



Contoh Takaran Ukuran Rumah Tangga (URT)

- 1 sdm gula pasir = 8 gram
- 1 sdm tepung susu = 5 gram
- 1 sdm tepung beras = 6 gram
- 1 sdm terigu = 5 gram
- 1 sdm minyak goreng = 10 gram
- 1 sdm = 3 sdt = 10 ml
- 1 gelas = 24 sdm = 240 ml
- 1 cangkir = 1 gelas = 240 ml
- $\frac{3}{4}$ gelas nasi = 100 gram = 50 gr beras
- 1 buah sedang pisang (3x15 cm) = 50 gram
- 1 potong sedang daging = 50 gram
- 1 potong sedang ikan = 50 gram
- 1 potong sedang tempe = 25 gram
- $\frac{1}{2}$ potong tahu besar = 50 gram

Anjuran makanan satu hari menurut golongan hari

Umur	BB (kg)	Nasi @ 100 gr	Lauk Hewani @ 50 gr	Lauk Nabati @ 25 gr	Sayur @ 100 gr	Buah @ 100 gr	Susu @ 200ml
Dewasa Laki-laki							
20-39	62	5x	2x	3x	1,5x	2x	
40-59	62	5x	2x	3x	1,5x	2x	
>60	62	3x	1x	2x	1,5x	2x	1x
Dewasa Perempuan							
20-39	54	3x	2x	3x	1,5x	2x	
40-59	54	3x	2x	3x	1,5x	2x	
>60	54	1,5x	1x	2x	1,5x	2x	1x
Hamil		3x	2,5x	4x	3x	2x	1x
Menyusu		4x	3x	5x	3x	2x	1x

Direktorat Bina Gizi Masyarakat, 2009



Jumlah Kalori yang dibutuhkan dari setiap zat gizi

1 gram protein = 4 kalori

1 gram karbohidrat = 4 kalori

1 gram lemak = 9 kalori

Contoh Soal:

Bapak Budi membutuhkan 1850 kalori setiap harinya, maka kira-kira dirinya membutuhkan

300 gram karbohidrat = 1200 kalori

50 gram protein = 200 kalori

40 gram lemak = 360 kalori

Sayuran = 90 kalori