

# DAFTAR REFERENSI

# KALORI SETIAP MAKANAN

## WEBSITE HiTKHealth



**Disusun Oleh :**

Dian Rezky Wulandari ( 1103184022 )

Dendi Arya Raditya P ( 1103184150 )

Fadhilil Azhim Firmansyah ( 1103184138 )

Kelas : TF – 41 – GAB

PROGRAM STUDI S1 TEKNIK KOMPUTER  
FAKULTAS TEKNIK ELEKTRO  
UNIVERSITAS TELKOM  
BANDUNG  
2020

MAKANAN				
NO	NAMA	BERAT	KALORI	UNIT
1	Jagung Rebus	250	90	gram
2	Roti Gandum	100	265	gram
3	Mentega	20	143	gram
4	Telur Mata Sapi	60	110	gram
5	Susu	250	185	ml
6	Nasi Putih	200	350	gram
7	Ayam Bakar	100	129	gram
8	Sambal Goreng Tempe	100	232	gram
9	Telur Dadar	70	153	gram
10	Ikan Lele Goreng	90	122	gram
11	Buah Alpukat	100	160	gram
12	Teh	75	30	gram
13	Selai Cokelat Kacang	28	180	gram
14	Salad Buah	285	192	gram
15	Mayonaise	3	171	sdm
16	Keju Cheddar	50	201	gram
17	Perkedel Kentang	50	123	gram
18	Ati Ayam	50	98	gram
19	Buah Salak	150	63	gram
20	Ikan Salmon	200	416	gram
21	Tempe Oreg	100	175	gram
22	Telur Rebus	100	155	gram
23	Sayur Bening Bayam	100	36	gram
24	Roti Cokelat	100	293	gram
25	Omelete	100	153	gram
26	Roti Cokelat	100	293	gram
27	Tumis Kantung	100	98	gram
28	Rendang Daging	200	571	gram
29	Tumis Kangkung	100	98	gram
30	Kentang Goreng	100	311	gram
31	Sayur Lodeh	200	136	gram

<b>32</b>	Tahu	100	147	gram
<b>33</b>	Sayur Bayam	100	23	gram
<b>34</b>	Ayam Panggang	100	164	gram
<b>35</b>	Perkedel Jagung	50	108	gram
<b>36</b>	Sup Telur Puyuh	100	116	gram
<b>37</b>	Buah Pisang	125	120	gram
<b>38</b>	Kacang Hijau	100	102	gram
<b>39</b>	Buah Apel	160	92	gram
<b>40</b>	Ikan Kembung	80	87	gram
<b>41</b>	Ayam Pop	120	265	gram
<b>42</b>	Tempe	50	118	gram
<b>43</b>	Buah Semangka	100	30	gram
<b>44</b>	Nasi Merah	200	222	gram
<b>45</b>	Tumis Daun Singkong	120	151	gram
<b>46</b>	Daging Empal	70	147	gram
<b>47</b>	Buah Pir	100	57	gram
<b>48</b>	Selai Kacang	20	117	gram
<b>49</b>	Sambal Kentang	100	102	gram
<b>50</b>	Buah Jeruk	150	47	gram
<b>51</b>	Soup Sapi	260	227	gram
<b>52</b>	Gulai Tunjang	160	502	gram
<b>53</b>	Ayam Goreng Kecap	75	359	gram
<b>54</b>	Tahu Goreng	100	111	gram
<b>55</b>	Soup Oyong Telur Puyuh	150	201	gram
<b>56</b>	Soup Mutiara Jagung	150	169	gram
<b>57</b>	Pizza Sayur Panggang	128	360	gram
<b>58</b>	Vegetarian Stew	300	369	gram
<b>59</b>	Soup Jagung	165	180	gram
<b>60</b>	Pancake Kentang	150	403	gram
<b>61</b>	Telur Dadar Sayur	145	180	gram
<b>62</b>	Toge Goreng	250	243	gram
<b>63</b>	ketoprak	400	244	gram

<b>64</b>	Oseng Buncis Tempe	110	100	gram
<b>65</b>	Tempe Paprika	150	200	gram
<b>66</b>	Oatmeal	250	160	gram
<b>67</b>	Sayur Daun Kelor	100	60	gram
<b>68</b>	Sayur Campur Matang	200	162	gram
<b>69</b>	Tahu Tempe Orak - Arik	150	200	gram
<b>70</b>	Tahu Rebus	100	78	gram
<b>71</b>	Buah Anggur	150	103	gram
<b>72</b>	Telur	60	110	gram
<b>73</b>	Soup Krim Jagung	1	50	porsi
<b>74</b>	Oseng Buncis	110	100	gram
<b>75</b>	Salad Kubis / Salada Kol	184	268	gram
<b>76</b>	Pecel	100	230	gram
<b>77</b>	Tempe Goreng	50	108	gram
<b>78</b>	Soup Kentang	200	162	gram
<b>79</b>	Keju	30	90	gram
<b>80</b>	Gado - Gado	200	393	gram
<b>81</b>	Pepes Tahu	100	126	gram
<b>82</b>	Roti Tawar	74	200	gram
<b>83</b>	Buah Semangka	100	30	gram
<b>84</b>	Daging Ayam	100	245	gram
<b>85</b>	Buah Melon	120	46	gram
<b>86</b>	Daging Sapi	100	180	gram
<b>87</b>	Selai Strawberry	14	90	gram
<b>88</b>	Soup Jagung Rebus	100	113	gram
<b>89</b>	Soup Bayam	100	156	gram
<b>90</b>	Udang Rebus	100	91	gram
<b>91</b>	Soup Ayam Kombinasi	100	95	gram
<b>92</b>	Ikan Tuna	120	220	gram
<b>93</b>	Urap	100	112	gram
<b>94</b>	Mayonaise	1	57	sdm
<b>95</b>	Mayonaise	2	114	sdm

MINUMAN				
NO	NAMA	BERAT	KALORI	UNIT
1	Lemon Tea	200	90	ml
2	Jus Tomat	250	70	ml
3	Teh Panas	250	150	ml
4	Jus Anggur	250	154	ml
5	Es Teh	200	30	ml
6	Air Putih	100	0	ml
7	Teh Hijau	180	2	ml
8	Smoothie	100	210	ml
9	Madu	1	62	sdm
10	Kopi	75	58	gram
11	Yoghurt	150	88	gram
12	Jus Jambu Biji	250	130	gram
13	Teh	75	30	gram