



BUKU FOTO MAKANAN

oleh

Tim Survei Konsumsi Makanan Individu

Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik
Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Kementerian Kesehatan Indonesia

Tahun 2014

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas berkah, rahmat, dan ridhonya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku foto makanan.

Buku ini disusun sebagai salah satu alat bantu dalam survei konsumsi makanan untuk memperkirakan ukuran dan besar makanan/minuman yang dikonsumsi individu, terutama yang berdasarkan pada metode "mengingat makanan yang dikonsumsi selama 24 jam kemarin" atau 24-hour food consumption recall.

Kami menyadari bahwa buku foto makanan ini masih jauh dari sempurna dan masih belum lengkap, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu kami harapkan demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, kami sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan buku foto makanan ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Amin.

Bogor, 24 Februari 2014

Kepala Pusat Teknologi Terapan

Kesehatan dan Epidemiologi Klinik

Dr. Siswanto MHP. DTM

DAFTAR ISI :

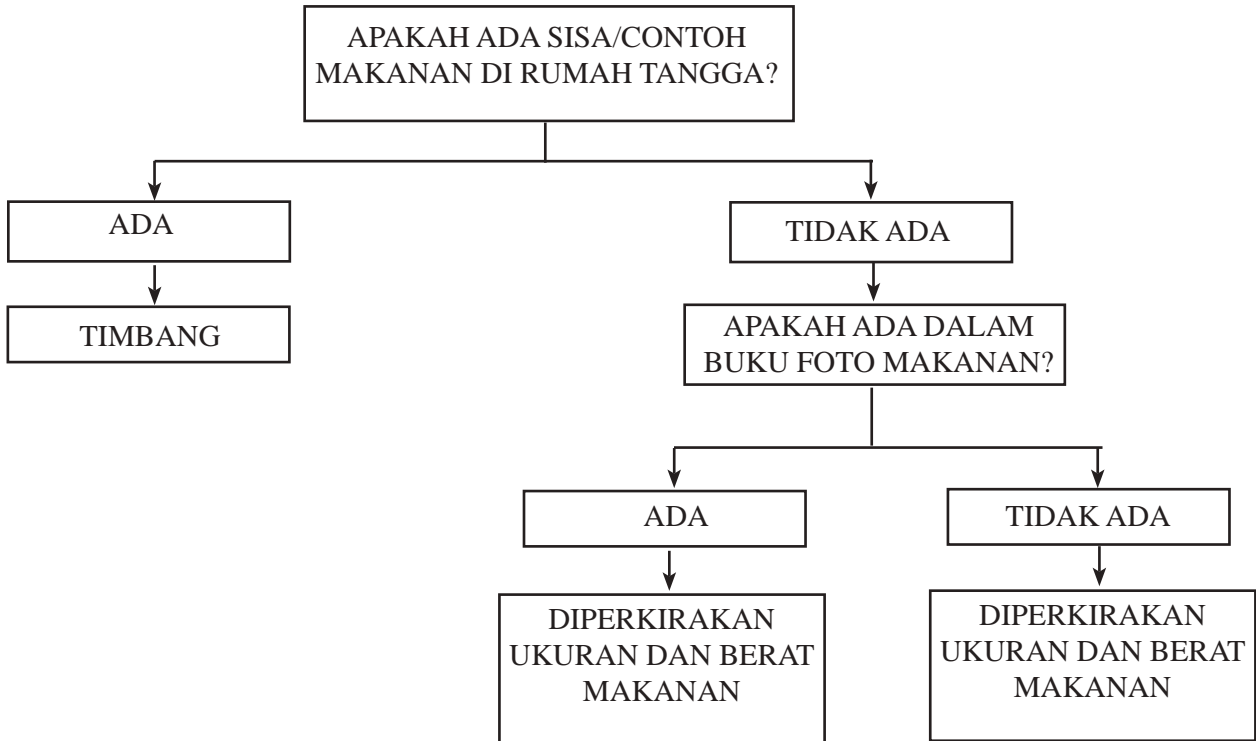
Pendahuluan	2
Alur Estimasi Ukuran dan Berat Makanan	3
Langkah- langkah Estimasi Ukuran dan Berat makanan	4
Jenis jenis alat makan	9
A. Makanan Sumber karbohidrat	17
• Beras	18
• Jagung	26
• Sagu	29
• Umbi-umbian	30
• Terigu dan olahan	40
B. Makanan sumber Protein	48
• Daging Sapi/Kambing	49
• Daging Ayam	57
• Ikan Segar	66
• Ikan Pindang	94
• Ikan Asin	96
• Telur	105
• Kacang- kacang	111
C. Sayuran	119
D. Buah buahan	140
E. Kue kue jajanan	179
F. Makanan Siap Santapi	229
G. Minuman	250

PENDAHULUAN

Prinsip dari metode recall 1x24 jam dalam pengumpulan data konsumsi makanan adalah menanyakan makanan/minuman yang dikonsumsi responden pada hari kemarin. Namun kendalanya adalah kesulitan mendapatkan makanan/minuman yang sudah dikonsumsi pada hari kemarin, karena kemungkinan pada saat wawancara datang sudah tidak ditemukan lagi jenis makanan yang sama, kecuali makanan yang setiap hari dikonsumsi di rumah tangga seperti makanan pokok. Oleh karena itu dibuat buku foto makanan yang bertujuan sebagai salah satu alat bantu pewawancara dalam memperkirakan besar/berat ukuran makanan/minuman yang dikonsumsi responden.

Jenis makanan/minuman di dalam buku foto makanan terdiri dari makanan sumber karbohidrat (padi-padian, umbi-umbian, sagu, terigu dan olahan, protein hewani dan nabati (daging sapi, unggas, telur, kacang-kacangan), sayuran, buah, jajanan kue, makanan siap santap dan minuman. Dengan demikian terdapat sekitar 200 buah contoh foto makanan.

ALUR ESTIMASI UKURAN DAN BERAT MAKANAN



Langkah- langkah estimasi ukuran dan berat makanan

Langkah pertama

Tanyakan apakah masih ada sisa makanan yang dikonsumsi kemarin

Bila masih ada, timbang makanan tersebut dan catat beratnya

Langkah ke dua

Bila makanan sudah tidak ada di rumah, cek apakah makanan tersebut ada di dalam buku foto makanan. Bila ada, pewawancara memperkirakan berat makanan menggunakan buku foto makanan . Bila tidak ada di buku foto makanan lakukan langkah ketiga .

Cara Penggunaan Buku Foto Makanan

Pada buku foto makanan ini, setiap foto makanan dilengkapi dengan **berat makanan matang** (gram). Pada beberapa makanan terdapat ukuran dimensinya (panjang atau lebar). Berat makanan yang dicantumkan adalah berat makanan matang bersih yang sudah diperhitungkan berat yang dapat dimakan (BDD) nya. Untuk makanan yang mengandung tulang seperti jenis ikan, ayam , berat yang tercantum di dalam foto adalah berat bersih tanpa tulang. Demikian juga untuk buah buahan, berat yang tercantum adalah berat bersih tanpa kulit dan biji.

Bila makanan akan dikonversikan **ke dalam bentuk mentah**, maka berat makanan matang dikalikan dengan factor konversinya tanpa harus menghitung kembali BDD nya. (dapat dilihat pada buku Konversi) Untuk makanan komposit maupun makanan siap saji yang terdapat dalam buku foto makanan ini bukan merupakan komposisi yang sudah baku, karena komposisinya dapat berbeda di setiap rumah tangga atau di penjaja makanan di daerah.

A. Cara memperkirakan berat makanan tunggal/ bukan makanan komposit.

- a. Tanyakan jenis makanan yang dikonsumsi.
- b. Kemudian tanyakan besar makanan atau volume minumannya berdasarkan ukuran rumah tangga yang digunakan (1 mangkok, 1 piring, 1 centong, 1 ekor dsb).
- c. Bila dalam foto makanan tertera dimensinya (panjang atau lebar), maka gunakan penggaris untuk memperkirakan besar ukurannya sesuai dengan dimensi yang tertera.

Contoh : ikan mas goreng. Pada buku foto terdapat 3 ukuran ikan mas goreng yaitu besar, sedang dan kecil dan ukuran dimensinya. Tunjukkan kepada responden, kira kira ukuran yang mana yang dikonsumsi .

Contoh : Ikan mas goreng ukuran sedang(22x7 cm) = 120 gr

Bila dikonsumsi hanya separuhnya maka berat ikan mas yang dikonsumsi =
 $1/2 \times 120 \text{ gram} = 60 \text{ gram}$.

B. Cara Memperkirakan berat makanan komposit/campuran.

Pewawancara harus menanyakan komposisi bahan makanannya. Sebab komposisi bahan makanan yang terdapat di dalam foto dapat berbeda jenisnya antar rumahtangga atau antar daerah. Tuliskan rinciannya sesuai dengan yang dimakan responden dan tanyakan jumlah yang dikonsumsi berdasarkan ukuran rumah tangga

Contoh : 1 mangkuk sayur sup = 250 gram

Rincian Komponen	URT	Berat Matang
Daging sapi	2 sdm	20
Kentang	5 pt	50
Wortel	5 sdm	50
Buncis	3 sdm	30
Air (kuah)	-	100

Contoh : Mie Bakso (makanan siap santap) = 400 gram

Rincian Komponen	URT	Berat Matang
Mie basah	1/2 mangkok	100
Bakso sapi	4 bh kecil	20
Tahu	1 pt	40
Sawi hijau	3 sdm	40
Kecap	1 sdm	10
Saos tomat	1/2 sdt	2
Saos cabe	1/2 sdt	2
garam	1/2 sdt	2
kuah	-	200

C. Cara memperkirakan berat makanan jenis kue / jajanan

Untuk jenis makanan berupa kue , pewawancara harus merinci berdasarkan bahan mentahnya. Berat yang tercantum pada buku foto ini adalah berat kue matang. Untuk jenis kue yang terdapat di buku foto ini , resep bahan mentahnya per potong/buah sudah tersedia dalam lampiran resep kue. Bila resep kue tidak terdapat pada lampiran resep kue maka pewawancara harus memperkirakan bahannya per buah/potong kue.

Contoh . Kue apem = 40 gram (lihat lampiran resep kue)

Rincian Komponen	Bahan Mentah
Kelapa parut	10 g
Telur	15 g
Gula pasir	15 g
Tepung terigu	15 g
Susu kental manis	10 g

Langkah ketiga

Bila makanan yang dikonsumsi tidak terdapat dalam buku foto makanan , maka pewawancara harus mencari atau membeli makanan tersebut di warung/penjual terdekat dan menimbanginya. Perhatikan bentuk makanan apakah dalam makanan tersebut mempunyai bagian yang tidak dimakan seperti kulit

buah, tulang ayam atau tulang ikan. Bila ada bagian makanan yang tidak dimakan maka harus diperhitungkan berat yang dapat dimakan (BDD). Daftar Berat yang dapat dimakan (BDD) dapat dilihat pada buku daftar konversi.

Catatan : Untuk setiap makanan/bahan makanan yang dibeli oleh pewawancara harus dicatat sehingga dapat digunakan kembali bila ditemukan makanan yang sama di wilayah tersebut.

JENIS -JENIS ALAT MAKAN



190 ml



200 ml



160 ml



180 ml

Cangkir

Cangkir



225 ml

195 ml

290 ml

320 ml

185 ml

320 ml

Aneka Gelas



Mangkok



Piring Bayi



Piring Makan



Centong Nasi



Sendok Sayur

Sendok Sayur



Sendok

Sendok

A. SUMBER KARBOHIDRAT

B



A



C

A1. Nasi Putih

A. 1 Porsi Besar	300 g
B. 1 Porsi Sedang	200 g
C. 1 Porsi Kecil	100 g



A2. Nasi Putih

A. 1 Centong Rice Cooker	50 g
B. 1 Centong Plastik	60 g
C. 1 Centong Kayu	70 g
D. 1 Sdm	15 g



A.3 Nasi Tim

A. 1 Mangkuk Besar	200 g
B. 1 Mangkuk Kecil	100 g
C. 1 Sdm	15 g
D. 1 Sendok Bayi Sedang	10 g
E. 1 Sendok Bayi Kecil	5 g



A.4 Nasi Tim Ayam

Nasi	180 g
Ayam	60 g

Nasi Tim Ayam



A.5 Bubur Nasi Kental

A. 1 Piring Bayi	150 g
B. 1 Mangkok Kecil	170 g
C. 1 Sendrok Makan	15 g

Bubur Nasi Kental



A



B



C

A.6 Bubur nasi Encer

A. 1 sdm

B. 1 Mangkok Kecil

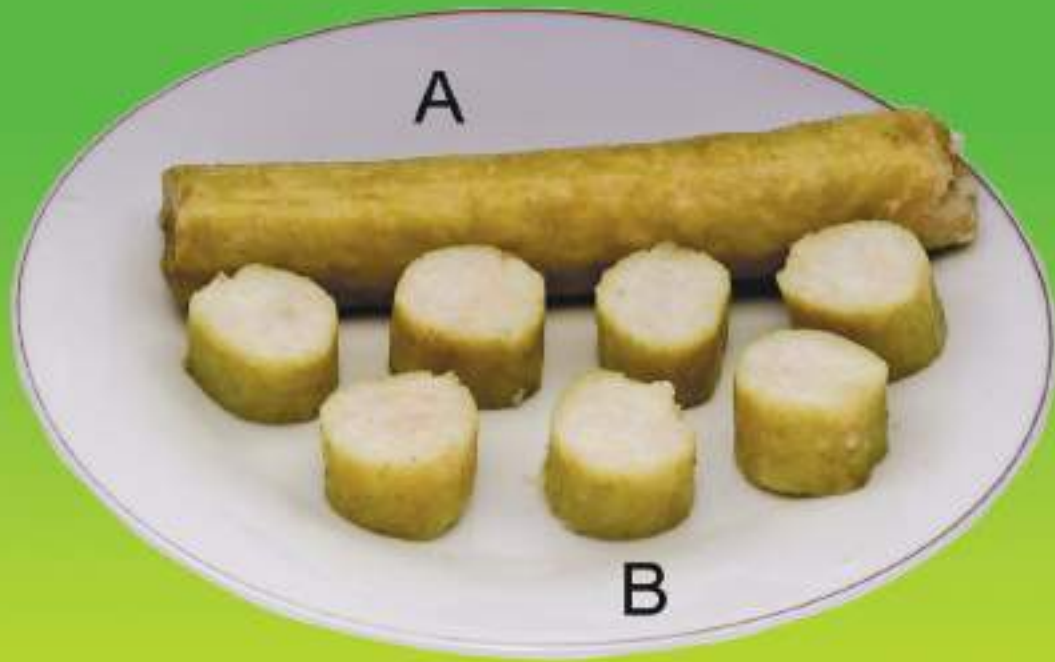
C. 1 Mangkok Besar

10 g

150 g

250 g

Bubur Nasi Encer



A.7 Lontong Polos

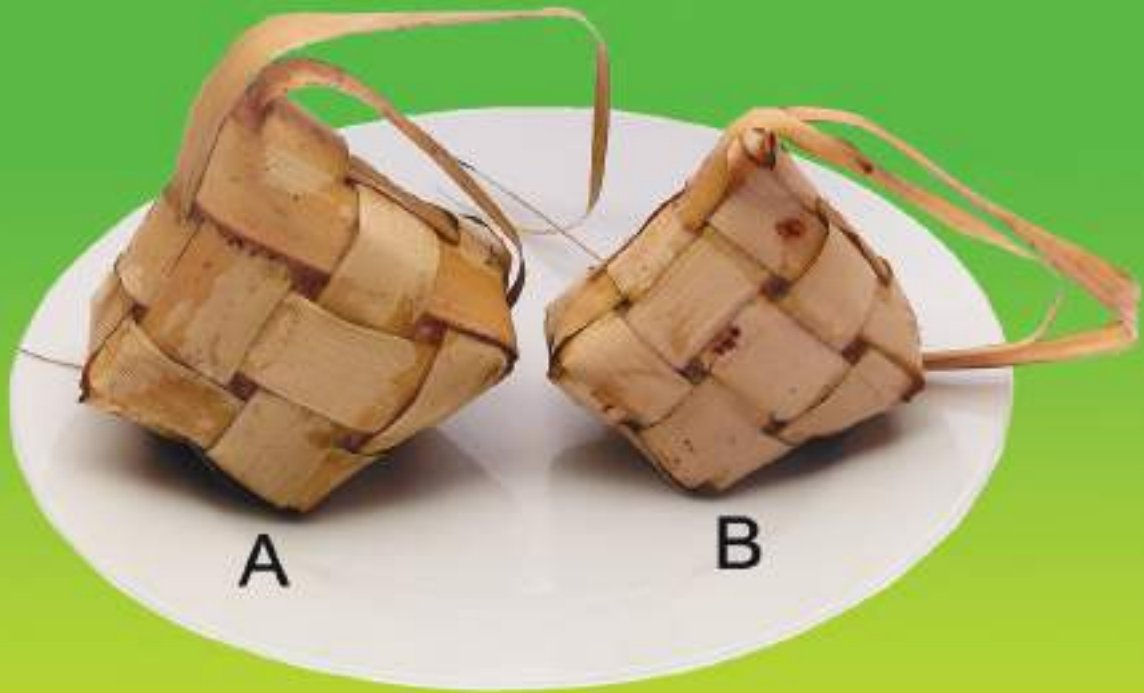
A. 1 Bh

90 g

B. 1 Ptg

10 g

Lontong Polos



A.8 Ketupat

A. 1 bh Besar

280 g

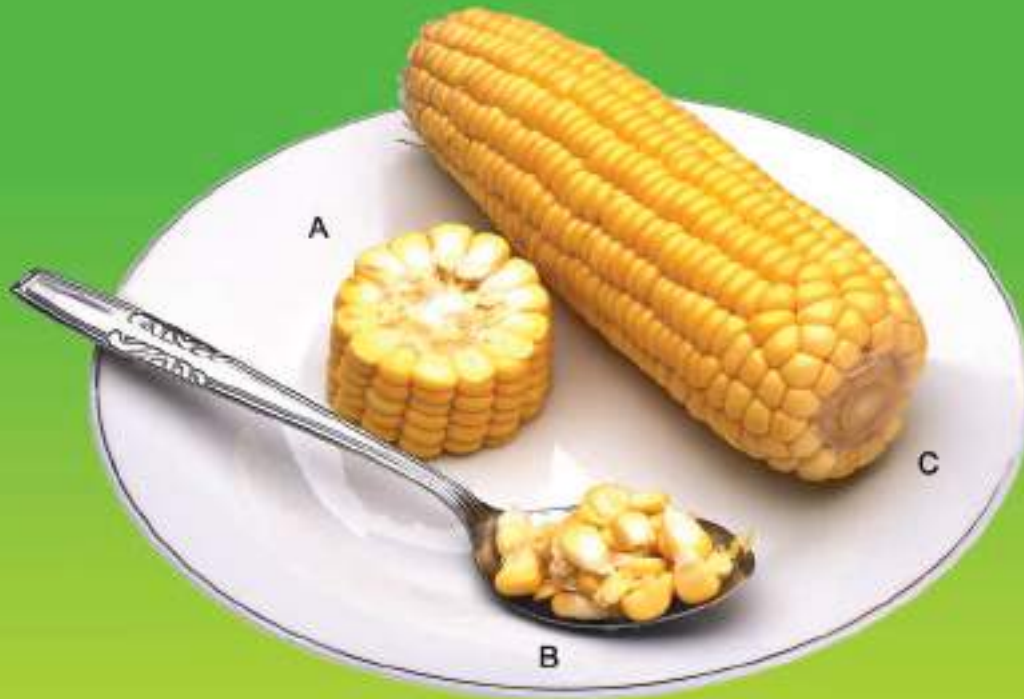
B. 1 bh Kecil

180 g



A.9 Nasi Jagung

A. 1 Piring	200 g
B. 1 Centong	70 g
C. 1 sdm	15 g



A.10 Jagung Rebus

A. 1 ptg	35 g
B 1 sdm	10 g
C. 1 Bonggol	180 g



A.11 Jagung Pop Corn

1 Piring

100 g

Jagung Pop Corn

A



B



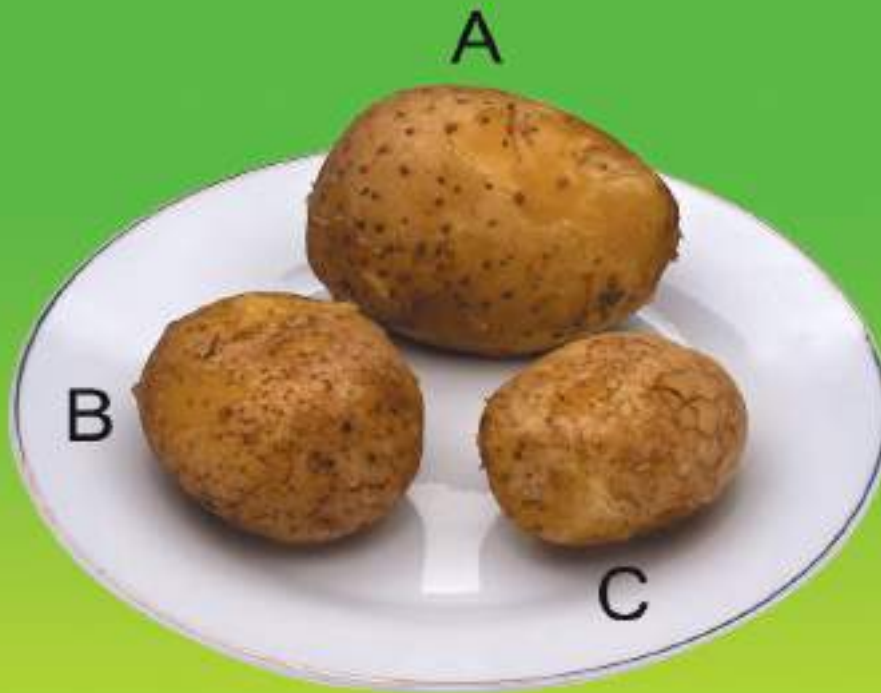
A.12 Papeda

A. 1 Piring

250 g

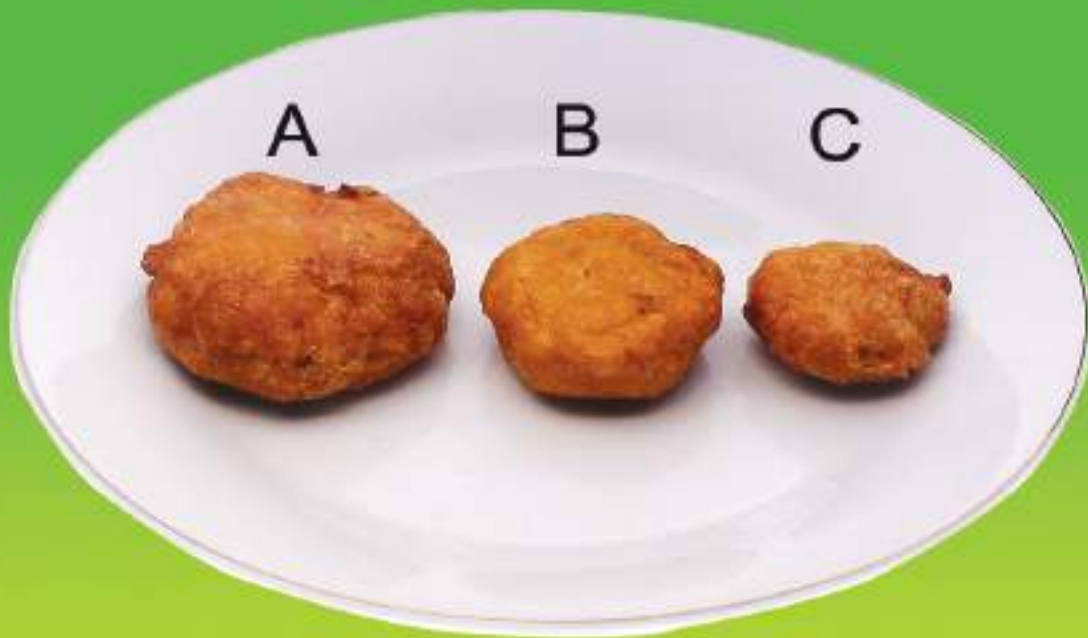
B. 1 Sdm

20 g



A.13 Kentang Rebus

A. 1 bh Besar	150 g
B. 1 bh Sedang	100 g
C. 1 bh Kecil	75 g



A.14 Perkedel Kentang

A. 1 bh Besar	40 g
B. 1 bh Sedang	20 g
C. 1 bh Kecil	10 g



A.15 Kentang Balado

A. 1 Porsi 100gr	100 g
B. 1 Sdm 15gr	15 g

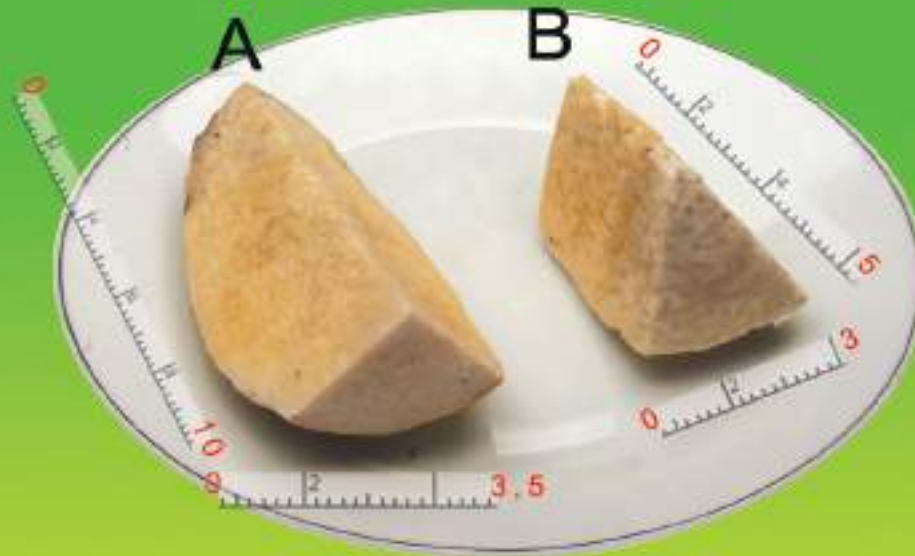


A.16 Kentang Goreng Stick

1 Piring

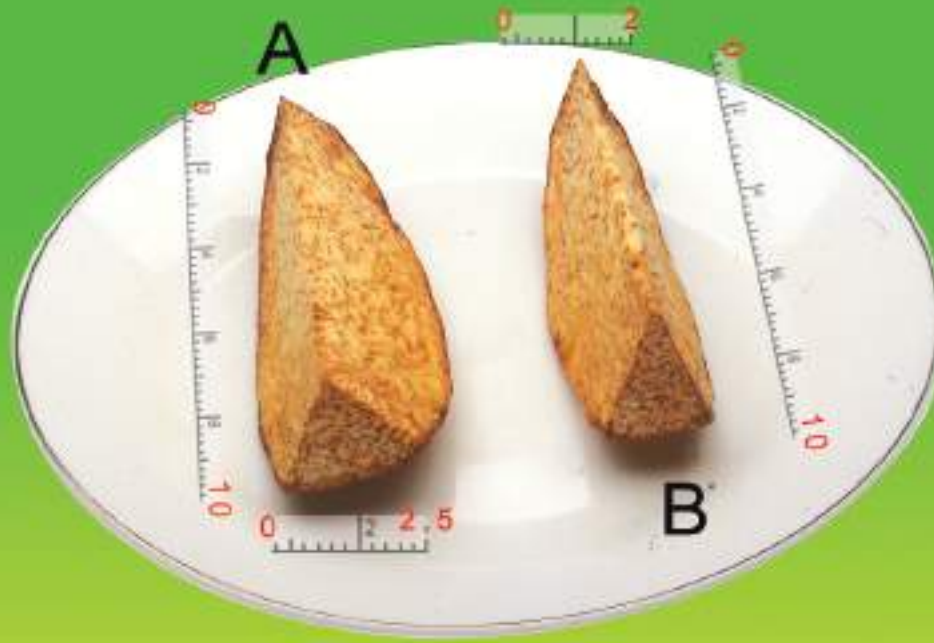
100 g

Kentang Goreng Stick



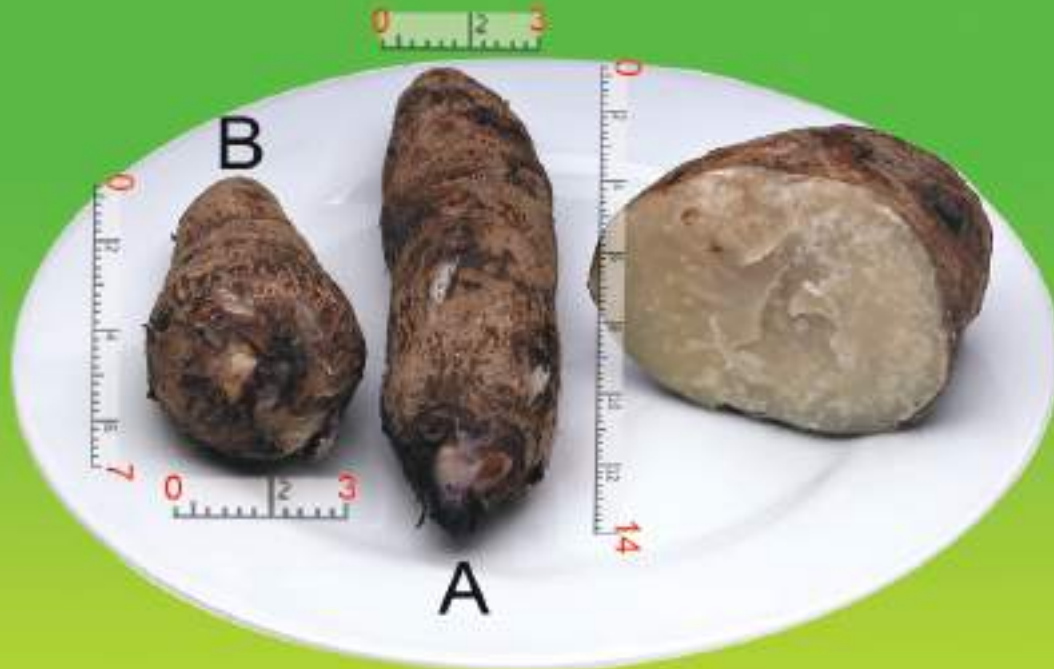
A.17 Talas Kukus

A. 1 Ptg Besar 100 g
B. 1 Ptg Sedang 50 g



A.18 Talas Goreng

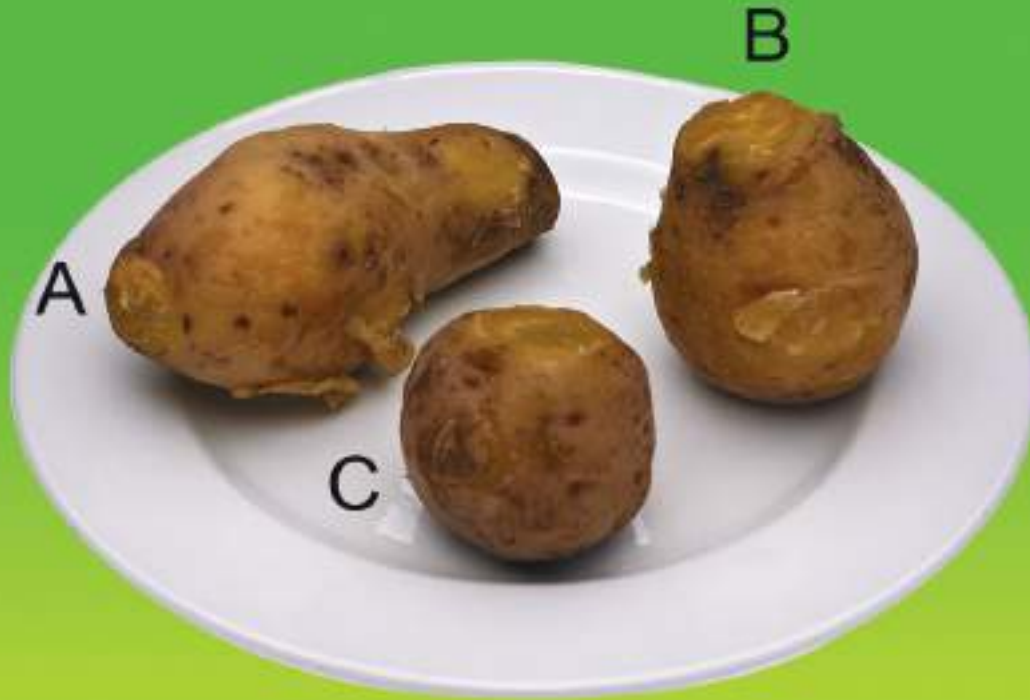
A. 1 Ptg Besar	60 g
B. 1 Ptg Sedang	50 g



A.19 Talas Belitung

A. 1 bh Besar 100 g

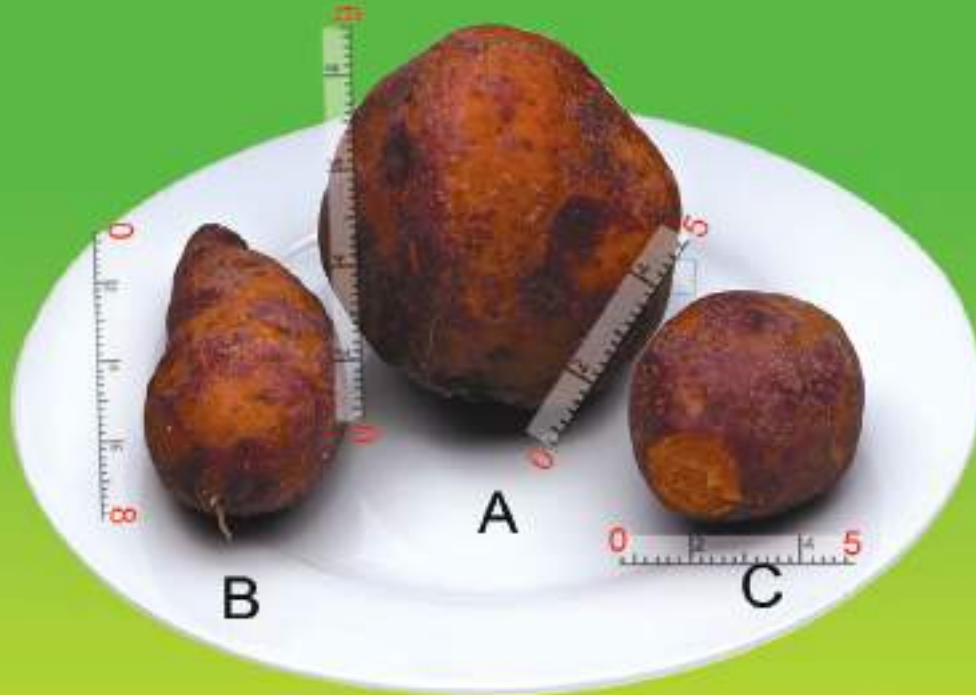
B. 1 bh Kecil 50 g



A.20 Ubi Jalar Putih Rebus

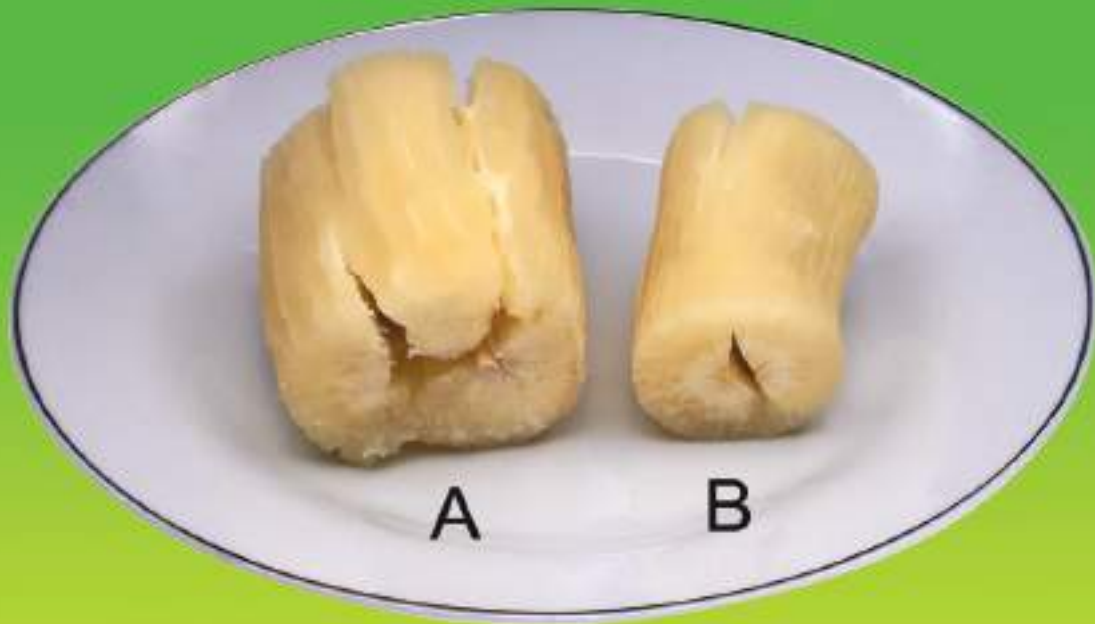
A. 1 bh Besar	200 g
B. 1 bh Sedang	150 g
C. 1 bh Kecil	100 g

Ubi Jalar Putih Rebus



A.21 Ubi Jalar Merah Rebus

A. 1 bh Besar	270 g
B. 1 bh Kecil	80 g
C. 1 bh Kecil	75 g



A.22 Singkong Rebus

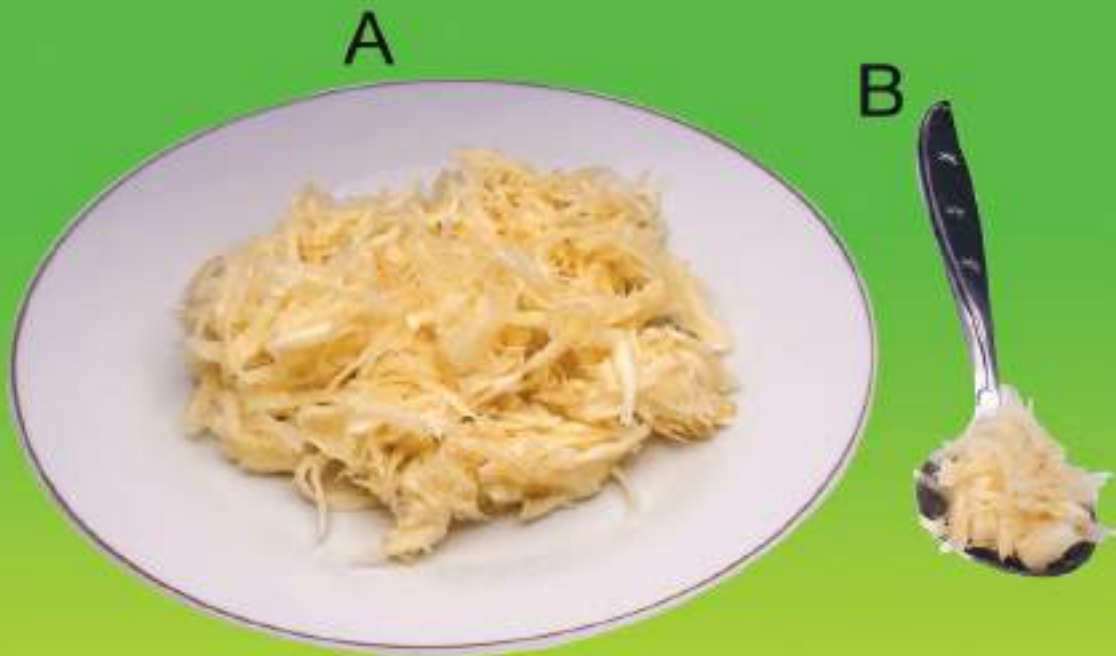
A. 1 Ptg Besar

100 g

B. 1 Ptg Kecil

50 g

Singkong Rebus



A.23 Singkong Parut

A. 1 Piring

100 g

B. 1 Sdm

15 g

Singkong Parut

A



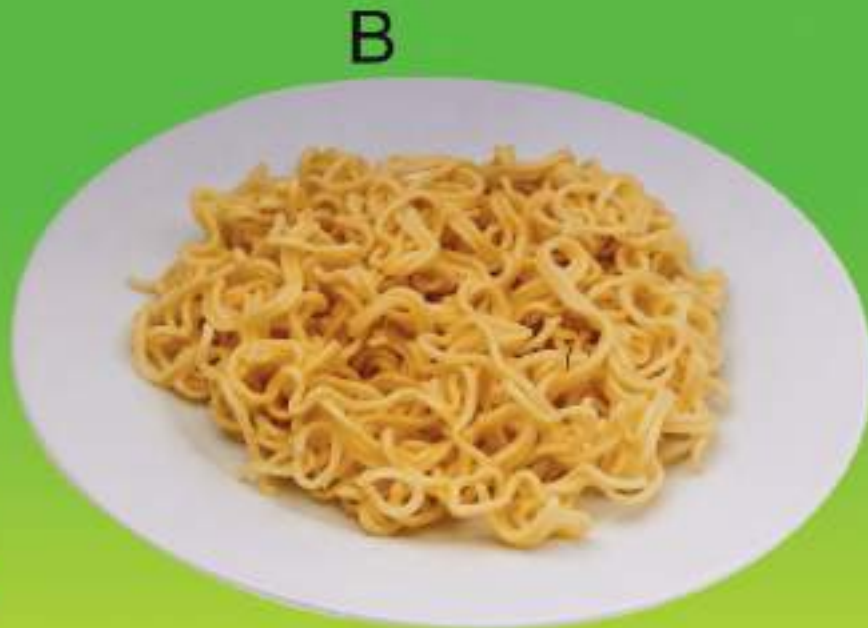
B



A.24 Mie Basah Rebus

A. 1 Piring	100 g
B. 1 Sdm	5 g

Mie Basah Rebus



A.25 Mie Kering Rebus

- | | |
|-------------|-------|
| A. 1 Piring | 100 g |
| B. 1 Sdm | 10 g |

A



B



A.26 Bihun Rebus

A. 1 Piring 100 g

B. 1 Sdm 10 g



A.27 Mie Aci/Glosor Goreng

A. 1 Mangkok

B. 1 Sdm

C. Bumbu Kacang (Kacang Tanah : 1 sdm)

200 g

15 g

10 g

Mie Aci / Glosor Goreng

A



B



A.28 Roti Tawar

A. 1 Ptg Roti Tawar Bundar 25 g

B. 1 Ptg Roti Tawar Gandum 40 g

Roti Tawar / Gandum



A.29 Roti Manis
1 Bh Roti 75 g



A.30 Roti Tawar

A. 1 Lembar	35 g
B. 1 Lembar	20 g
C. 1 Lembar	30 g



A.31 Pisang Kepok Rebus

Berat Matang

100 g

Pisang Kepok Rebus

B. SUMBER PROTEIN



B.1 Daging Sapi Goreng/Empal

1 potong

50 gr

Daging Sapi Goreng / Empal



B.2 Daging Sapi Rendang

- | | |
|-------------------------|-------|
| A. 1 potong daging sapi | 40 gr |
| B. 1 potong daging sapi | 60 gr |



B.3 Semur Daging Sapi

1 ptg

50 g

Semur Daging Sapi

A



B



C.5 Tumisan Sawi

A. 1 Sdm	15 g
B. 1 Piring	100 g



B.5 Daging Burger

1 Iris

30 gr

Daging Burger



B.6 Bakso Rebus

- | | |
|----------------|------|
| A. 1 bh besar | 90 g |
| B. 1 bh sedang | 15 g |
| C. 1 bh kecil | 5 g |

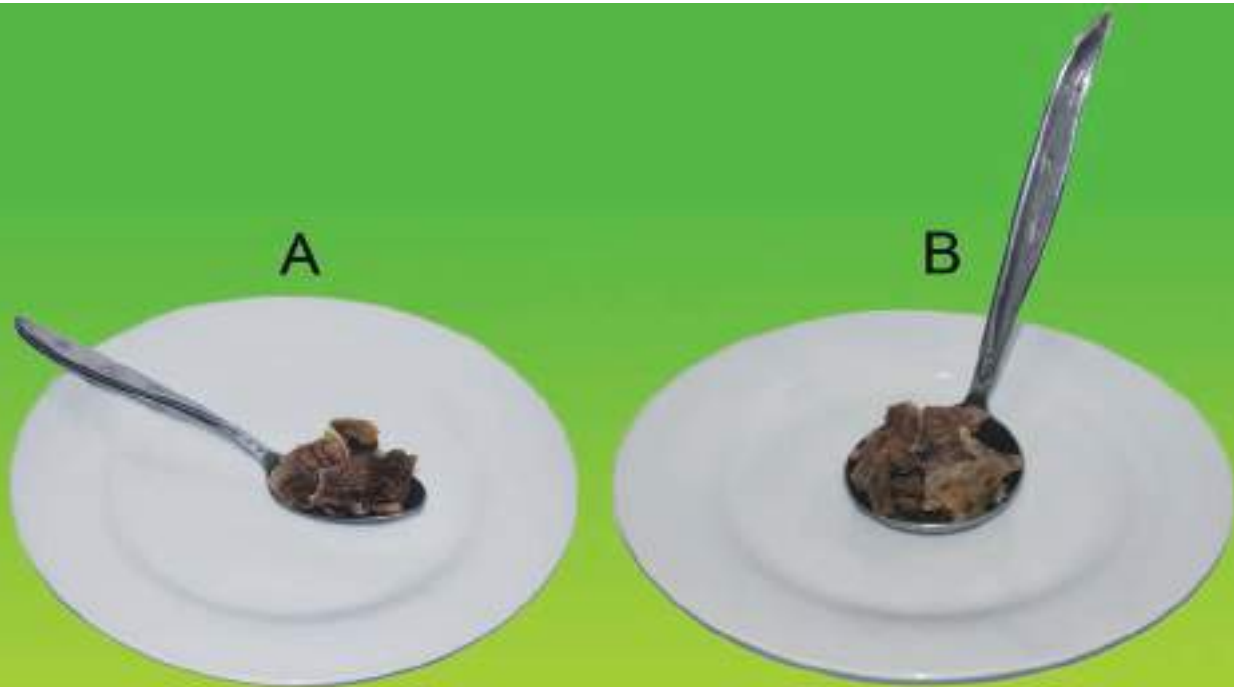


B.7 Abon Sapi

1 sdm

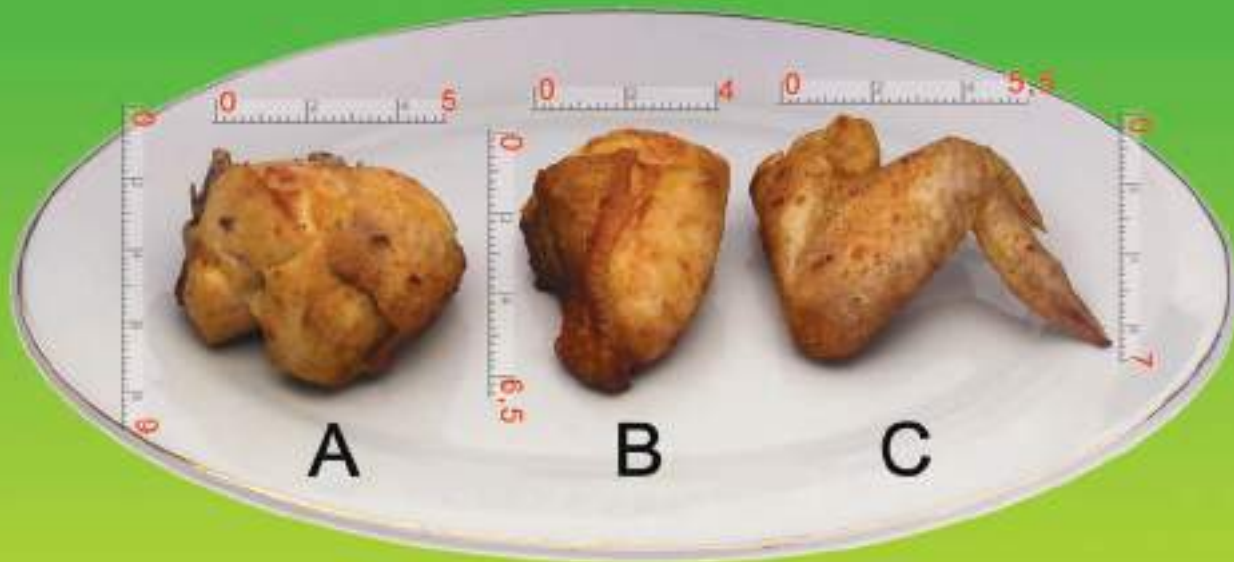
10 gr

Abon Sapi



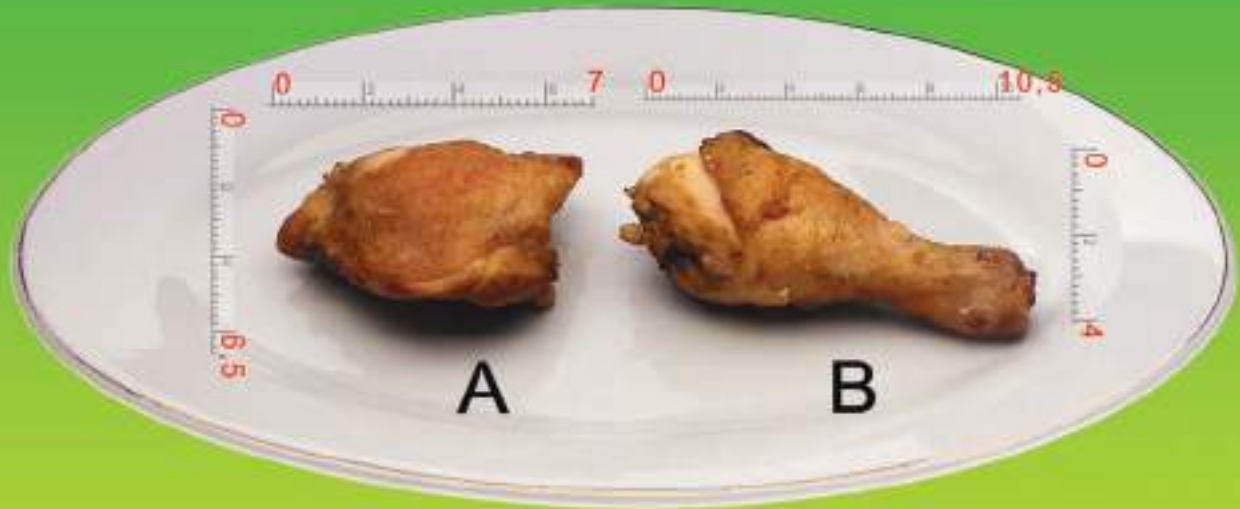
B.8 Daging Rebus

- | | |
|-----------------|------|
| A. Sendok Makan | 15 g |
| B. Sendok Sayur | 25 g |



B.9 Ayam Goreng Dada

- | | |
|---------------------|-------|
| A. 1 Ptg Dada Atas | 60 gr |
| B. 1 Ptg Dada Bawah | 50 gr |
| C. 1 Ptg Sayap | 30 gr |



B.10 Ayam Goreng Paha

- | | |
|---------------------|-------|
| A. 1 Ptg Paha Atas | 40 gr |
| B. 1 Ptg Paha Bawah | 30 gr |



B.11 Ayam Goreng Kepala

1 bh

60 g

Ayam Goreng Kepala



B.12 Ayam Ceker Rebus

1 bh

15 gr

Ayam Ceker Rebus



B.13 Rempela Hati ayam goreng

A. 1 pt Rempela	15 g
B. 1 pt Hati	30 g
C. 1 pt Jantung	5 g



B.14 Nugget Goreng

1 buah

20 gr

Nugget Goreng



B.15 Sate Hati Ayam

1 tusuk

30 gr

Sate Hati Ayam



B.16 Ayam Suir

1 sdm

10 gr

Ayam Suir



B.17 Sate Usus Ayam

1 tusuk

20 g

Sate Usus Ayam



B.18 Ikan Mas Pepes

- | | |
|------------------|-------|
| A. 1 ekor sedang | 130 g |
| B. 1 ekor kecil | 100 g |



B.19 Ikan Mas Goreng

- | | |
|---------------|--------|
| A. 1 ekor bsr | 130 gr |
| B. 1 ekor sdg | 120 gr |
| C. 1 ekor kcl | 40 gr |



B.20 Ikan Kakap Goreng

- | | |
|------------------------|------|
| A. 1 ptg bagian ekor | 40 g |
| B. 1 ptg bagian badan | 40 g |
| C. 1 ptg bagian kepala | 50 g |



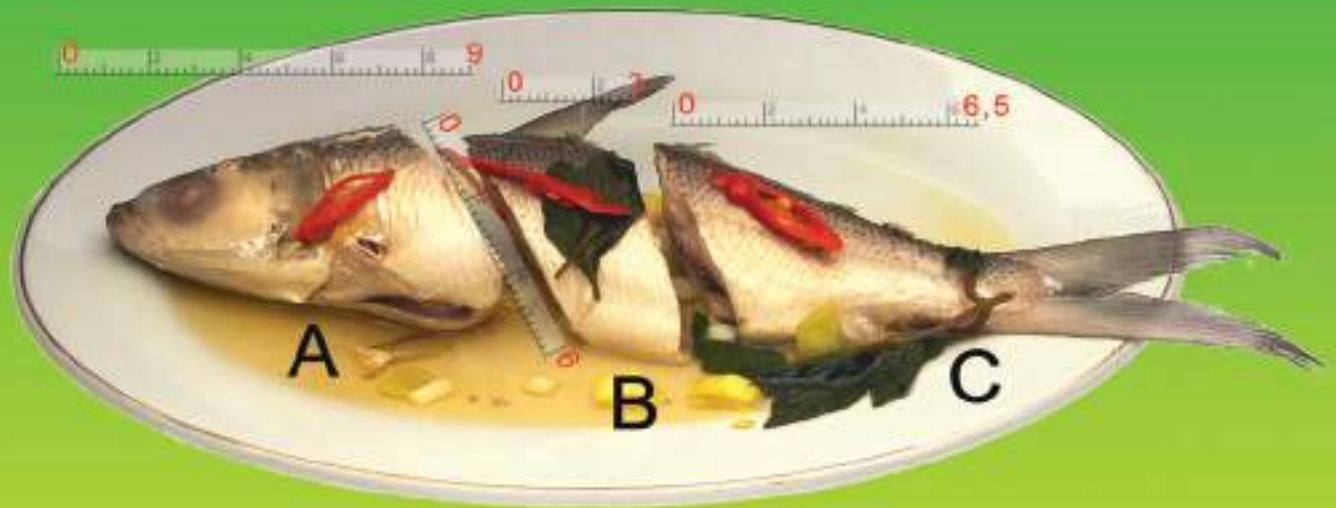
B21 Ikan Kakap Kuah

A. Satu Potong Bagian Ekor	100g
B. Satu Potong Bagian Badan	80g
C. Satu Potong Bagian Kepala	65g



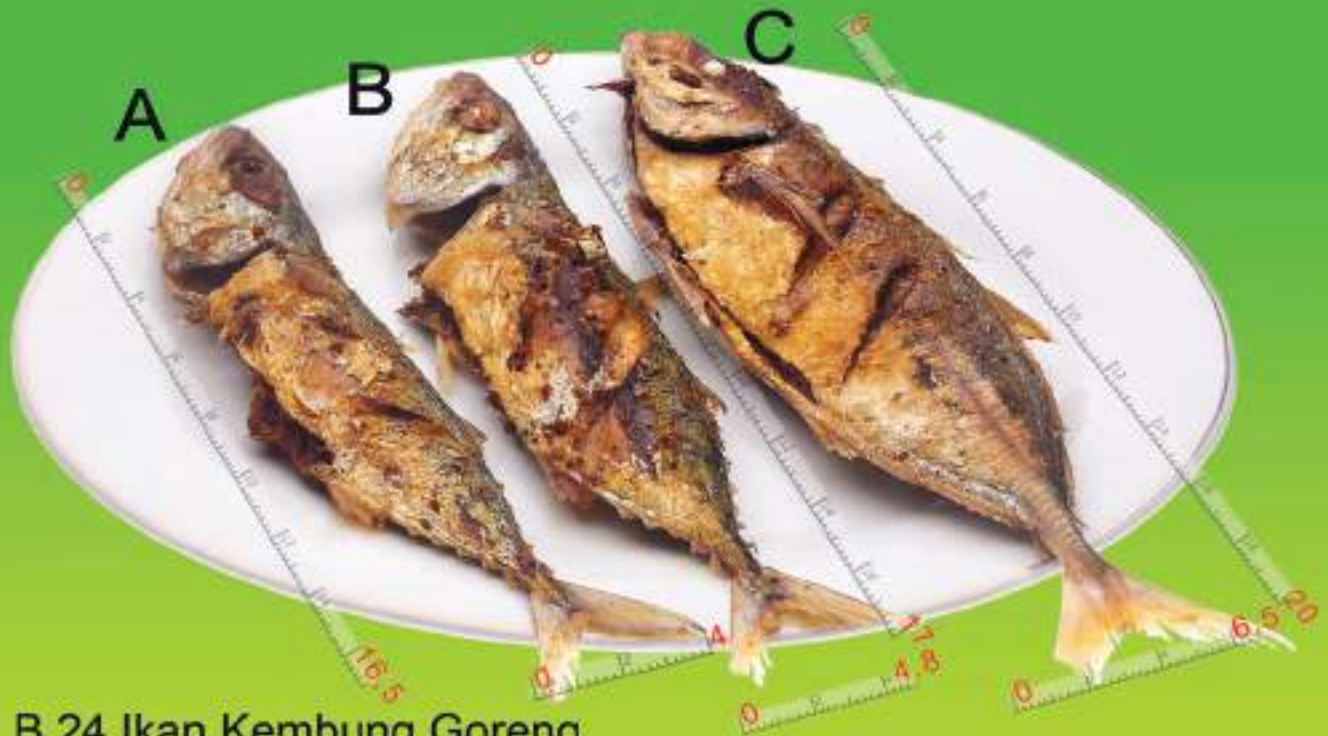
B.22 Ikan Bandeng Goreng

A. 1 Ptg Bagian Ekör	25 g
B. 1 Ptg Bagian Badan	40 g
C. 1 Ptg Bagian Kepala	40 g



B.23 Ikan Bandeng Kuah

A. 1 Ptg Bagian Kepala	30 g
B. 1 Ptg Bagian Badan	50 g
C. 1 Ptg Bagian Ekor	40 g



B.24 Ikan Kembung Goreng

- | | |
|------------------|-------|
| A. 1 ekor kecil | 40 g |
| B. 1 ekor sedang | 60 g |
| C. 1 ekor besar | 100 g |



B.25 Ikan Belut Goreng

- | | |
|------------------------|-------|
| A. 1 ptg bagian badan | 5 gr |
| B. 1 ptg bagian badan | 10 gr |
| C. 1 ptg bagian kepala | 15 gr |
| D. 1 ptg bagian kepala | 30 gr |



B.26 Ikan Belut Goreng Kecil

1 ekor kecil

35 gr

Ikan Belut Goreng Kecil



B.27 Ikan Bilih Goreng

5 ekor kecil

5 g

Ikan Bilih Goreng



B.28 Ikan Nila/Mujair Goreng

- | | |
|------------------|------|
| A. 1 Ekor Sedang | 40 g |
| B. 1 Ekor Kecil | 25 g |



B.29 Ikan Gurame Goreng

A. 1 ptg bag kepala	70 g
B. 1 ptg bag badan	65 g
C. 1 ptg bag ekor	40 g



B.30 Ikan Tenggiri Goreng

A. Kepala	155 g
B. Badan	80 g
C. Ekor	55 g

Ikan Tenggiri Goreng



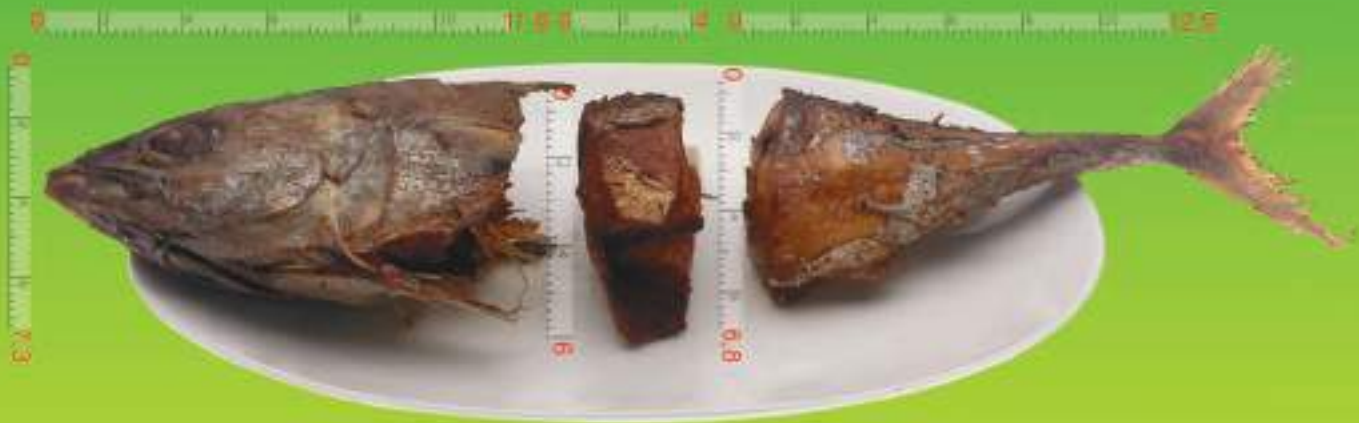
B.31 Ikan Tenggiri Kuah

A. 1 ptg bagian kepala	80 g
B. 1 ptg bagian badan	120 g
C. 1 ptg bagian ekor	80 g



B.32 Ikan Lele Goreng

A. 1 ekor bsr	70 g
B. 1 ekor sdg	40 g
C. 1 ekor kcl	30 g



B.33 Ikan Tongkol Segar Goreng

- | | |
|---------------------|------|
| A. 1 ptg bag kepala | 60 g |
| B. 1 ptg bag badan | 60 g |
| C. 1 ptg bag ekor | 70 g |

Ikan Tongkol Segar Goreng



B.34 Ikan Pari Segar Goreng

1 ptg

50 g

Ikan Pari Segar Goreng



B.35 Cumi Kuah Sero / Panjang

A. 1 ekor sdg

30 g

B. 1 ekor kcl

16 g



B.36 Cumi Sotong Rebus

- | | |
|------------------|------|
| A. 1 ekor sedang | 40 g |
| B. 1 ekor kecil | 20 g |



B.37 Udang Goreng

- | | |
|------------------------|------|
| A. 5 ekor Sedang berat | 50 g |
| B. 5 ekor Kecil berat | 30 g |

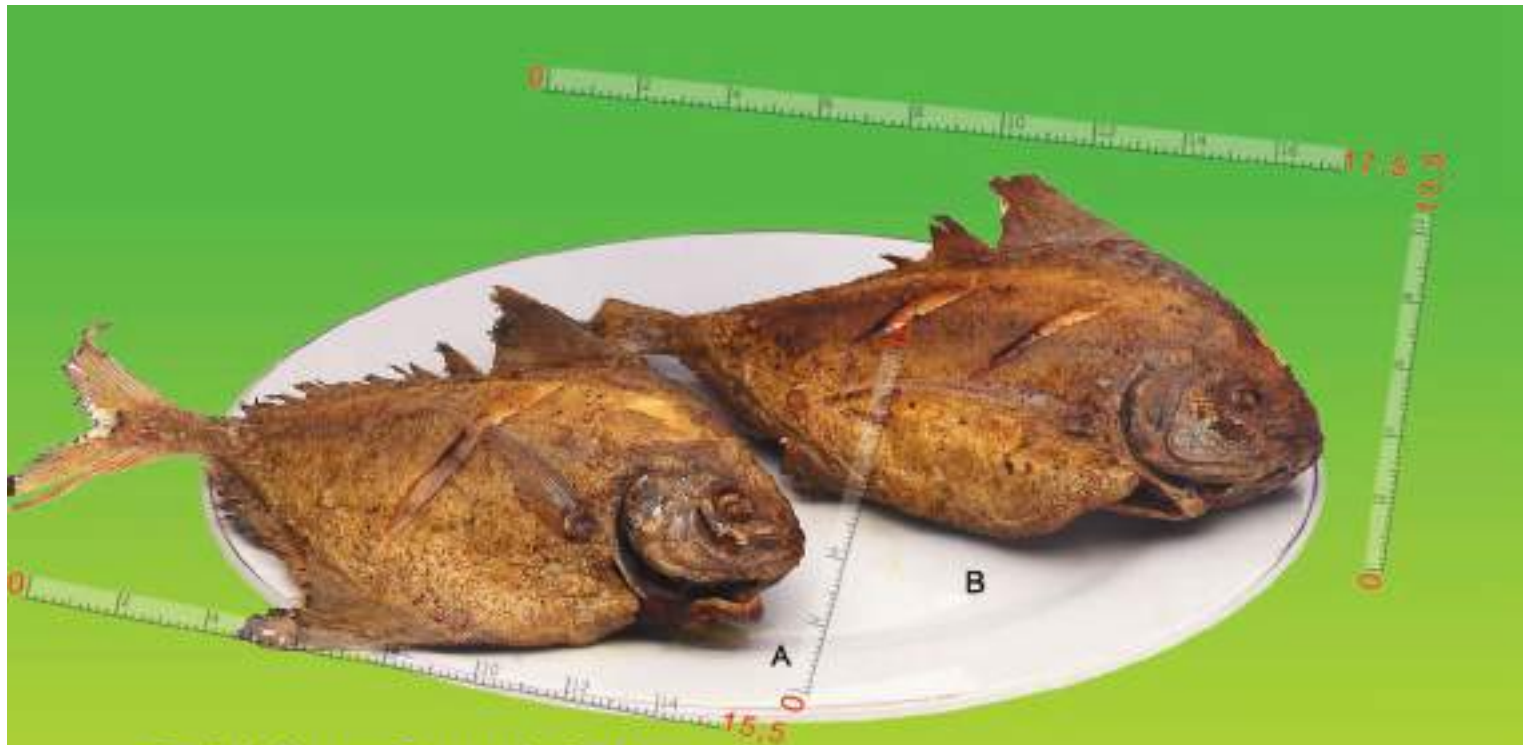


B.38 Ikan Baronang Bakar

1 Ekor Sedang

180 g

Ikan Baronang Bakar



B.39 Ikan Bawal Goreng

A. Ikan Bawal Kecil	100 g
B. Ikan Bawal Sedang	150 g



B.40 Ikan Patin Kuah

A. 1 ptg bag kepala	85 g
B. 1 ptg bag badant	100 g
C. 1 ptg bag ekor	90 g



B.41 Ikan Teri Segar Goreng

A. 1 sdm	10 g
B. 1 Piring	50 g

Ikan Teri Segar Goreng



B.42 Bandeng Presto

- | | |
|---------------------|-------|
| A. 1 ptg bag kepala | 100 g |
| B. 1 ptg bag ekor | 100 g |



B.43 Ikan Tenggiri Bumbu Kuning

1 ptg

75 g

Ikan Tenggiri Bumbu Kuning



B.44 Cumi Gulai

1 ekor

30 g

Cumi Gulai



B.45 Ikan Sarden Kalengan

- | | |
|-----------------|------|
| A. 1 ptg sedang | 70 g |
| B. 1 ptg kecil | 20 g |



B.46 Ikan Tongkol Pindang Goreng

1 ekor

60 g

Ikan Tongkol Pindang Goreng

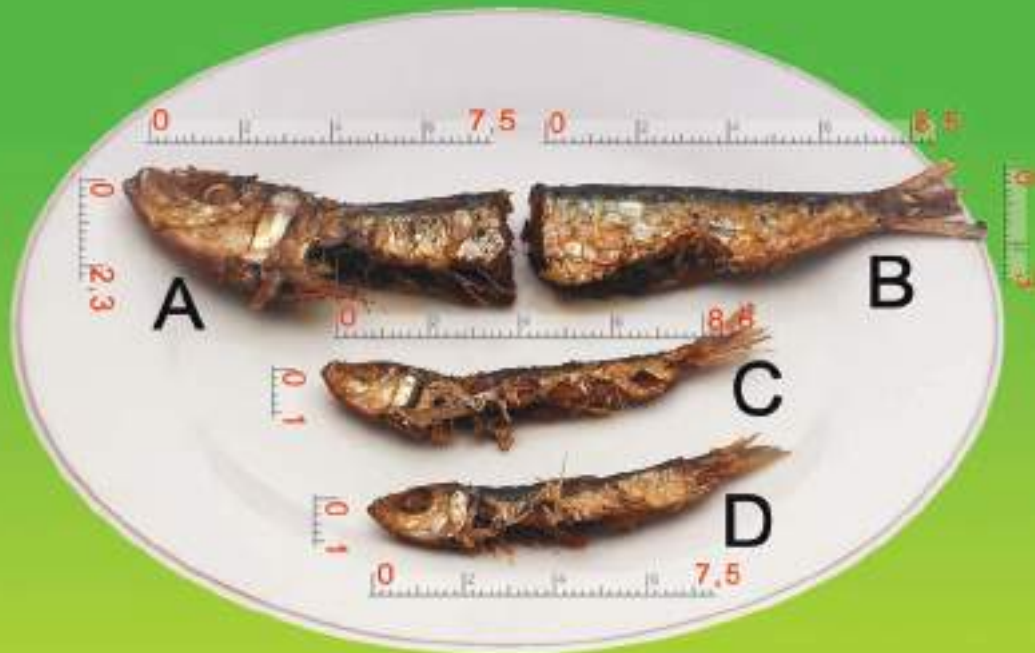


B.47 Ikan Tongkol Pindang Balado

A. 1 ptg

15 g

Ikan Tongkol Pindang Balado



B.48 Ikan Asin Japuh Goreng

A. Bagian Kepala	10 g
B. Bagian Ekor	10 g
C/D 1 Ekor Kecil	2 g



B.49 Ikan Asin Peda Goreng

A. Bagian Kepala	15 g
B. Bagian Ekor	15 g
C. Bagian Kepala	10 g
D. Bagian Badan	15 g
E. Bagian Ekor	5 g

Ikan Asin Peda Goreng



B.50 Ikan Teri Padang Goreng

1 sdm

15 g

Ikan Teri Padang Goreng



B.51 Ikan Asin Selar Goreng

A. 1 Ekor Besar	10 g
B. 1 Ekor Kecil	5 g

Ikan Asin Selar Goreng



B.52 Ikan Asin Sepat Goreng

1 ekor

20 g

Ikan Asin Sepat Goreng



B.53 Ikan Asin Gabus Goreng

1 ekor

20 g

Ikan Asin Gabus Goreng

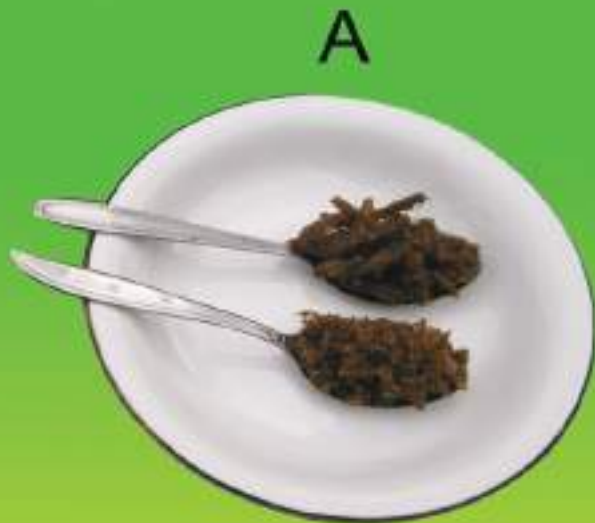


B.54 Ikan Asin Pepetek Goreng

1 ekor sedang

30 g

Ikan Asin Pepetek Goreng



B. 55 Ikan Asin Teri Goreng

A. 1 Sdm Teri Jamrong 10 g

B. 1 Sdm Teri Nasi 10 g

Ikan Asin Teri Goreng



B. 56 Ikan Asin Gabus Goreng

1 buah

10 g

Ikan Asin Gabus Goreng



B.57 Telur Ceplok Balado

1 butir

60 g

Telur Ceplok Balado



B.58 Telur Dadar

1 butir

60 g

Telur Dadar



B.59 Telur Rebus Balado

1 butir

60 g

Telur Rebus Balado



B.60 Telur Puyuh Rebus

1 butir

10 gr

Telur Puyuh Rebus



B.61 Daging Kornet

1 sdm

25 g

Daging Kornet

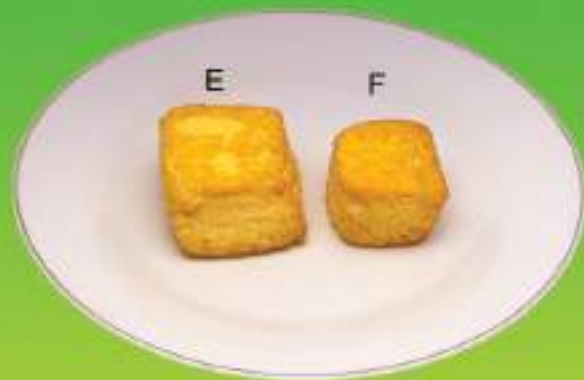
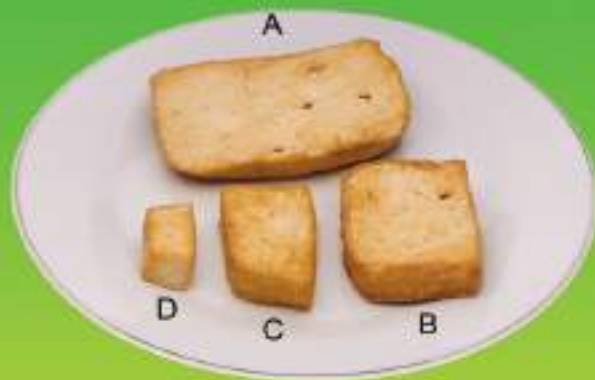


B.62 Kikil Gulai

1 ptg

60 g

Kikil Gulai



B.63 Tahu Goreng

A. 1 ptg besar	80 g
B. 1 ptg sedang	40 g
C. 1 ptg kecil	20 g
D. 1 ptg kecil	5 g
E. 1 bh sedang	40 g
F. 1 bh kecil	30 g

Tahu Goreng



B.64 Semur Tahu

1 bh

70 g

Semur Tahu



B.65 Tempe Goreng

A. 1 bh segitiga	30 g
B. 1 ptg besar	50 g
C. 1 ptg sedang	25 g

Tempe Goreng



B.66 Tempe Orek

1 sdm

15 g

Tempe Orek



B.67 Bubur Kacang Hijau

1 Mangkok Kecil :	100 gr
5 sdm Kacang Hijau	55 gr
1 gls Santan Encer	100 gr
1 sdm Gula Pasir	10 gr
1 sdt Gula Merah	5 gr

Bubur Kacang Hijau



B.68 Kacang Tanah Goreng

1 sdm

10 g

Kacang Tanah Goreng



B.69 Kacang Tanah Rebus

1 piring

100 g

Kacang Tanah Rebus



B.70 Kacang Merah/Jogo

A. 1 sdm

10 g

B. 1 sds

30 g

Kacang Merah / Jogo

C. SAYURAN



C.1 Sayur Asem

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Sendok Sayur | 30 g |
| B. 1 Mangkok | 250 g |

A



B



C.2 Sayur sop

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Mangkok | 250 g |
| B. 1 Sendok Sayur | 30 g |



C.3 Sayur Bayam Bening

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Sendok Sayur | 15 g |
| B. 1 Mangkok | 100 g |
| C. 1 Sdm | 10 g |

Sayur Bayam Bening



C.4 Sayur Lodeh

- | | |
|-------------------|-------|
| A. 1 Mangkok | 250 g |
| B. 1 Sendok Sayur | 30 g |

A



B



C.5 Tumis Sawi

A. 1 Sdm	15 g
B. 1 Piring	100 g

Tumis Sawi

A



B



C.6 Tumis Kacang Panjang

A. 1 sdm

15 g

B. 1 Piring

100 g

Tumis Kacang Panjang



C.7 Gulai Daun Singkong
1 Mangkok 200 g

Gulai Daun Singkong

A



B



C.8 Tumis Kangkung

A. 1 Sdm

10 g

B. 1 Piring

100 g

Tumis Kangkung

A



B



C.9 Tumis Tauge

A. 1 Porsi	65 g
B. 1 Sdm	10 g

Tumis Tauge



C.10 Balado Terong

1 Porsi

90 g

1 Ptg

15 g

Balado Terong



C. 11 Urap

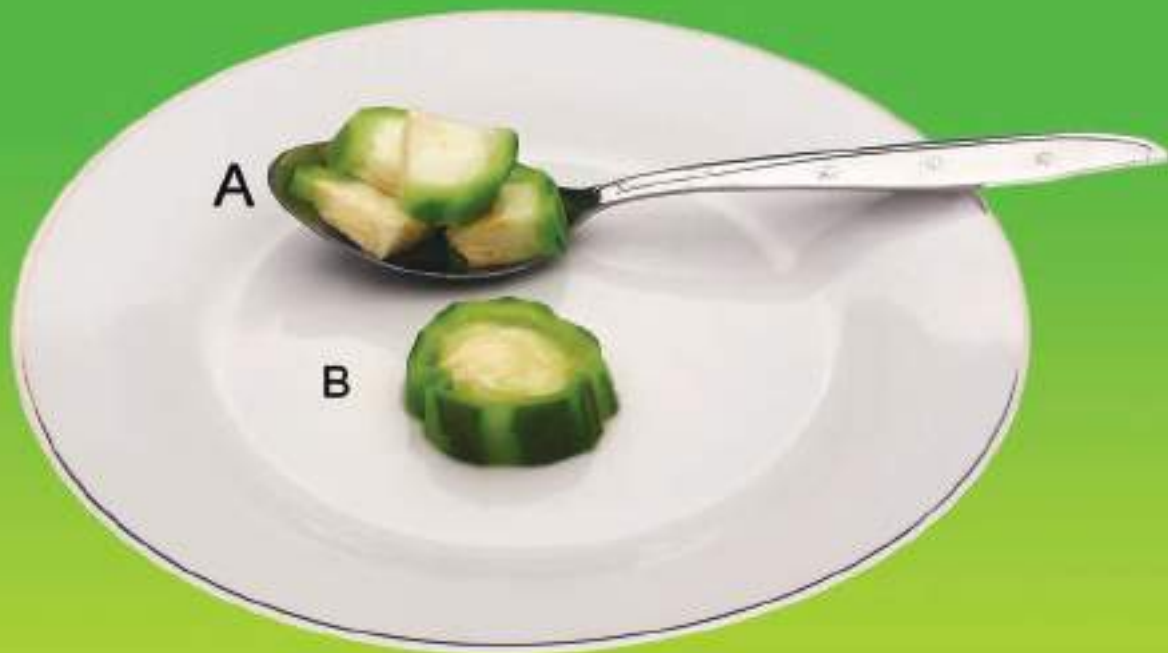
A. 1 Porsi

B. 1 Sdm

150 g

15 g

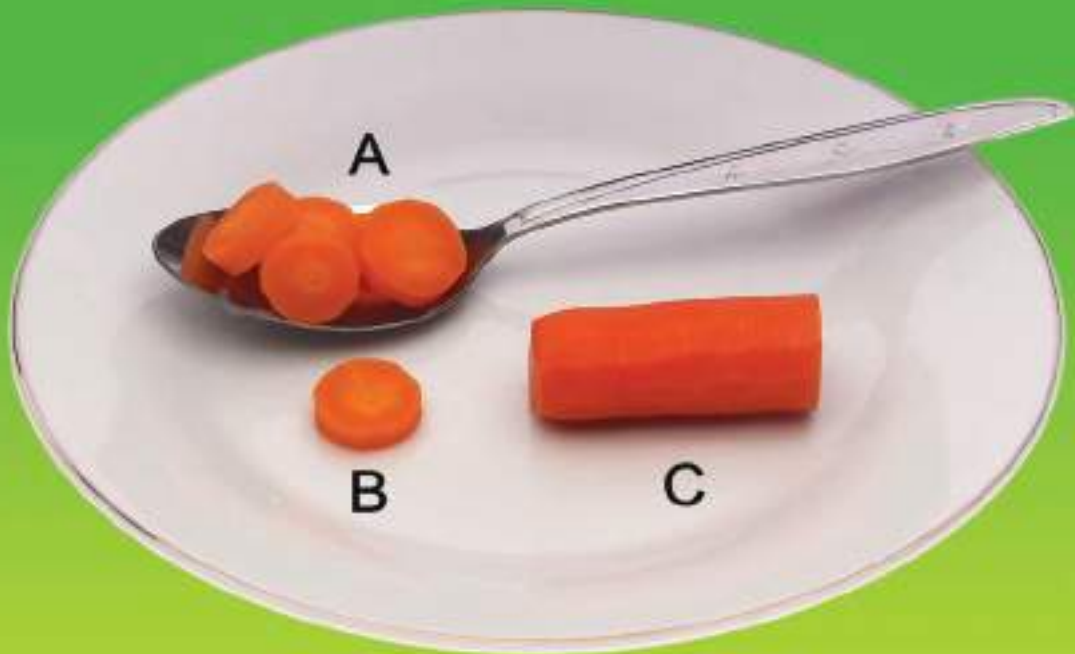
Urap



C.12 Oyong Rebus

A. 1 Sdm	20 g
B. 1 Ptg	15 g

Oyong Rebus



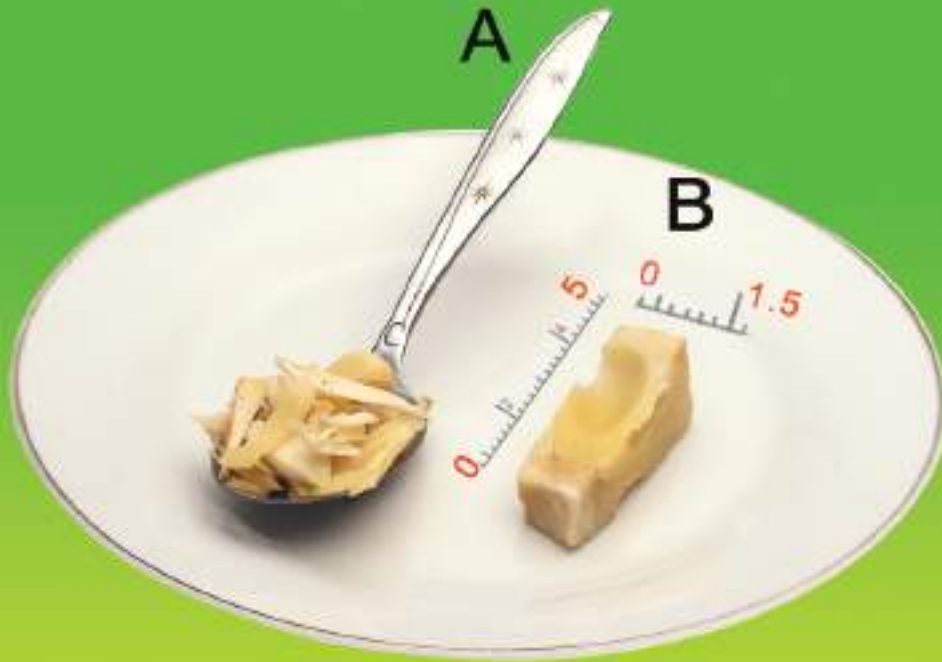
C.13 Wortel Rebus

A. 1 Sdm	10 g
B. 1 Ptg Kecil	2 g
C. 1 Ptg Besar	15 g



C.14 Buncis Rebus

- | | |
|----------|------|
| A. 1 Sdm | 10 g |
| B. 5 bh | 25 g |



C.15 Nangka Muda Rebus

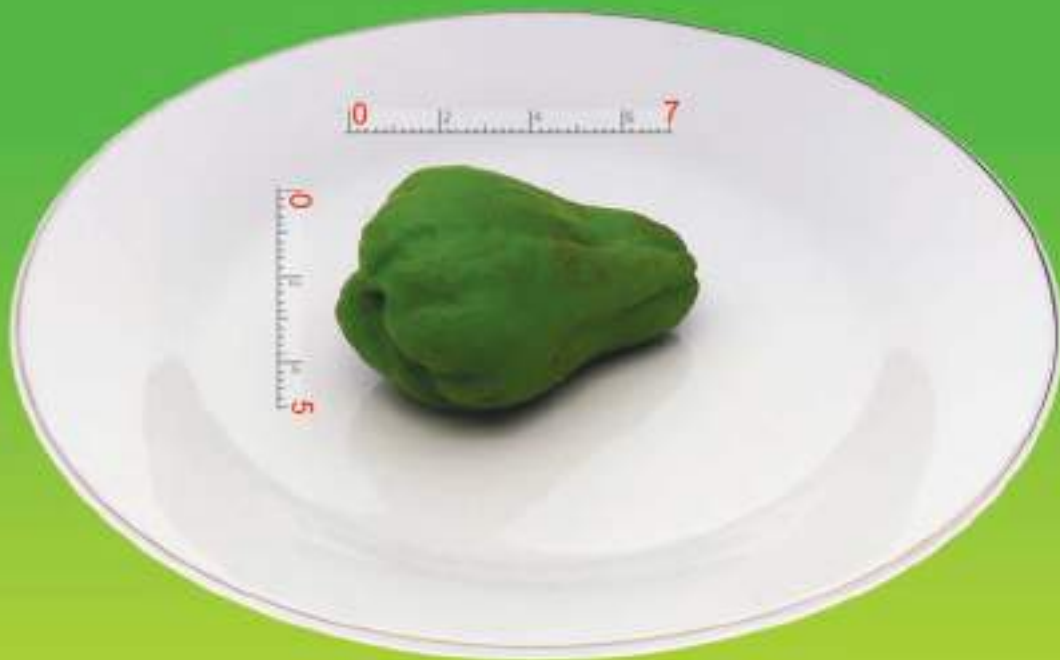
A. 1 Ptg

10 g

B. 1 Sdm

10 g

Nangka Muda Rebus

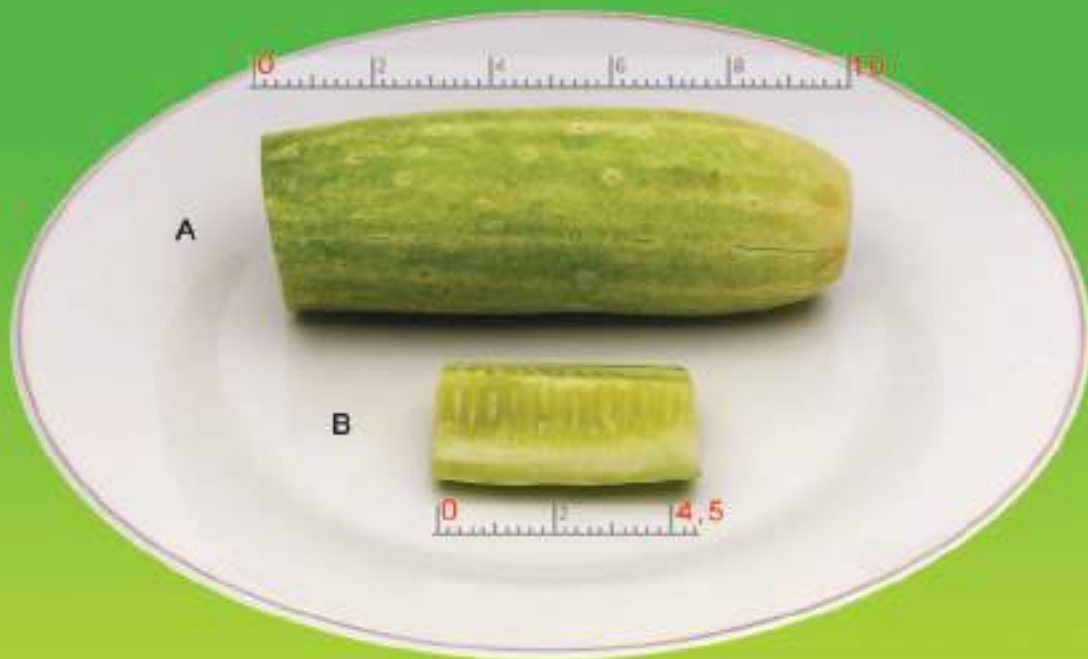


C.16 Labu Siam Rebus

1 Buah Kecil

50 g

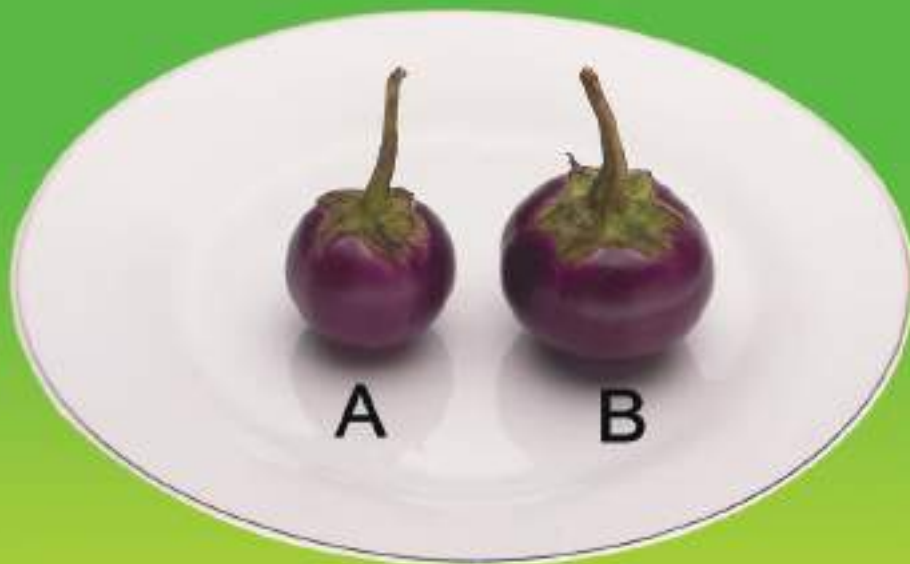
Labu Siam Rebus



C.17 Ketimun Mentah

A. 1 Bh Sedang 110 g

B. 1 Ptg 15 g



C.18 Terong Ungu Bulat

A. Diameter 4 cm	20 g
B. Diameter 5 cm	40 g

Terong Ungu Bulat



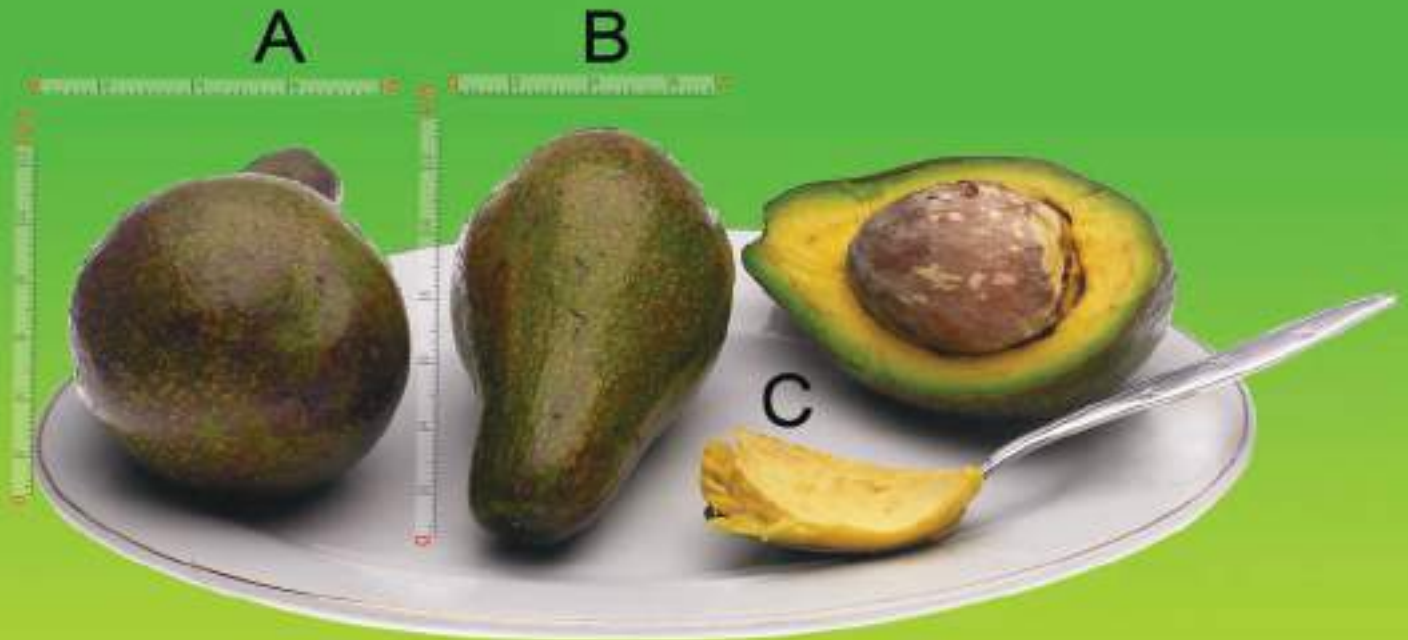
C.19 Terong Bulat Hijau

1 Buah

50 g

Terong Bulat Hijau

D. BUAH



D.1 Alpukat

A. 1 bh besar	170 g
B. 1 bh sedang	130 g
C. 1 sdm	15 g



D.2 Anggur

10 bh

120 gr

Anggur



D.3 Apel Manalagi

1 buah

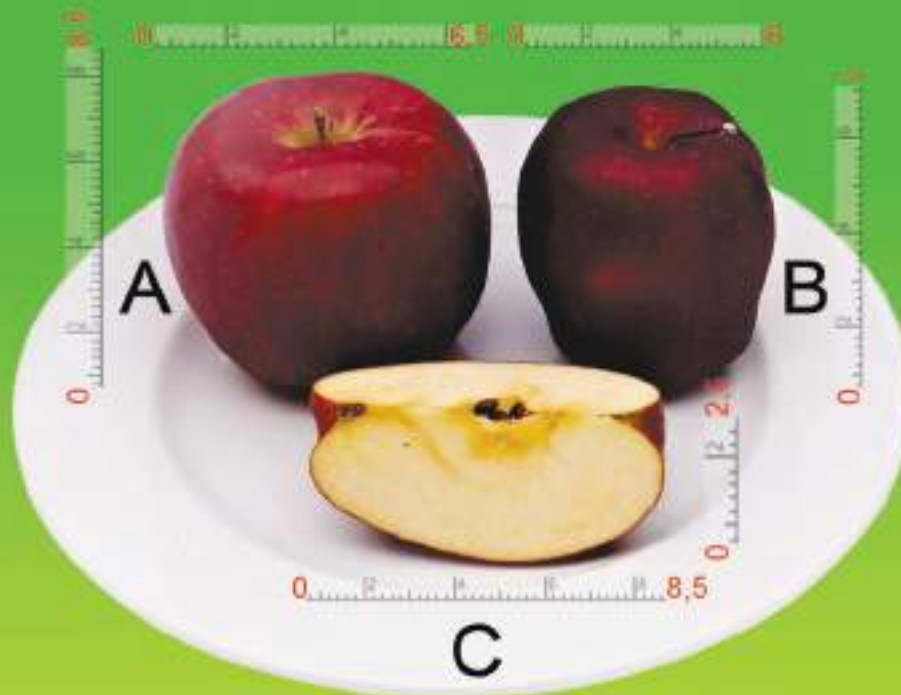
61 gr

Apel Manalagi



D.4 Apel Fuji

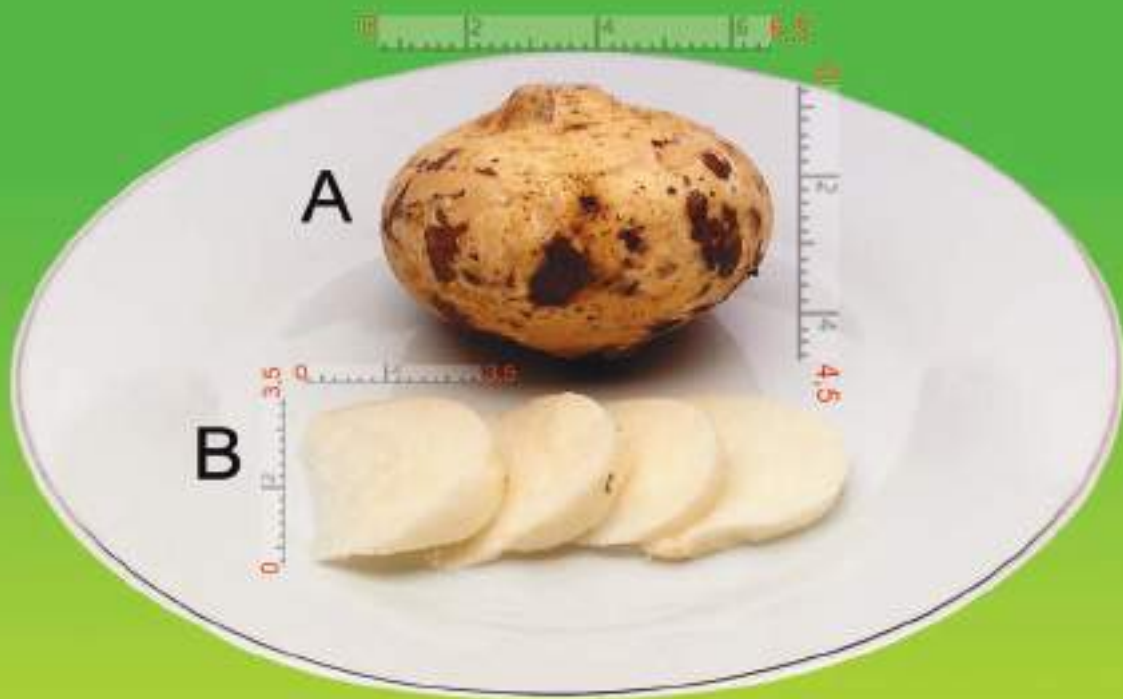
A. 1 bh besar	200 g
B. 1 bh sedang	120 g
C. 1 ptg	50 g



D.5 Apel Merah Royal Gala

A. 1 bh besar	200 g
B. 1 bh sedang	100 g
C. 1 ptg	50 g

Apel Merah Royal Gala



D.6 Bengkuang

A. 1 bh kecil	100 g
B. 1 iris	5 g



D.7 Belimbing

- | | |
|-----------|--------|
| A. 1 buah | 150 gr |
| B. 1 iris | 30 gr |



D.8 Duku

10 buah

100 gr

Duku



D.9 Durian Lokal

A. 1 juring

100 g

B. 1 biji

30 g

Durian Lokal



D.10 Durian Montong

1 biji

150 g

Durian Montong

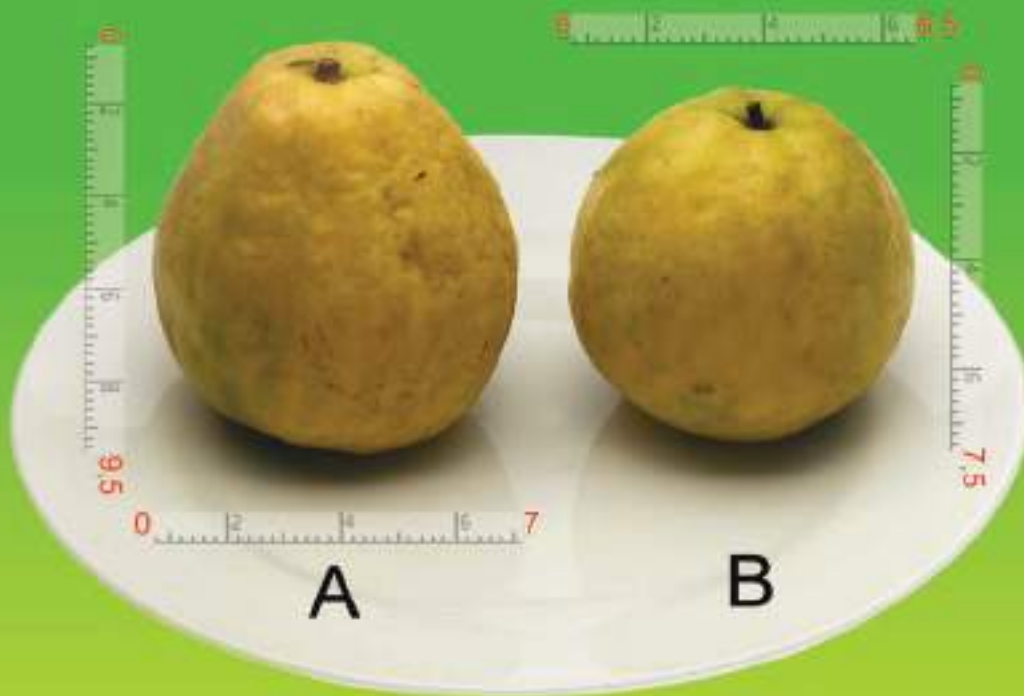


D.11 Jambu Air

5 buah sedang

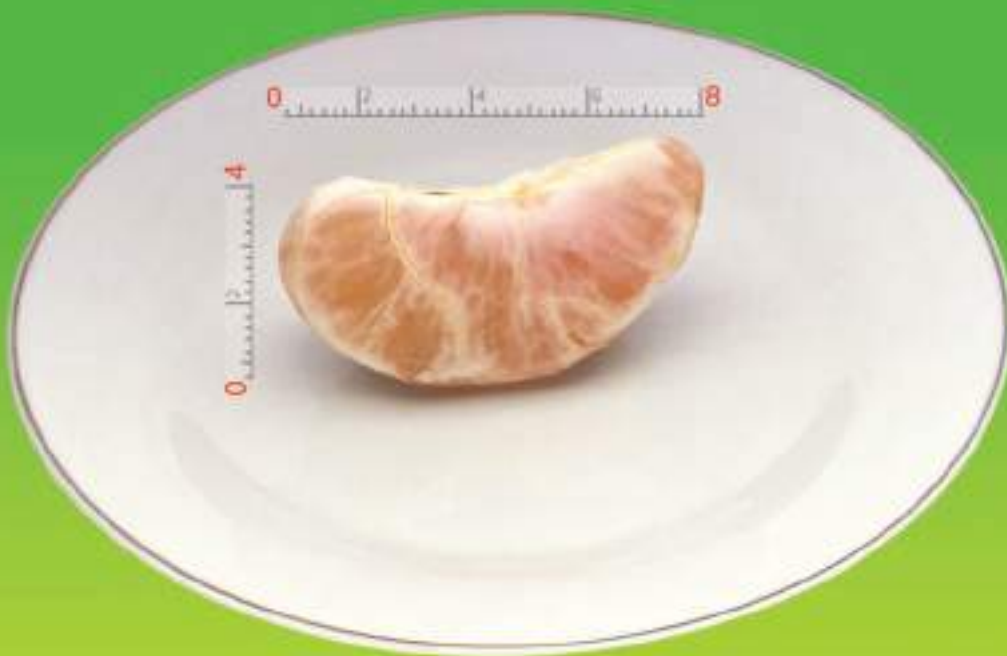
140 g

Jambu Air



D.12 Jambu Biji

- | | |
|---------------|-------|
| A. 1 bh besar | 300 g |
| B. 1 bh sdg | 250 g |

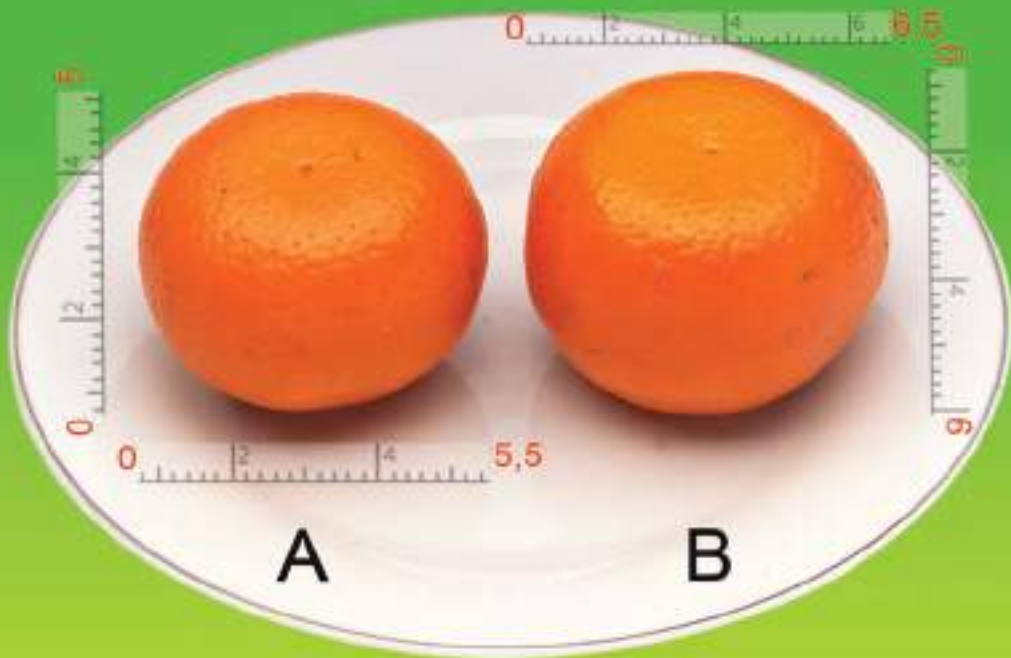


D.13 Jeruk Bali

1 juring

60 g

Jeruk Bali



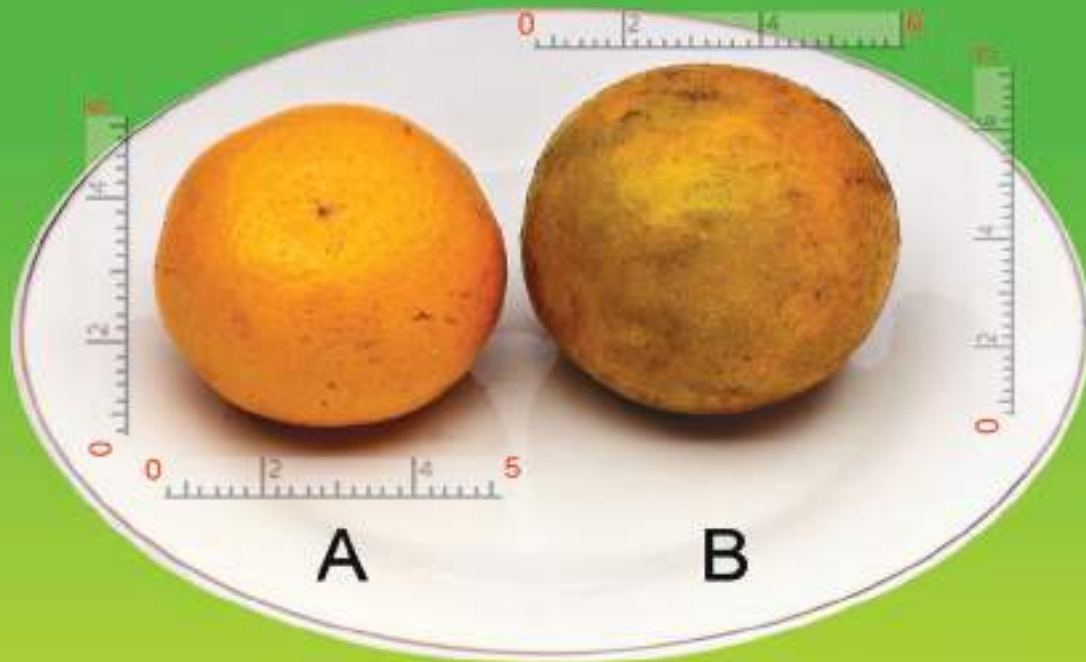
D.14 Jeruk Mandarin

A. 1 bh sedang

100 g

B. 1 bh besar

110 g



D.15 Jeruk Medan

- | | |
|----------------|-------|
| A. 1 bh sedang | 60 g |
| B. 1 bh besar | 100 g |



D16. Kedondong

1 bh sedang	50 g
1 iris	10 g

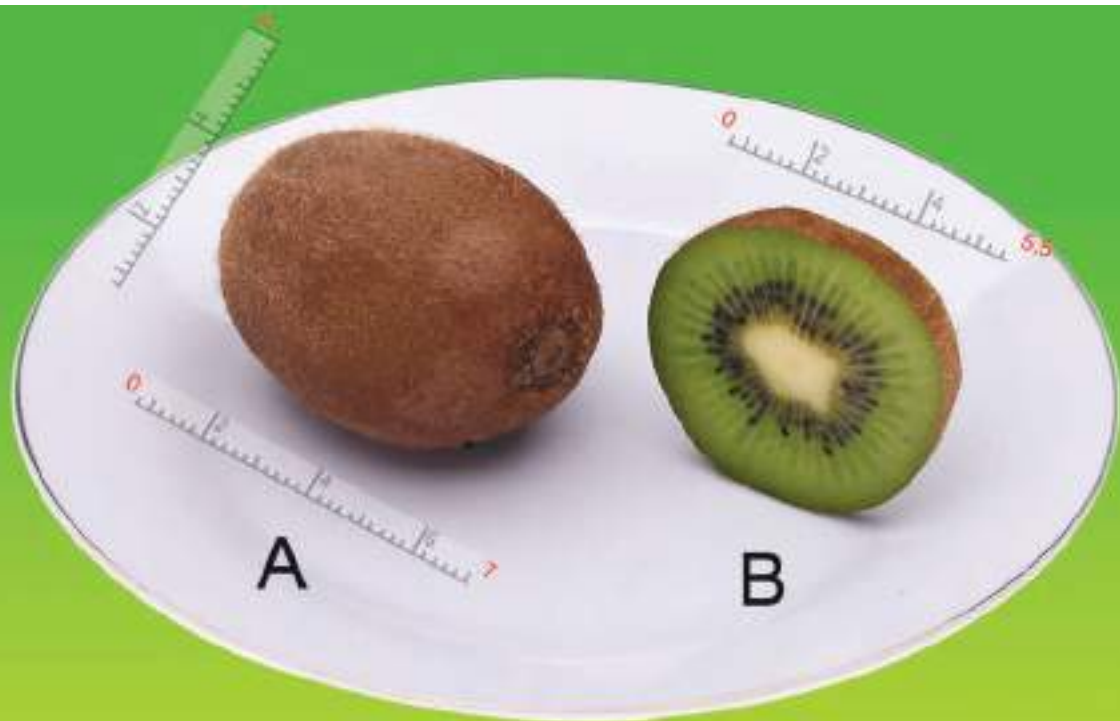


D17. Klengkeng

10 bh

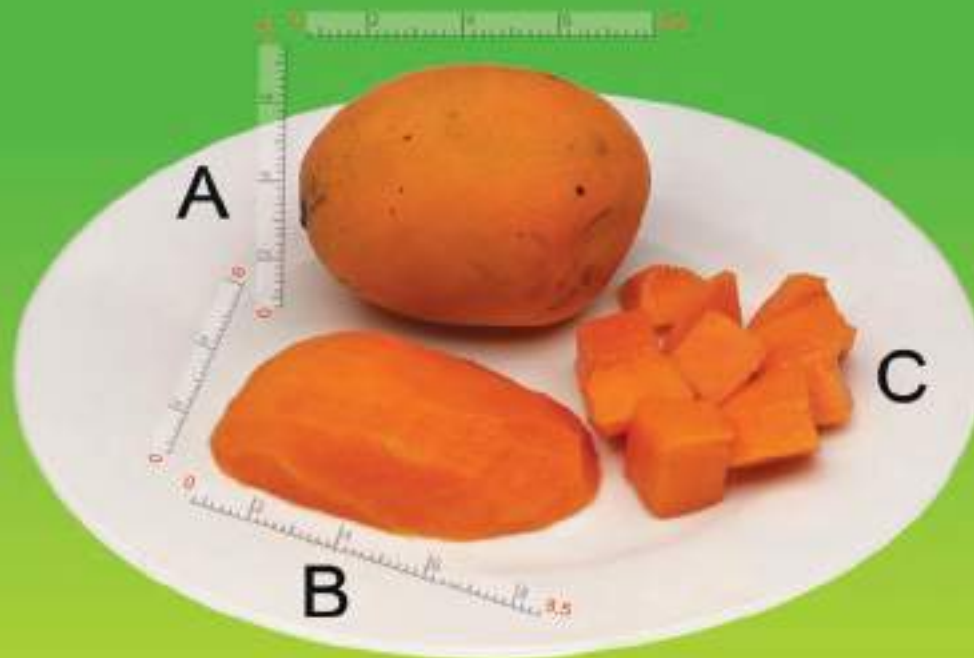
10 g

Klengkeng



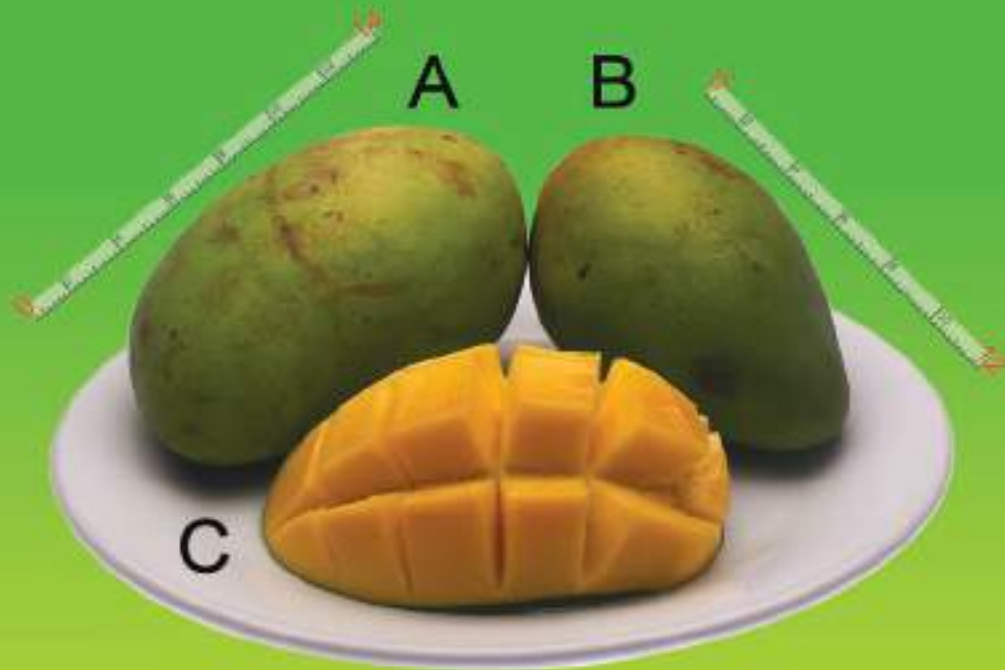
D.18 Kiwi

A. 1 bh	100 g
B. 1 iris	20 g



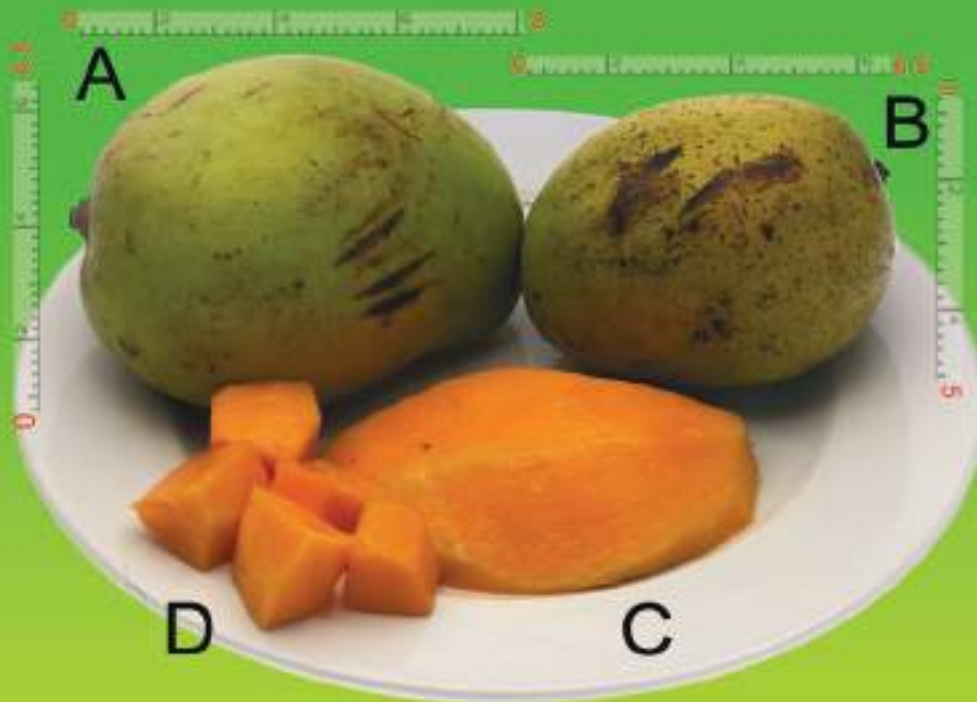
D.19 Mangga Gedong

A. 1 buah	130 g
B. 1 iris	60 g
C. 10 ptg dadu	55 g



D.20 Mangga Harum Manis

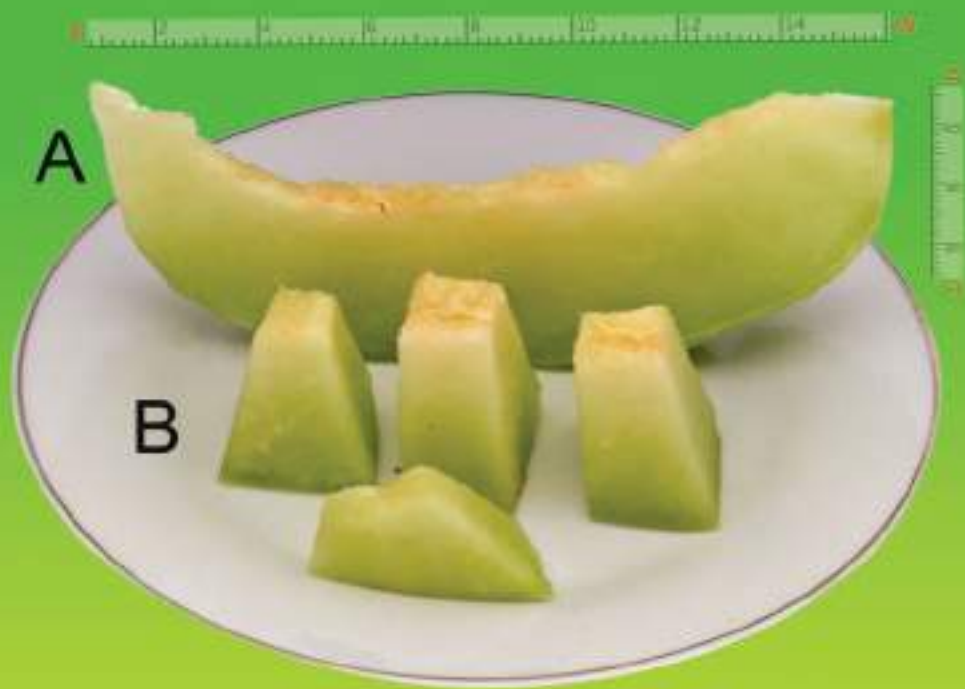
A.1 bh besar	350 g
B.1 bh sdg	250 g
C.1 iris	75 g
1 ptg dadu	10 g



D.21 Mangga Indramayu

A. 1 bh sedang	250 g
B. 1 bh kecil	150 g
C. 1 iris	80 g
D. 5 ptg dadu	40 g

Mangga Indramayu



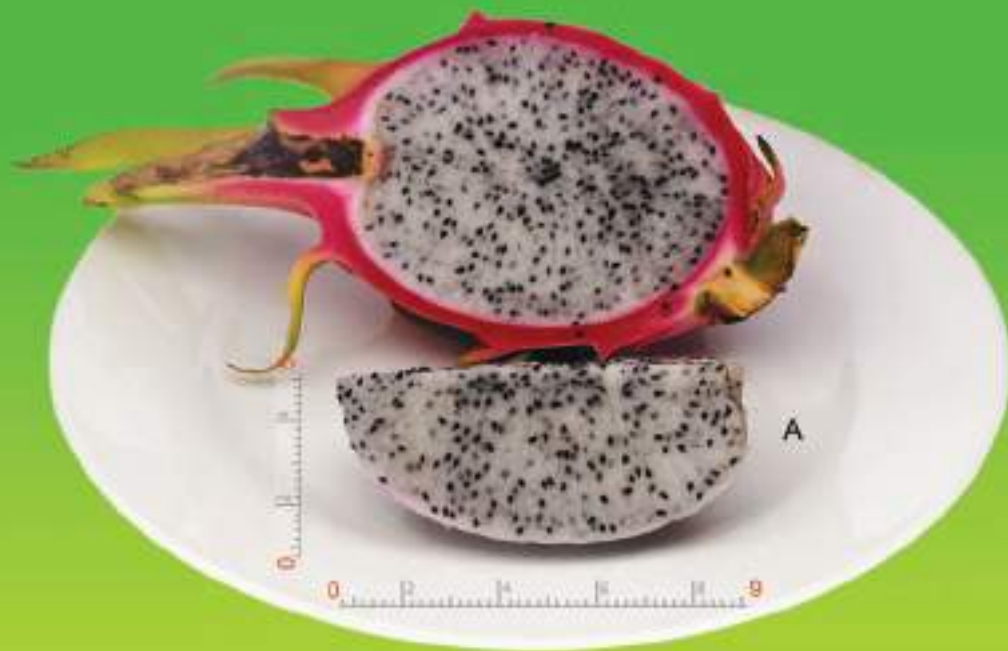
D.22 Melon

A. 1 ptg besar

100 g

B. 1 ptg dadu

20 g



D.23 Naga

A. 1 ptg sdg

80 g

Naga

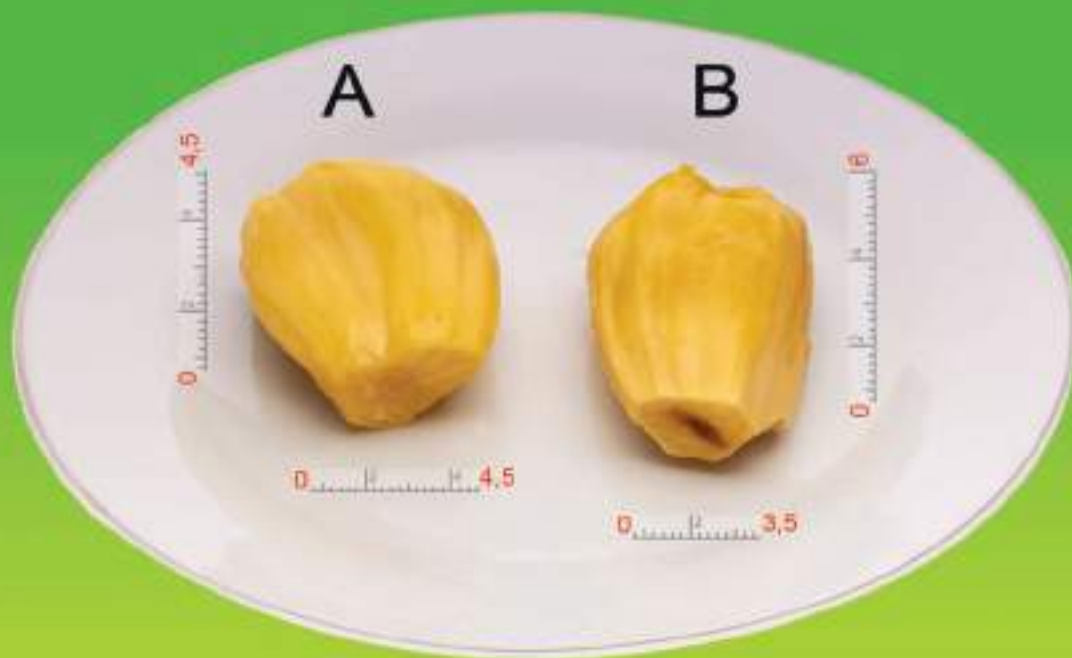


D.24 Nanas

1 pt sdg

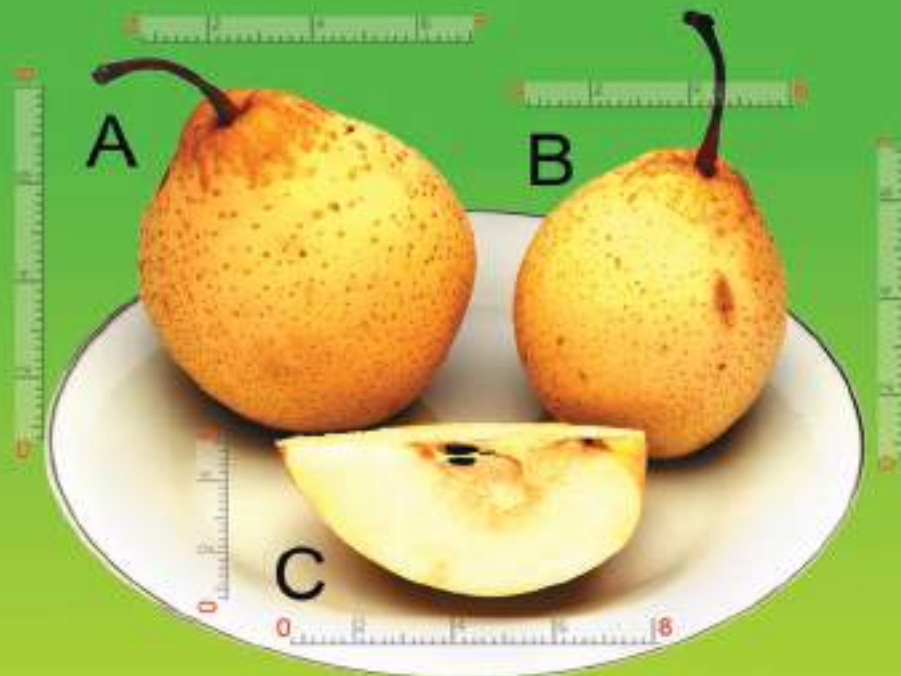
100 g

Nanas



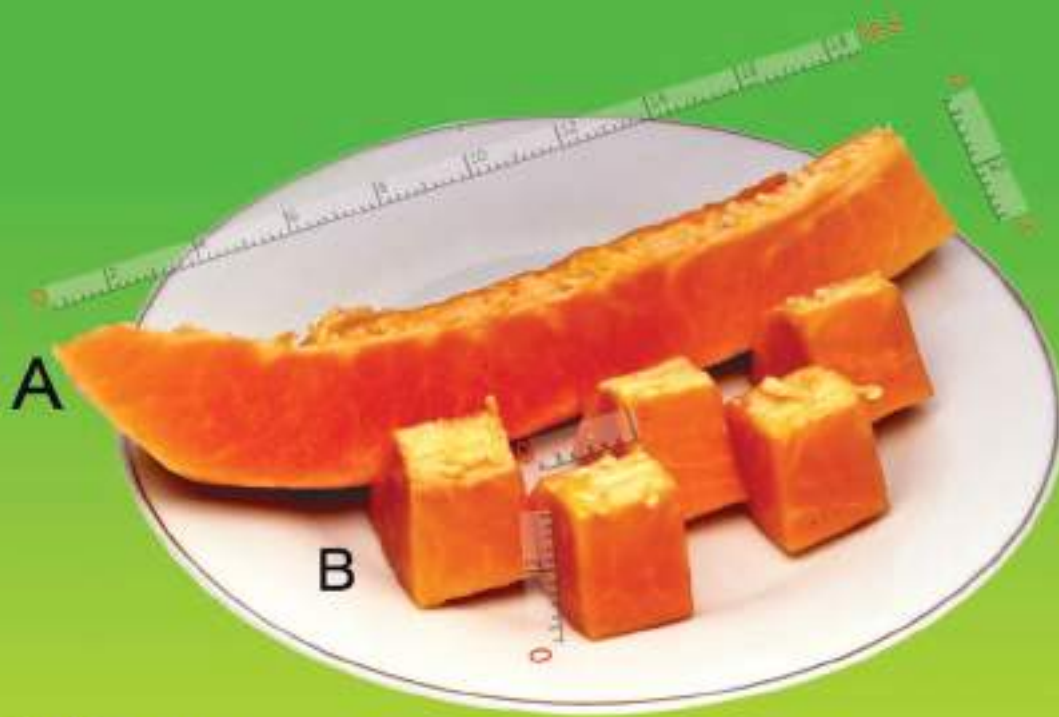
D.25 Nangka

- | | |
|---------------|------|
| A. 1 bh sdg | 30 g |
| B. 1 bh besar | 35 g |



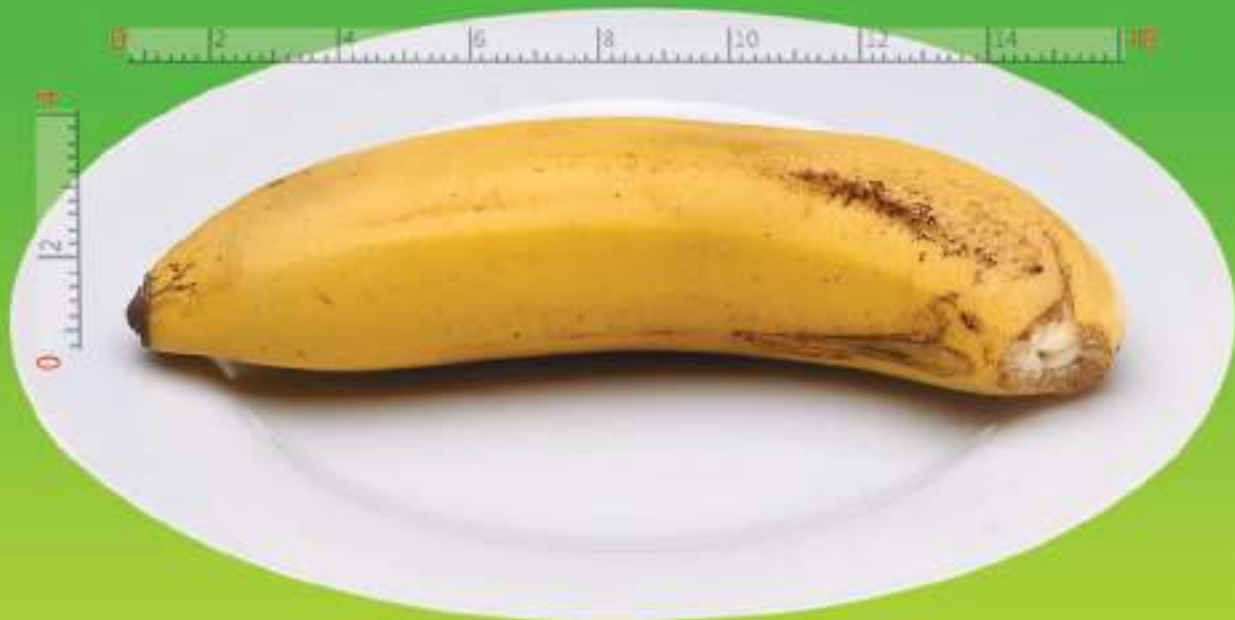
D.26 Pear

- | | |
|---------------|-------|
| A. 1 bh besar | 200 g |
| B. 1 bh sdg | 120 g |
| C. 1 ptg | 50 g |



D.27 Pepaya

- | | |
|---------------|-------|
| A. 1 ptg | 100 g |
| B. 1 ptg dadu | 15 g |



D.30 Pisang Ambon / Pisang Meja

1 bh

100 g

Pisang Ambon / Pisang Meja



D.31 Pisang Emas

1 bh

20 g

Pisang Emas



D.32 Pisang Raja Sereh

1 bh

50 g

Pisang Raja Sereh



D. 33 Pisang Raja Bulu

1 bh

50 g

Pisang Raja Bulu



D.34 Manggis

- | | |
|----------------|------|
| A. 1 bh besar | 40 g |
| B. 1 bh sedang | 30 g |

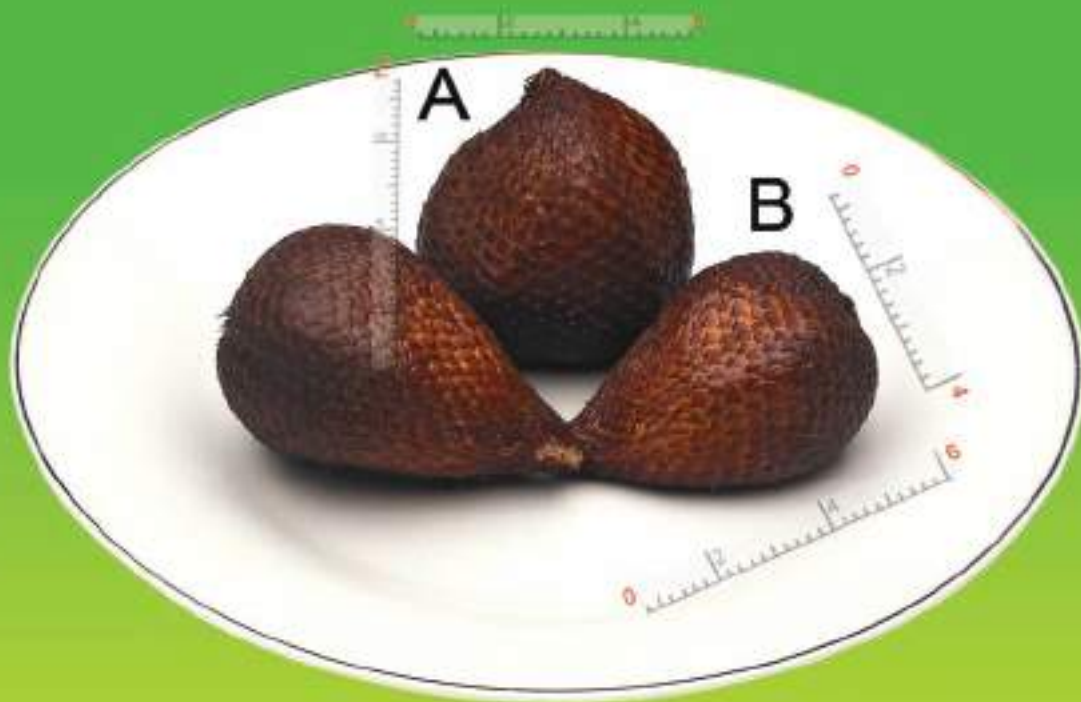


D.35 Rambutan

5 bh

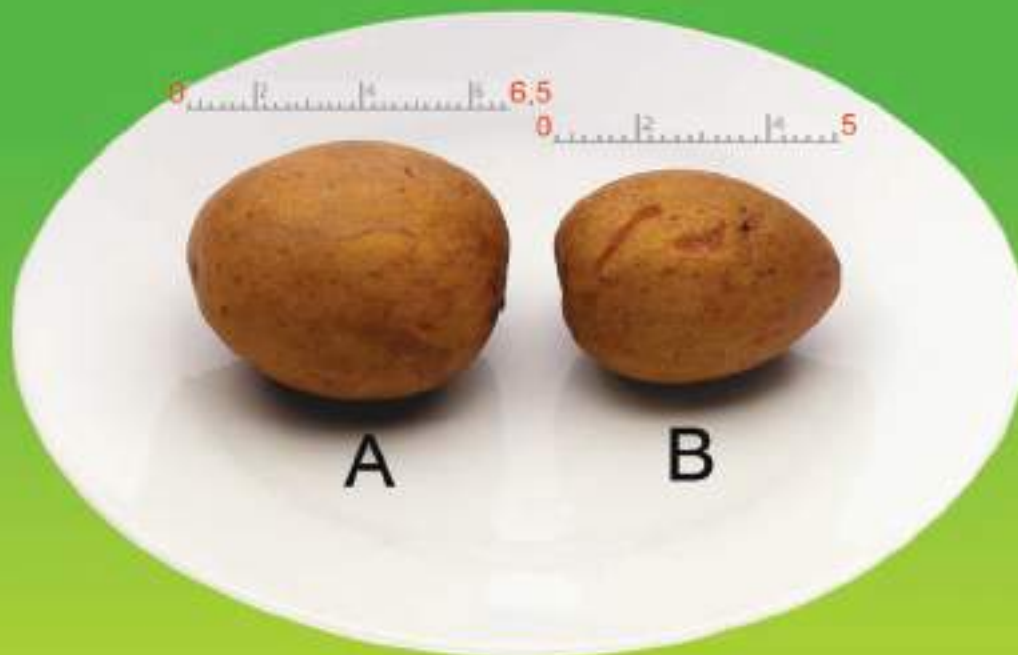
50 gr

Rambutan



D.36 Salak

- | | |
|---------------|------|
| A. 1 bh besar | 70 g |
| B. 1 bh sdg | 40 g |



D.37 Sawo

A. 1 bh besar

100 g

B. 1 bh sdg

70 g



D.38 Semangka

1 ptg

100 g

Semangka



D.39 Sirsak

1 ptg

100 g

Sirsak



D.40 Strawberry

6 bh

100 gr

Strawberry

E. KUE JAJANAN



E.1 Kue Apem

1 bh

45 g

Kue Apem



E.2 Bacang

1 bh

125 g

Bacang



E.3 Bakpia

1 buah

25 gr

Bakpia



E.4 Bakwan Sayuran

1 buah

50 gr

Bakwan Sayuran

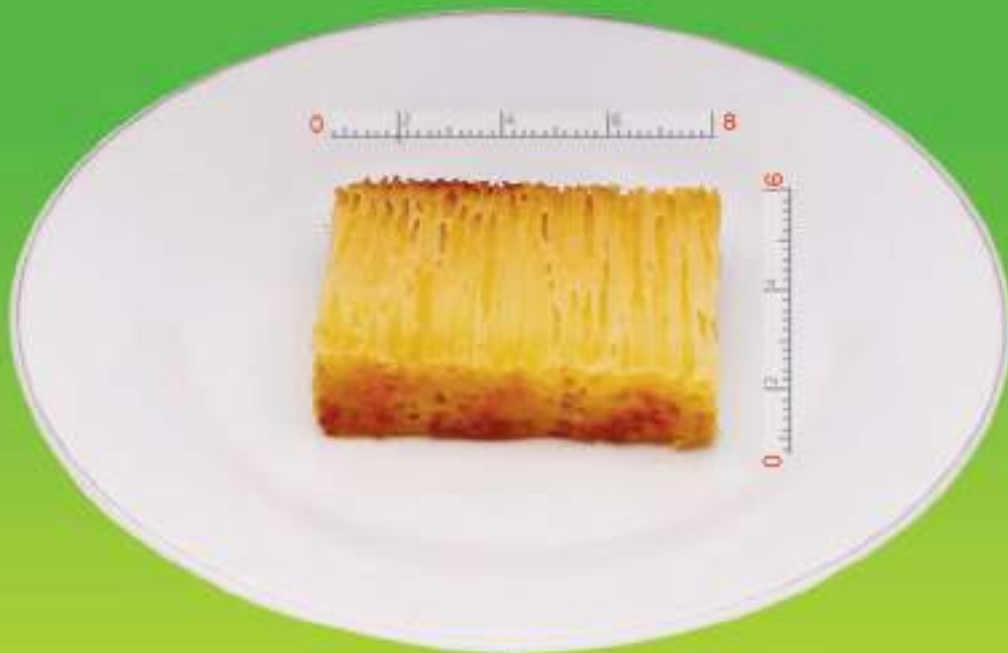


E.5 Barongko

1 bh

40 g

Barongko

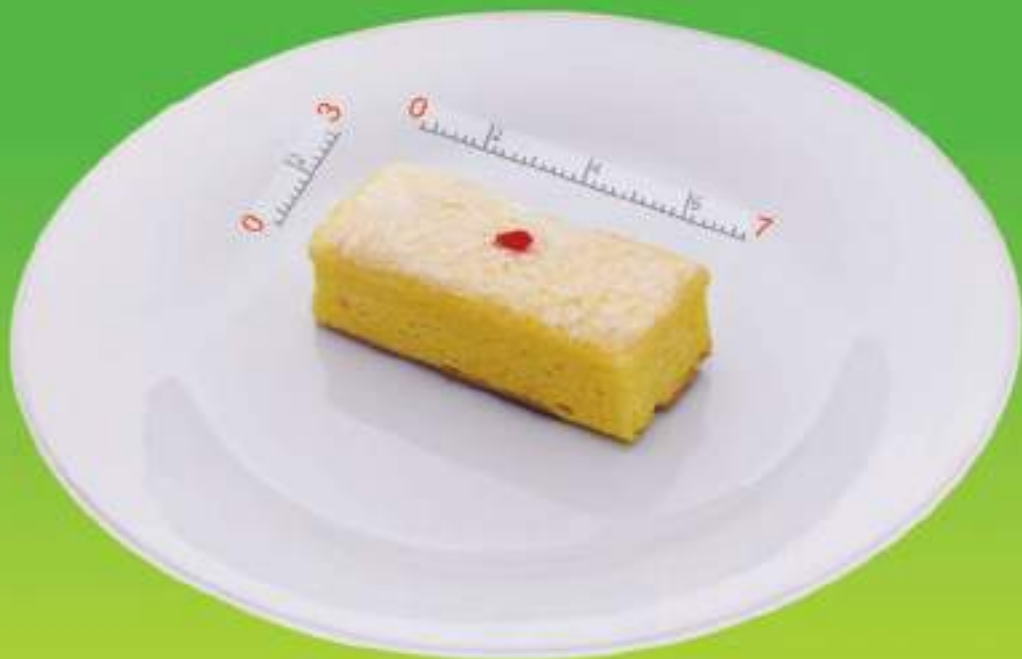


E.6 Kue Bika Ambon

1 bh

50 g

Kue Bika Ambon



E.7 Bolu Keju

1 bh

20 g

Bolu Keju



E.8 Bolu Kukus

1 bh

35 g

Bolu Kukus



E.9 Brownies

1 pt

20 g

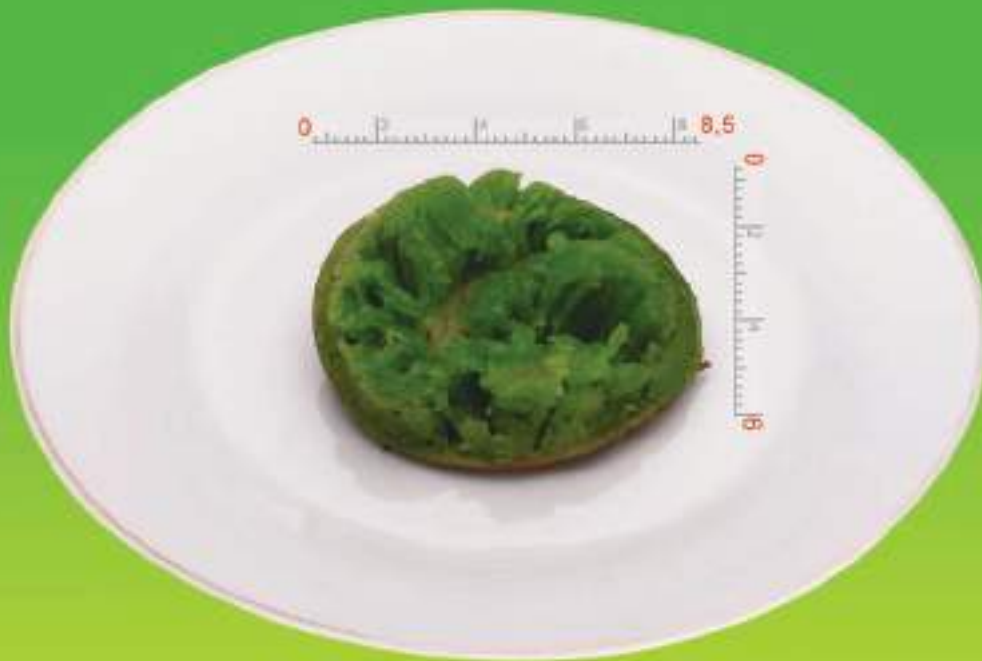
Brownies



E.10 Bubur Sumsum

Bubur Tepung Beras	150 g
Gula Merah	35 g

Bubur Sumsum



E.11 Kue Carabikang

1 bh

50 g

Kue Carabikang

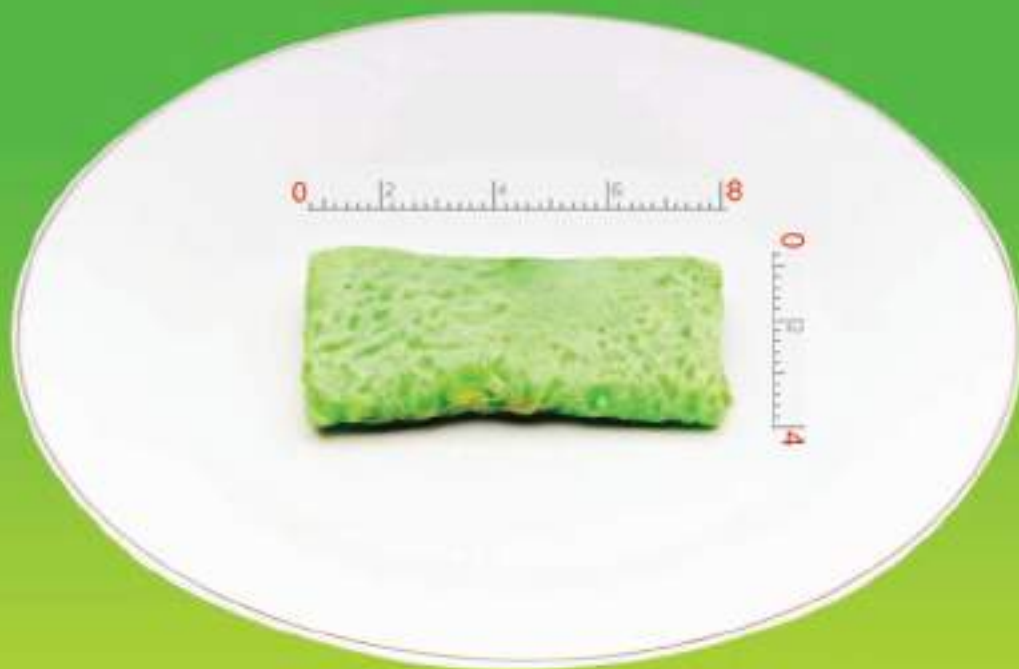


E.12 Rempeyek Kacang

1 bh

15 g

Rempeyek Kacang



E.13 Dadar Gulung

1 bh

50 g

Dadar Gulung



E.14 Donat

1 buah
gula halus

30 g
7 g

Donat



E.15 Getuk

1 bh

40 g

Getuk



E.16 Kue Ali

1 bh

20 g

Kue Ali



E.17 Kroket Kentang

1 bh

60 g

Kroket Kentang



E.18 Kue Lapis Pepe

1 bh

70 g

Kue Lapis Pepe



E.19 Kue Lumpur

1 bh

40 g

Kue Lumpur



E.20 Kue Mangkok

1 buah

35 gr

Kue Mangkok



E.21 Kue Lapis Legit

1 ptg

25 g

Kue Lapis Legit



E.22 Lapis Surabaya

1 ptg

30 g

Lapis Surabaya



E.23 Lemper Ayam

1 bh

35 g

Lemper Ayam



E.24 Lontong Isi

1 bh

60 g

Lontong Isi



E.25 Lumpia

1 buah

125 gr

Lumpia



E.26 Pempek

A. 1 bh Kulit	76 g
B. 1 bh Lenjer	100 g
C. 1 bh Kapal Selam	85 g

Pempek



E.27 Papais Pisang (Naga Sari)

1 buah

50 gr

Papais Pisang (Naga Sari)



E.28 Pastel

1 bh

50 g

Pastel



E.29 Pisang Goreng

1 bh

60 g

Pisang Goreng



E.30 Pisang Ijo

Pisang	75 gr
Tepung terigu (kulit)	65 gr
Bubur Tepung Beras	30 gr
Sirup	10 gr

Pisang Ijo



E.31 Pisang Molen

1 bh

40 g

Pisang Molen



E.32 Kue Putri Ayu

1 buah

25 gr

Kue Putri Ayu



E.33 Roti Goreng

1 bh

85 g

Roti Goreng



E.34 Roti Manis Coklat

1 bh

75 g

Roti Manis Coklat



E.35 Risoles Sayuran

1 bh

50 g

Risoles Sayuran



E.36 Singkong Goreng

1 ptg

40 g

Singkong Goreng



E.37 Tahu Isi Daging

1 bh

100 g

Tahu Isi Daging



E.38 Tahu Isi Sayur

1 bh

100 g

Tahu Isi Sayur



E.39 Kerupuk Udang

1 buah

5 gr

Kerupuk Udang



E.40 Tempe Goreng Tepung

1 bh

50 g

Tempe Goreng Tepung



E.41 Ubi Goreng

1 ptg

75 g

Ubi Goreng



E.42 Gemblong

1 buah

35 g

Gemblong



E.43 Kremes Singkong

1 bh

40 g

Kremes Singkong



E.44 Martabak Keju

1 ptg

70 g

Martabak Keju



E.45 Martabak Coklat Kacang

1 ptg

55 g

Martabak Coklat Kacang



E.46 Martabak Telur

1 ptg

40 g

Martabak Telur



E.47 Keripik Talas

1 genggam

20 g

Keripik Talas



E.48 Keripik Pisang

1 genggam

30 g

Keripik Pisang



E.49 Keripik Singkong

1 genggam

30 g

Keripik Singkong

F. SIAP SAJI



F.1 Ayam Goreng Tepung Dada Atas

1 pt Dada atas

100 gr

Ayam Goreng Tepung Dada Atas



F.2 Ayam Goreng Tepung Dada Mentok

1 pt dada mentok

170 gr

Ayam Goreng Tepung Dada Mentok



F.3 Ayam Goreng Tepung Paha Atas

1 pt paha atas

100 gr

Ayam Goreng Tepung Paha Atas



F.4 Ayam Goreng Tepung Paha Bawah

1 pt Paha bawah

70 gr

Ayam Goreng Tepung Paha Bawah



F.5 Ayam Goreng Tepung Sayap

1 pt Sayap

60 g

Ayam Goreng Tepung Sayap



F.6 Bihun Goreng

1 porsi

250 g

Bihun Goreng



F.7 Bubur Ayam

1 Porsi

300 g

Bubur Ayam



F.8 Gado-Gado

1 sdm	20 g
1 piring	200 g

Gado-gado



F.9 Ketupat Tahu/Doclang

1 Porsi

400 g

Ketupat Tahu / Doclang



F.10 Kuetiaw Goreng

1 Porsi

275 g

Kuetiaw Goreng



F.11 Lontong Sayur

1 porsi

350 g

Lontong Sayur



F.12 Mie Bakso

1 porsi

400g

Mie Bakso



F.13 Mie Goreng

1 porsi

300 g

Mie Goreng



F.14 Pizza Iris Kotak Tipis

Iris Kotak Tipis 1 Potong

20 g

Pizza Iris Kotak Tipis

A



B



F.15 Pizza

A. 1 ptg (tipis) 70 g
B. 1 ptg (tebal) 100 g

Pizza



F.16 Sate Ayam

5 Tusuk	50 g
bumbu kacang 2 sdm	20 g

Sate Ayam



F.17 Sate Kambing

1 tusuk	10 g
5 sdm bumbu kacang goreng	50 g
2 sdm kecap manis	20 g

Sate Kambing



F.18 Sate Padang

1 Porsi

250 g

Sate Padang



F.19 Siomay

1 bh siomay	60 g
1 ptg tahu	80 g
1 bh kentang	110 g
1 bh pare	90 g
1 gulung kol	120 g
bumbu kacang	200 g

Siomay



F.20 Soto Mie

1 Porsi

250 g

Soto Mie

G. MINUMAN



G.1 Teh Manis

1 Sdt gula pasir	10 g
1 Kantong kecil teh celup	2 g
1 Cangkir Air	100 g

Teh Manis



G.2 Kopi

1 sdm kopi hitam bubuk	7 g
2 sdm gula pasir	20 g
Air	200 g

Kopi



G.3 Kopi Susu

- | | |
|--------------------------------|-------|
| A. 1 sdm kopi bubuk | 7 g |
| B. 1 sdm susu bubuk full cream | 10 g |
| C. 2 sdm gula pasir | 20 g |
| 1 Gelas Air | 200 g |

Kopi Susu



G.4 Susu

A. 2 Sdm Susu	20 g
B. 1 Sdm Gula	10 g
1 gelas Air	200 g

Susu



G.5 Kopi 1 Cangkir

A. 1 Sdt kopi bubuk	7 g
B. 1 Sdm gula pasir	10 g
1 gelas air	100 g

Kopi 1 Cangkir



G.6 Susu Cair (Kemasan)

A. 1 Gelas	200 cc
B. 1 Kotak Besar	200 cc
C. 1 Kotak Kecil	125 cc

Susu Cair (Kemasan)



Pusat Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik
Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Kementerian Kesehatan Indonesia

Tahun 2014