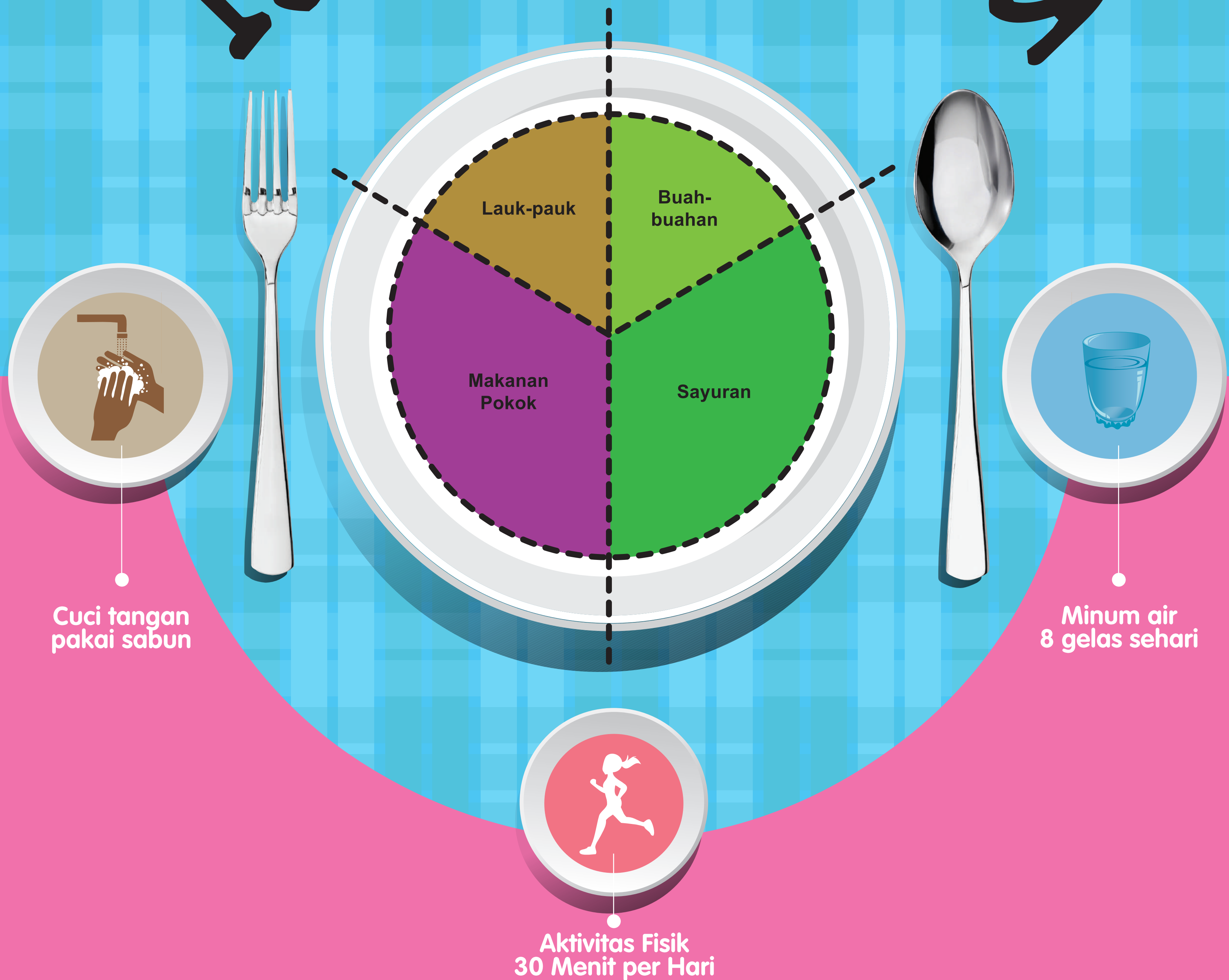


Isi Piringku



ISI PIRINGKU sekali makan (contoh: makan siang \pm 700 kalori)

1. Makanan Pokok \rightarrow Nasi dan Penukarnya
150 gr Nasi = 3 centong nasi
= 3 buah sedang kentang (300 gr)
= 1½ gelas mie kering (75 gr)

2. Lauk Pauk
a. Lauk Hewani, 75 gr Ikan kembung = 2 potong sedang ayam tanpa kulit (80 gr)
= 1 butir telur ayam ukuran besar (55 gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70 gr)
b. Lauk Nabati, 100 gr Tahu = 2 potong sedang tempe (50 gr)

3. Sayuran = 150 gr = 1 mangkok sedang

4. Buah
150 gr pepaya = 2 potong sedang
= 2 buah jeruk sedang (110 gr)
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gr)