6 km/jam)	1 jam	2
Aerobik	1 jam	3
Jogging (7 km/jam)	1 jam	4
Berenang	1 jam	5
Berlari (10 km / jam)	1 jam	6

Source: 5

Activity (1-hour duration)	Weight of person and calories b	
	160 pounds (73 kilograms)	200 pounds (91 kilograms)
Aerobics, high impact	533	664
Aerobics, low impact	365	455
Aerobics, water	402	501
Backpacking	511	637
Basketball game	584	728
Bicycling, < 10 mph, leisure	292	364
Bowling	219	273
Canoeing	256	319
Dancing, ballroom	219	273
Football, touch or flag	584	728
Golfing, carrying clubs	314	391
Hiking	438	546
Ice skating	511	637
Racquetball	511	637
Resistance (weight) training	365	455
Rollerblading	548	683
Rope jumping	861	1,074

Rowing, stationary	438	546
Running, 5 mph	606	755
Running, 8 mph	861	1,074
Skiing, cross-country	496	619
Skiing, downhill	314	391
Skiing, water	438	546
Softball or baseball	365	455
Stair treadmill	657	819
Swimming, laps	423	528
Tae kwon do	752	937
Tai chi	219	273
Tennis, singles	584	728
Volleyball	292	364
Walking, 2 mph	204	255
Walking, 3.5 mph	314	391

### Daftar Kalori yang dikeluarkan pada berbagai



<b>Ringan</b>	<b>Sedang</b>	
100-200 kkal / jam	200-350 kkal / jam	
Mengendarai mobil	Rumah tangga	
Memancing	Bersepeda	
Kerja laboratorium	Bowling	
Kerja sekretaris	Jalan cepat	
Mengajar kerja	Berkebun	
	Golf	
	Sepatu roda	

## yang Dibutuhkan

65 kkal

75 kkal

90 kkal

100 kkal

160 kkal

210 kkal

220 kkal

270 kkal

370 kkal

400 kkal

580 kkal

560 kkal

urned

240 pounds (109  
kilograms)

796

545

600

763

872

436

327

382

327

872

469

654

763

763

545

818

1,286

654  
905  
1,286  
741  
469  
654  
545  
981  
632  
1,123  
327  
872  
436  
305  
469

i aktivitas

Berat
400-900 kkal / jam
Aerobik
Bersepeda
Memanjat
Menari
Lari
Sepak bola
tenis