

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																
Alpokar	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
Kucah 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	Calsium	Fosfor	Fe	Vit. A	Vit. B1	Vit. C	Na	Kalium	Choles	Air	Bdd
Kelompok : Bahan Makanan				Golongan : Buah-Buahan												
Mangga indramayu	72.00	0.00	0.80	0.20	18.70	13.00	10.00	1.90	2.900.00	0.06	16.00	0.00	0.00	0.00	80.20	65.00
Mangga Kwini	86.00	0.00	0.70	0.50	19.80	11.00	11.00	0.20	0.00	0.15	18.00	1.00	16.00	0.00	78.60	100.00
Mangga Manalagi	133.00	0.00	1.00	0.10	32.10	20.00	23.00	1.00	0.00	0.07	61.00	70.00	161.00	0.00	66.50	100.00
Mangga muda	59.00	0.00	0.50	0.40	15.10	12.00	11.00	0.40	85.00	0.06	65.00	0.00	0.00	0.00	83.70	73.00
Manggis	63.00	0.00	0.60	0.60	15.60	8.00	12.00	0.80	0.00	0.03	2.00	0.00	0.00	0.00	83.00	29.00
Markisa	144.00	0.00	3.50	1.20	29.71	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Markisa Squash	217.00	0.00	2.50	1.00	49.60	6.00	83.00	0.60	0.00	0.07	14.00	14.00	65.00	0.00	46.70	100.00
Markisa Squash, BD	104.00	0.00	1.20	0.50	23.70	1.00	88.00	0.50	0.00	0.20	12.00	40.00	40.00	0.00	74.40	100.00
Matoa	90.00	0.00	1.20	0.10	21.10	20.00	40.00	0.60	0.00	0.18	54.00	10.00	190.00	0.00	76.50	100.00
Menteng	65.00	0.00	1.70	0.20	16.10	13.00	20.00	0.80	0.00	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	79.00	64.00
Nangka masak pohon	106.00	0.00	1.20	0.30	27.60	20.00	19.00	0.90	330.00	0.07	7.00	0.00	0.00	0.00	70.00	28.00
Nenas	52.00	0.00	0.40	0.20	13.70	16.00	11.00	0.30	130.00	0.08	24.00	2.00	125.00	0.00	85.30	53.00
Nenas Palembang	58.00	0.00	0.70	0.20	13.30	0.00	15.00	0.60	0.00	0.26	11.00	7.00	117.00	0.00	85.50	100.00
Pala (dagingnya)	42.00	0.00	0.30	0.20	10.90	32.00	24.00	1.50	29.00	0.00	22.00	0.00	0.00	0.00	88.10	30.00
Peach	43.00	0.00	0.70	0.90	11.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	196.50	0.00	0.00	100.00
Pear	59.00	0.00	0.39	0.40	15.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	125.00	0.00	0.00	100.00
Pepaya	46.00	0.00	0.50	0.00	12.20	23.00	12.00	1.70	365.00	0.04	78.00	4.00	221.00	0.00	86.70	75.00
Pisang ambon	99.00	0.00	1.20	0.20	25.80	8.00	28.00	0.50	146.00	0.08	3.00	10.00	300.00	0.00	72.00	75.00
Pisang hijau	121.00	0.00	1.00	0.10	28.90	9.00	37.00	0.90	0.00	0.13	13.40	0.00	0.00	0.00	68.90	72.00
Pisang Kayu	100.00	0.00	1.40	0.00	23.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	11.00	1.00	493.00	0.00	74.40	100.00
Pisang Kepok	109.00	0.00	0.80	0.00	26.30	10.00	30.00	0.50	0.00	0.10	9.00	10.00	300.00	0.00	71.90	100.00
Pisang Ketip	145.00	0.00	1.10	0.30	34.50	5.00	0.00	0.10	0.00	0.13	95.00	0.00	726.00	0.00	63.40	100.00
Pisang kidang	96.00	0.00	1.00	0.20	22.50	87.00	173.00	0.60	0.00	0.04	2.00	0.00	0.00	0.00	75.40	70.00
Pisang lampung	99.00	0.00	1.30	0.20	25.60	10.00	19.00	0.90	618.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	72.10	75.00
Pisang mas	127.00	0.00	1.40	0.20	33.60	7.00	25.00	0.80	79.00	0.09	2.00	0.00	0.00	0.00	64.20	85.00
Pisang Mas Bali Ampenan	92.00	0.00	1.40	0.20	21.00	7.00	29.00	1.20	0.00	0.09	11.00	32.00	272.00	0.00	76.80	100.00
Pisang oli	134.00	0.00	1.10	0.50	35.50	31.00	53.00	0.90	0.00	0.11	3.00	0.00	0.00	0.00	61.80	77.00
Pisang raja	120.00	0.00	1.20	0.20	31.80	10.00	22.00	0.80	950.00	0.06	10.00	0.00	0.00	0.00	65.80	70.00
Pisang raja sereh	108.00	0.00	1.30	0.30	28.20	16.00	38.00	0.10	0.00	0.02	2.00	0.00	0.00	0.00	69.30	86.00
Pisang raja susu	118.00	0.00	1.20	0.20	31.10	7.00	29.00	0.30	112.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	67.00	85.00
Pisang raja uli	146.00	0.00	2.00	0.20	38.20	10.00	28.00	0.90	75.00	0.05	3.00	0.00	0.00	0.00	59.10	75.00
Pisang rotan	98.00	0.00	1.30	1.20	20.50	17.00	51.00	1.10	0.00	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	76.10	56.00
Pisang Talas	113.00	0.00	1.20	0.20	26.70	22.00	22.00	0.60	0.00	0.12	9.00	0.00	48.00	0.00	71.00	100.00
Pisang Tujuh Bulan	94.00	0.00	0.60	0.20	22.50	50.00	20.00	0.20	0.00	0.03	6.00	0.00	4.00	0.00	75.90	100.00
Pisang Ua	128.00	0.00	0.80	0.50	30.20	12.00	28.00	0.70	0.00	0.09	4.00	0.00	382.00	0.00	67.80	100.00
Plum	36.00	0.00	0.70	0.00	8.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	54.00	0.00	0.00	100.00
Purut	76.00	0.00	4.10	1.10	15.20	30.00	76.00	0.60	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	81.10	34.00

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												
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	Calsium	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	Calsium	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	Calsium	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
Tahuman	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	Calsium	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	Calcium	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															
Buncis	35.00	0.00	2.40	0.20	7.70	65.00	44.00	1.10	630.00	0.08	19.00	0.00	0.00	0.00	88.90	90.00
Bunga pepaya jantan	45.00	0.00	2.60	0.30	8.10	290.00	113.00	4.20	0.00	0.01	23.30	0.00	0.00	0.00	87.30	100.00
Cabe gembor merah	38.00	0.00	1.60	0.80	6.30	49.00	41.00	1.10	0.00	0.21	16.10	0.00	0.00	0.00	90.80	89.00
Cabe hijau besar	23.00	0.00	0.70	0.30	5.20	14.00	23.00	0.40	260.00	0.05	84.00	0.00	0.00	0.00	93.00	82.00
Cabe merah besar (kering)	311.00	0.00	15.90	6.20	61.80	160.00	370.00	2.30	576.00	0.40	50.00	0.00	0.00	0.00	10.00	85.00
Cabe merah besar (segar)	31.00	0.00	1.00	0.30	7.30	29.00	24.00	0.50	470.00	0.05	18.00	0.00	0.00	0.00	90.90	85.00
Cabe rawit (segar)	103.00	0.00	4.70	2.40	19.90	45.00	85.00	2.50	11.050.00	0.24	70.00	0.00	0.00	0.00	71.20	85.00
Caisin	20.00	0.00	1.70	0.40	3.40	123.00	40.00	1.90	0.00	0.04	3.00	0.00	0.00	0.00	93.60	79.00
Daun	101.00	11.50	0.00	4.10	4.60	80.00	210.00	0.80	0.00	0.00	0.00	120.00	270.00	0.00	78.60	100.00
Daun bangun-bangun	27.00	0.00	1.30	0.60	4.00	279.00	40.00	13.60	0.00	0.16	5.10	0.00	0.00	0.00	92.50	66.00
Daun bawang	29.00	0.00	1.80	0.70	5.20	55.00	39.00	7.20	1.365.00	0.09	37.00	0.00	0.00	0.00	91.60	67.00
Daun bebuas	41.00	0.00	2.70	1.00	7.30	29.00	245.00	1.50	0.00	0.01	2.50	0.00	0.00	0.00	87.90	49.00
Daun belem	50.00	0.00	4.40	1.40	7.80	698.00	151.00	7.50	0.00	0.05	21.00	0.00	0.00	0.00	84.60	81.00
Daun beluntas	42.00	0.00	1.80	0.50	9.40	256.00	49.00	5.60	3.980.00	0.02	30.00	0.00	0.00	0.00	86.00	65.00
Daun gandaria	60.00	0.00	3.10	0.30	14.00	40.00	45.00	4.70	600.00	0.00	61.00	0.00	0.00	0.00	81.00	65.00
Daun Gedi besar	58.00	0.00	2.90	0.70	10.00	440.00	100.00	1.90	0.00	0.40	11.00	30.00	40.00	0.00	84.00	100.00
Daun Gedi kecil	61.00	0.00	3.20	0.70	10.40	420.00	70.00	1.70	0.00	0.40	11.00	20.00	50.00	0.00	83.70	100.00
Daun gelang	30.00	0.00	1.30	0.70	5.80	350.00	210.00	11.90	0.00	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	90.30	52.00
Daun gunda bali	50.00	0.00	4.60	0.90	7.00	167.00	62.00	0.50	0.00	0.05	20.00	0.00	0.00	0.00	86.40	49.00
Daun gunda serang	62.00	0.00	4.20	0.90	9.20	171.00	64.00	0.60	0.00	0.02	20.00	0.00	0.00	0.00	84.60	47.00
Daun jambu mente muda	73.00	0.00	4.60	0.50	16.20	33.00	64.00	8.90	2.689.00	0.00	65.00	0.00	0.00	0.00	78.00	65.00
Daun jampang	34.00	0.00	3.80	0.50	5.30	21.00	245.00	1.00	0.00	0.03	2.70	0.00	0.00	0.00	88.90	47.00
Daun Jawaw seluang	93.00	0.00	5.00	1.30	15.30	146.00	103.00	5.30	0.00	0.10	9.00	2.00	434.00	0.00	77.20	100.00
Daun jonghe	27.00	0.00	2.10	0.70	4.40	253.00	192.00	9.50	0.00	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	91.40	45.00
Daun kacang ma	36.00	0.00	2.90	0.60	6.80	64.00	220.00	2.20	0.00	0.04	3.90	0.00	0.00	0.00	89.10	33.00
Daun kacang panjang	34.00	0.00	4.10	0.40	5.80	134.00	145.00	6.20	5.240.00	0.28	29.00	0.00	0.00	0.00	88.30	65.00
Daun Kasbi kare	92.00	0.00	4.00	3.60	10.90	140.00	70.00	1.60	0.00	0.10	74.00	70.00	90.00	0.00	80.30	100.00
Daun katuk	59.00	0.00	6.40	1.00	9.90	233.00	98.00	3.50	0.00	0.00	164.00	0.00	0.00	0.00	81.00	42.00
Daun kecipir	47.00	0.00	5.00	0.50	8.50	134.00	81.00	6.20	5.240.00	0.28	29.00	0.00	0.00	0.00	85.00	70.00
Daun kedondong	59.00	0.00	3.50	0.30	13.40	540.00	82.00	6.20	2.900.00	0.06	29.00	0.00	0.00	0.00	81.00	65.00
Daun kelor	92.00	0.00	5.10	1.60	14.30	1.077.00	76.00	6.00	0.00	0.30	22.00	61.00	298.00	0.00	75.50	100.00
Daun kemangi	43.00	0.00	5.50	0.30	7.50	35.00	106.00	1.00	1.017.00	0.06	30.00	0.00	0.00	0.00	85.00	65.00
Daun kesum	48.00	0.00	4.50	0.80	9.10	125.00	142.00	2.60	0.00	0.01	4.40	0.00	0.00	0.00	84.80	53.00
Daun ketela rambat	47.00	0.00	2.80	0.40	10.40	79.00	66.00	10.00	6.015.00	0.12	22.00	0.00	0.00	0.00	84.70	73.00
Daun kol sawi	22.00	0.00	2.10	0.50	3.60	200.00	92.00	3.20	0.00	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	93.10	30.00
Daun koro	23.00	0.00	3.00	0.30	3.70	134.00	81.00	6.20	5.240.00	0.28	29.00	0.00	0.00	0.00	91.00	65.00
Daun Kubis	51.00	0.00	2.50	1.10	8.00	100.00	50.00	3.40	0.00	0.40	16.00	50.00	100.00	0.00	86.20	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															
Daun kumak	14.00	0.00	1.30	0.30	2.30	90.00	59.00	2.70	0.00	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	95.20	78.00
Daun labu siam	60.00	0.00	4.00	0.40	4.70	58.00	70.00	2.50	2.025.00	0.08	16.00	0.00	0.00	0.00	89.70	100.00
Daun labu waluh	30.00	0.00	3.60	0.60	4.50	138.00	99.00	3.70	2.850.00	0.14	36.00	0.00	0.00	0.00	89.70	70.00
Daun lamtoro	87.00	0.00	8.30	1.80	14.40	725.00	174.00	3.90	0.00	0.00	32.00	0.00	0.00	0.00	74.00	83.00
Daun Leilem	76.00	0.00	2.80	0.20	15.80	296.00	22.00	3.40	0.00	0.30	22.00	6.00	46.00	0.00	79.40	100.00
Daun leunca	45.00	0.00	4.70	0.50	8.10	210.00	80.00	6.10	1.900.00	0.14	40.00	0.00	0.00	0.00	85.00	70.00
Daun lobak	30.00	0.00	2.30	0.40	5.80	140.00	33.00	3.70	1.000.00	0.07	109.00	0.00	0.00	0.00	90.00	70.00
Daun mangkokan	54.00	0.00	3.70	0.30	11.80	474.00	49.00	4.00	5.450.00	0.06	83.00	0.00	0.00	0.00	82.00	80.00
Daun matel ambon	71.00	0.00	6.80	1.60	11.50	93.00	95.00	10.20	0.00	0.08	25.70	0.00	0.00	0.00	77.10	100.00
Daun melinjo	99.00	0.00	5.00	1.30	21.30	219.00	82.00	4.20		0.09	182.00	0.00	0.00	0.00	70.80	88.00
Daun mengkudu	65.00	0.00	4.00	1.70	11.40	296.00	40.00	6.90	0.00	0.01	35.00	0.00	0.00	0.00	80.90	90.00
Daun Ndsuk	166.00	0.00	1.70	0.50	38.80	40.00	20.00	1.80	0.00	0.40	30.00	40.00	310.00	0.00	56.00	100.00
Daun oyong	22.00	0.00	1.00	0.10	5.30	21.00	44.00	2.00	1.000.00	0.08	150.00	0.00	0.00	0.00	93.00	65.00
Daun pakis	35.00	0.00	4.00	0.30	6.40	42.00	172.00	1.30	2.881.00	0.00	30.00	16.00	652.00	0.00	88.00	70.00
Daun Paku	29.00	0.00	3.40	0.10	6.50	13.00	88.00	1.30	0.00	0.20	10.00	19.00	434.00	0.00	88.80	100.00
Daun Panggi	104.00	0.00	3.90	0.60	17.90	256.00	22.00	1.80	0.00	0.40	23.00	4.00	266.00	0.00	76.10	100.00
Daun Pare	49.00	0.00	2.70	1.00	8.40	217.00	70.00	3.30	0.00	0.40	7.00	7.00	498.00	0.00	87.30	100.00
Daun paria	22.00	0.00	1.70	0.60	3.70	243.00	89.00	3.90	0.00	0.10	4.20	0.00	0.00	0.00	92.50	100.00
Daun pepaya	79.00	0.00	8.00	2.00	11.90	353.00	63.00	0.80		0.15	140.00	0.00	0.00	0.00	75.40	71.00
Daun pete cina	128.00	0.00	12.00	6.50	12.40	1.500.00	100.00	2.50		0.04	64.00	0.00	0.00	0.00	6.70	40.00
Daun pohpohan	37.00	0.00	2.50	0.80	6.97	80.00	5.90	0.00	0.00	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	87.40	69.00
Daun Selasih	62.00	0.00	4.00	0.50	10.50	122.00	16.00	13.90	0.00	0.50	24.00	3.00	259.00	0.00	831.00	100.00
Daun semanggi	45.00	0.00	4.40	0.50	8.50	980.00	90.00	7.00	0.00	0.01	6.00	0.00	0.00	0.00	84.70	90.00
Daun simpur	53.00	0.00	3.20	2.50	7.60	228.00	194.00	3.50	0.00	0.02	4.50	0.00	0.00	0.00	86.20	100.00
Daun singkil	68.00	0.00	2.00	1.00	15.20	178.00	86.00	2.10	0.00	0.02	3.10	0.00	0.00	0.00	80.90	70.00
Daun singkong	73.00	0.00	6.80	1.20	13.00	165.00	54.00	2.00	11.000.00	0.12	275.00	70.00	90.00	0.00	77.20	87.00
Daun singkong jenis ambon	131.00	0.00	12.70	1.20	25.20	165.00	54.00	3.90	0.00	0.21	220.00	0.00	0.00	0.00	58.00	87.00
Daun sintrong	36.00	0.00	2.60	0.90	6.10	398.00	95.00	9.30	0.00	0.03	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50	94.00
Daun tales	71.00	0.00	4.10	2.10	12.30	302.00	47.00	8.30		0.11	163.00	0.00	0.00	0.00	79.40	80.00
Daun ubi jalar	48.00	0.00	3.00	0.30	10.80	80.00	81.00	6.40	0.00	0.10	27.00	0.00	0.00	0.00	84.40	75.00
Daun Ubi Kuning	74.00	0.00	6.30	0.70	10.70	142.00	115.00	1.70	0.00	0.30	4.00	10.00	0.00	0.00	83.50	100.00
Daun Ubi putih	46.00	0.00	2.80	0.20	8.20	120.00	50.00	0.80	0.00	0.30	8.00	10.00	0.00	0.00	87.50	100.00
Daun Ubi tinta	55.00	0.00	1.70	0.10	11.90	120.00	40.00	0.60	0.00	0.20	7.00	10.00	0.00	0.00	85.10	100.00
Enceng Gondok	18.00	0.00	1.00	0.20	3.80	80.00	45.00	3.70	1.000.00	0.08	50.00	0.00	0.00	0.00	93.00	70.00
Gambas/oyong	18.00	0.00	0.80	0.20	4.10	19.00	33.00	0.90	380.00	0.03	8.00	0.00	0.00	0.00	94.50	85.00
Genjer	33.00	0.00	1.70	0.20	7.70	62.00	33.00	2.10	3.800.00	0.07	54.00	0.00	0.00	0.00	90.00	70.00
Jagung muda dengan tongkol	33.00	0.00	2.20	0.10	7.40	7.00	100.00	0.50	200.00	0.08	8.00	0.00	0.00	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															
Jamur encik	296.00	0.00	9.40	1.10	62.00	5.00	277.00	5.30	0.00	1.10	0.00	2.00	0.00	0.00	24.80	100.00
Jamur kuping kering	128.00	0.00	16.00	0.90	64.60	51.00	223.00	6.70	0.00	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	14.90	100.00
Jamur kuping segar	15.00	0.00	3.80	0.60	0.90	3.00	94.00	1.70	0.00	0.10	5.00	0.00	0.00	0.00	93.70	100.00
Jamur sagu	48.00	0.00	1.90	3.20	2.80	10.00	90.00	0.60	0.00	0.20	0.00	100.00	440.00	0.00	91.30	100.00
Jantung pisang segar	31.00	0.00	1.20	0.30	7.10	30.00	50.00	0.10	170.00	0.05	10.00	0.00	0.00	0.00	90.20	25.00
Jotang	32.00	0.00	1.90	0.30	7.10	162.00	41.00	4.00	3.918.00	0.03	20.00	0.00	0.00	0.00	89.00	70.00
Kacang buncis, buah	35.00	0.00	24.00	0.20	7.70	65.00	44.00	1.10	630.00	0.08	19.00	18.00	295.00	0.00	88.90	90.00
Kacang kapri (biji segar)	98.00	0.00	6.70	0.40	17.70	22.00	122.00	1.90	680.00	0.34	26.00	11.00	295.00	0.00	74.30	45.00
Kallakai	38.00	0.00	2.40	0.20	6.60	18.00	90.00	1.10	0.00	0.30	8.00	7.00	443.00	0.00	89.90	100.00
Kangkung	29.00	0.00	3.00	0.30	5.40	73.00	50.00	2.50	6.300.00	0.07	3.00	0.00	0.00	0.00	89.70	70.00
Kangkung Tondano	43.00	0.00	1.80	0.20	8.40	72.00	9.00	0.70	0.00	0.80	23.00	30.00	361.00	0.00	88.50	100.00
Kapri muda	42.00	0.00	3.30	0.20	9.00	51.00	85.00	1.00	440.00	0.20	19.00	1.00	370.00	0.00	86.80	80.00
Karawila	25.00	0.00	2.30	0.20	3.50	25.00	67.00	0.30	0.00	0.10	39.00	8.00	88.40	0.00	93.70	100.00
Katuk (daun)	59.00	0.00	4.80	1.00	11.00	204.00	83.00	2.70		0.10	239.00	0.00	0.00	0.00	81.00	40.00
Kecombrang	34.00	0.00	0.90	1.00	6.70	60.00	16.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	90.00	100.00
Kelawi, kelewih	111.00	0.00	1.50	0.30	27.20	28.00	32.00	0.90	20.00	0.10	19.00	0.00	0.00	0.00	70.00	77.00
Kelor (daun)	82.00	0.00	6.70	1.70	14.30	440.00	70.00	7.00		0.21	220.00	0.00	0.00	0.00	75.00	65.00
Kelor polong	37.00	0.00	2.10	1.00	6.50	34.00	82.00	1.50	0.00	0.03	1.30	0.00	0.00	0.00	89.30	78.00
Kemangi	46.00	0.00	4.00	0.50	8.90	45.00	75.00	2.00	5.000.00	0.08	50.00	0.00	0.00	0.00	85.00	80.00
Kembang kol	25.00	0.00	2.40	0.20	4.90	22.00	72.00	1.10	90.00	0.11	69.00	0.00	0.00	0.00	91.70	57.00
Kembang turi	44.00	0.00	1.80	0.60	9.60	23.00	29.00	0.90	105.00	0.13	41.00	0.00	0.00	0.00	87.40	83.00
Ketimun	12.00	0.00	0.70	1.70	2.70	10.00	21.00	0.30	0.00	0.03	8.00	5.30	122.00	0.00	96.10	70.00
Ketimun krai	10.00	0.00	0.50	0.20	2.00	20.00	98.00	1.00	0.00	0.02	3.00	0.00	0.00	0.00	96.80	82.00
Ketimun madura	9.00	0.00	0.50	0.10	1.90	15.00	102.00	0.60	0.00	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	97.10	89.00
Kol merah/putih	24.00	0.00	1.40	0.20	5.30	46.00	31.00	0.50	80.00	0.06	50.00	10.00	238.00	0.00	92.40	75.00
Komak Polong	99.00	0.00	3.30	0.10	21.20	50.00	99.00	13.10	0.00	0.00	0.00	15.00	567.00	0.00	74.30	100.00
Koro kerupuk buah	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 wedus (buah muda)	38.00	0.00	3.00	0.30	7.90	56.00	47.00	1.10	870.00	0.09	17.00	0.00	0.00	0.00	88.00	70.00
Korokot	21.00	0.00	1.70	0.40	3.80	103.00	39.00	3.60	2.550.00	0.03	25.00	0.00	0.00	0.00	93.00	80.00
Kucaï	45.00	0.00	2.20	0.30	10.30	52.00	50.00	1.10	40.00	0.11	17.00	0.00	0.00	0.00	86.30	52.00
Kulit melinjo	111.00	0.00	4.50	1.10	20.70	117.00	179.00	2.60	0.00	0.07	7.00	0.00	0.00	0.00	71.90	100.00
Kundur	25.00	0.00	0.60	0.30	5.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100.00
Labu air	17.00	0.00	0.60	0.20	3.80	12.00	18.00	0.60	70.00	0.04	10.00	0.00	0.00	0.00	95.00	80.00
Labu kuning	51.00	0.00	1.70	0.50	10.00	40.00	180.00	0.70	0.00	0.20	2.00	280.00	220.00	0.00	86.60	100.00
Labu siam	26.00	0.00	0.60	0.10	6.70	14.00	25.00	0.50	20.00	0.02	18.00	0.00	0.00	0.00	92.30	83.00
Labu waluh	29.00	0.00	1.10	0.30	6.60	45.00	64.00	1.40	180.00	0.08	52.00	0.00	0.00	0.00	91.20	77.00
Lantar	34.00	0.00	2.20	0.30	5.50	10.00	58.00	0.40	0.00	0.10	4.00	3.00	155.00	0.00	91.20	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	Calsium	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 anglegg (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	Calsium	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 (arrowroot)	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																
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
Camelpo	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	Calsium	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 Kernet	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	Calsium	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
Pelecing 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 kohu-kohu	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 bangen	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 kelepón	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 thipán	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 kelepón	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	Calsium	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	Calsium	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