



# **Cara Menghitung Kalori & Nilai Gizi**

App. Fatsecret



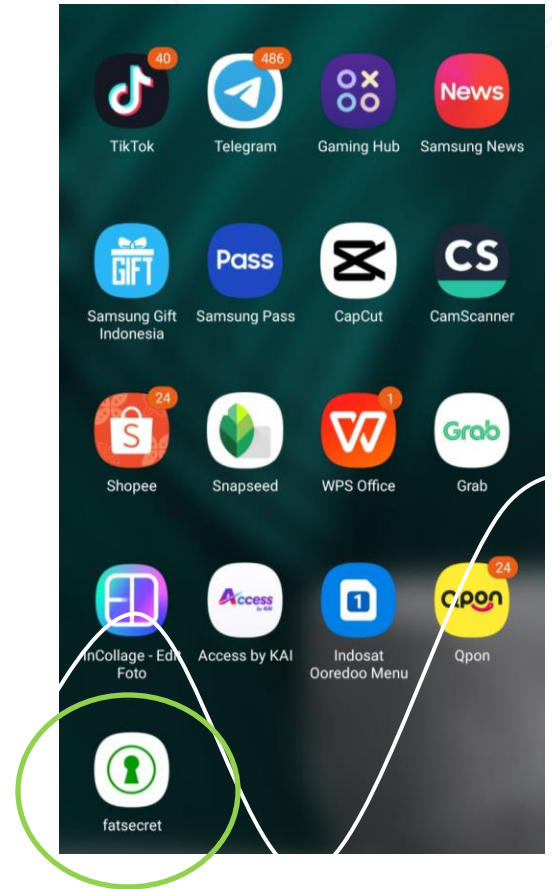
01

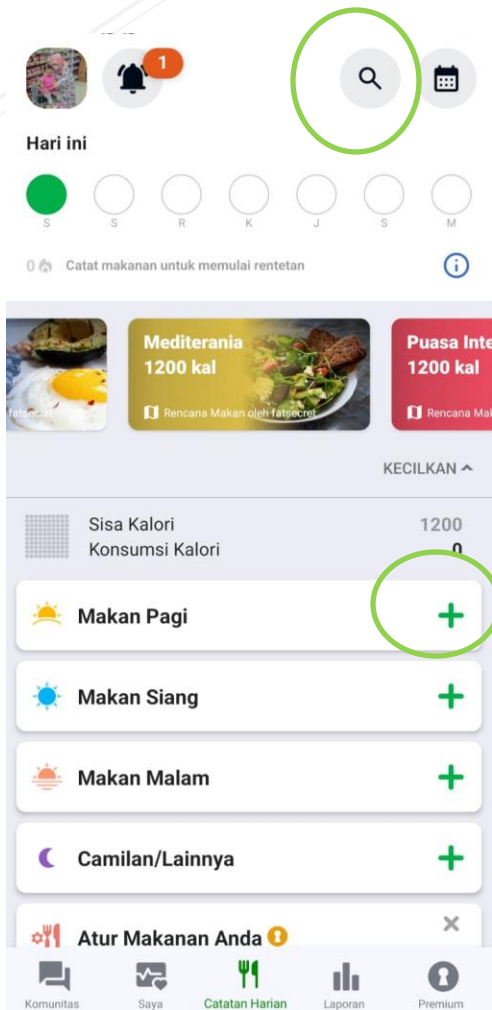
**Download Aplikasi**

Playstore/ App Store

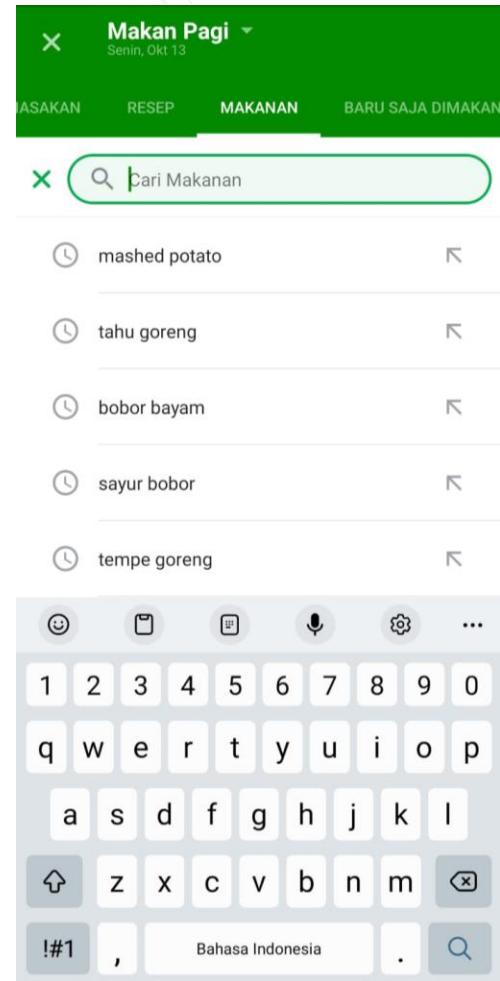
# Fatsecret Sudah Terdownload

Buka Aplikasi





Muncul Tampilan ini  
(Sudah Registrasi)







Makan Pagi

Senin, Okt 13

1

✓

ASAKANRESEPMAKANANBARU SAJA DIMAKAN

×

bayam

×

Bayam Dimasak (dari Segar)

100 gram (g) AKG 3% - 40 kkal

☐

Sayur Bening Bayam

100 gram (g) AKG 3% - 36 kkal

☒

Bayam

100 gram (g) AKG 2% - 23 kkal

☐

Tumis Bayam

100 gram (g) AKG 7% - 86 kkal

☐

Bobor Bayam

1 mangkok AKG 24% - 290 kkal

☐

Keripik Bayam

100 gram (g) AKG 45% - 537 kkal

☐

Bayam Dimasak (dari Beku, Lemak tidak Ditambahkan dalam Masakan)

100 gram (g) AKG 3% - 32 kkal

☐

Sa'

1 n

1 item dipilih

Tidak memilih

☐

Bayam (Kering Padat, Kaleng)

1 manok AKG 4% - 49 kkal

☐

Makan Pagi

Senin, Okt 13

2

✓

ASAKANRESEPMAKANANBARU SAJA DIMAKAN

×

ikan lele

×

Lele Goreng

100 gram (g) AKG 9% - 105 kkal

☐

Ikan Lele

1 porsi (85 g) AKG 17% - 204 kkal

☐

Ikan Lele Panggang

100 gram (g) AKG 15% - 184 kkal

☐

Mangut Lele

100 gram (g) AKG 10% - 120 kkal

☐

Pecel Lele

1 porsi (150 g) AKG 24% - 292 kkal

☐

Pepes Lele

100 gram (g) AKG 11% - 132 kkal

☐

Tidak dapat menemukan?

+ Tambahkan Makanan Baru

2 butir terpilih

Tidak memilih

Makan Pagi

Senin, Okt 13

×

✓

ASAKANRESEPMAKANANBARU SAJA DIMAKAN

×

tempe

×

🕒

tempe goreng

↶

🔍

tempe

↶

🔍

tempe orek

↶

🔍

tempe bacem

↶

😊📌📄🎤⚙️⋮

1234567890

qwer tyuiop

asdfghjkl

↵zxcvbnm⌫

!#1, Bahasa Indonesia.🔍

# Sambal Tomat → Bedah Bahan satu per

## ← satu

### Tomat Merah

Tambah ke Catatan Makanan

+/- 1

≡ utuh sedang (diameter 6,5 cm)

gram (g)

kecil utuh (6 cm diameter)

besar utuh (diameter 7,5 cm)

iris, sedang (tebal 0,6 cm )

iris, tipis / kecil

irisan (1/4 tomat sedang)

iris, tebal / besar (tebal 1,25 cm )

## Informasi Gizi

Porsi Ukuran 1 utuh sedang (diameter 6,5 cm)

Per porsi

Energi 93 kJ

22 kkal

Lemak 0,25g

Lemak Jenuh 0,057g

Lemak tak Jenuh Ganda 0,166g

Lemak tak Jenuh Tunggal 0,063g

### Cabai Rawit

Tambah ke Catatan Makanan

+/- 30

≡ gram (g)

SIMPAN

Kalori

31 (3%)

Lemak Total

1,08g

Total Karb

6,21g

Protein

1,54g

## Informasi Gizi

Porsi Ukuran 30 gram (g)

Per porsi

Energi 129 kJ

31 kkal

Lemak 1,08g

Lemak Jenuh 0,169g

Lemak tak Jenuh Ganda 0,687g

Lemak tak Jenuh Tunggal 0,099g

## ←

### Minyak Goreng

Tambah ke Catatan Makanan

+/- 1

≡ 1 sdm

SIMPAN

Kalori

90 (8%)

Lemak Total

10g

Total Karb

0g

Protein

0g

## Informasi Gizi

Porsi Ukuran 1 sdm, 11 ml

Per porsi

Energi 377 kJ

90 kkal

Lemak 10g




Lemak Jenuh 4g

Lemak Trans 0g

Kolesterol 0mg

# Hasil Akhir

Hari ini

	Konsumsi Kalori	574
	<b>Makan Pagi</b>	574  Kalori
9 item		▼
Tempe Goreng		34 >
1 buah		
Nasi Putih		194 >
150 gram (g)		
Lele Goreng		137 >
130 gram (g)		
Sayur Bening Bayam		29 >
80 gram (g)		
Tomat Merah		8 >
1/2 kecil utuh (6 cm diameter)		
Bawang Merah		13 >
30 gram (g)		
Gula Merah		38 >
10 gram (g)		
Cabai Rawit		31 >
30 gram (g)		
Sunco Minyak Goreng		90 >
1 sdm (11ml)		

