

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

a. GOLONGAN I : SERELIA (PADI-PADIAN), UMBI DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Beras Giling	360	6,8	0,7	78,9	6	140	0,8	0	0,12	0	13,0	100
2	Beras Giling Masak (nasi)	178	2,1	0,1	40,6	5	22	0,5	0	0,02	0	57,0	100
3	Beras Ketan Putih	362	6,7	0,7	79,4	12	148	0,8	0	0,16	0	12,0	100
4	Beras Ketan Hitam	356	7,0	0,7	78,0	10	148	0,8	0	0,20	0	13,0	100
5	Beras Menir	339	7,7	4,4	73,0	22	272	3,7	0	0,55	0	12,0	100
6	Beras Merah Tumbuk	359	7,5	0,9	77,6	16	163	3,0	0	0,21	0	13,0	100
7	Beras Paroiled	364	6,8	0,6	80,1	5	142	0,8	0	0,22	0	12,0	100
8	Beras Pecah Kulit	335	7,4	1,9	76,2	12	290	2,0	0	0,32	0	13,2	100
9	Beras Setengah Giling	363	7,6	1,1	78,3	11	221	1,2	0	0,19	0	12,0	100
10	Bihun	360	4,7	0,1	82,1	6	35	1,8	0	0,00	0	12,9	100
11	Biskuit	458	6,9	14,4	75,1	62	87	2,7	0	0,09	0	2,2	100
12	Jagung Giling Kuning	361	8,7	4,5	72,4	9	380	4,6	350	0,27	0	13,1	100
13	Jagung Giling Putih	361	8,7	4,5	72,4	9	380	4,6	0	0,27	0	13,1	100
14	Jagung Kuning, pipil baru	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	440	0,33	0	24,0	90
15	Jagung Kuning, pipil lama	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	510	0,38	0	12,0	90
16	Jagung Putih, pipil baru	307	7,9	3,4	63,6	9	148	2,1	0	0,33	0	24,0	90
17	Jagung Putih, pipil lama	355	9,2	3,9	73,7	10	256	2,4	0	0,38	0	12,0	90
18	Jagung muda, kuning (unt rebus & bakar)	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	117	0,18	9	63,5	28
19	Jagung Muda, putih (unt rebus & bakar)	129	4,1	1,3	30,3	5	108	1,1	0	0,18	9	63,5	28
20	Jagung Segar, Kuning	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	435	0,24	8	60,0	90
21	Jagung Segar, Putih	140	4,7	1,3	33,1	6	118	0,7	0	0,24	8	60,0	90
22	Jali	289	11,0	4,0	61,0	213	176	11,0	0	0,14	0	23,0	90
23	Jawawut	33	9,7	3,5	73,4	28	311	5,3	0	0,51	0	11,9	100
24	Gadung	101	2,1	0,2	23,2	20	69	0,6	0	0,10	9	73,5	85
25	Ganyong	95	1,0	0,1	226,0	21	70	20,0	0	0,10	10	75,0	65
26	Gaplek	335	1,5	0,7	81,3	80	60	1,9	0	0,04	0	14,5	100
27	Gembili	95	1,5	0,1	22,4	14	49	0,8	0	0,05	4	75	85
28	Havermout	390	14,2	7,4	86,2	54	405	4,5	0	0,60	0	8,3	100
29	Katul Beras	275	12,6	14,8	54,6	32	2000	14,0	0	0,82	0	10,8	100
30	Katul Jagung	356	9,0	8,5	64,5	200	500	10,0	0	1,2	0	12,0	100

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
31	Kentang	83	2,0	0,1	19,1	11	56	0,7	0	0,11	17	77,8	85
32	Kentang Hitam	142	0,9	0,4	33,7	34	75	0,2	0	0,02	38	64,0	75
33	Ketela Pohon (singkong)	146	1,2	0,3	34,7	33	40	0,7	0	0,06	30	62,5	75
34	Ketela Pohon Kuning	157	0,8	0,3	37,9	33	40	0,7	385	0,06	30	60,0	75
35	Krupuk Aci	350	0,5	0,2	85,9	0	0	0,0	0	0	0	12,0	100
36	Makaroni	363	8,7	0,4	78,7	20	80	0,3	0	0,1	0	11,7	100
37	Maizena (pati jagung)	343	0,3	0	85	20	30	1,5	0	0	0	14	100
38	Mie Basah	68	0,6	3,3	14	14	13	0,8	0	0	0	80	100
39	Mie Kering	337	7,9	11,8	50	49	47	28	0	0,01	0	268,6	100
40	Pati Singkong (Tapioka)	362	0,5	0,3	86,9	0	0	0	0	0	0	12	100
41	Roti Putih	248	8	1,2	50	10	95	1,5	0	0,1	0	40	100
42	Roti Warna Sawo Matang	249	7,9	1,5	49,7	20	140	25	0	0,15	0	40	100
43	Sente	64	0,6	0,3	14,8	30	50	1	0	0,05	5	84	86
44	Suweg	89	1	0,1	15,7	62	41	4,2	0	0,07	5	82	86
45	Talas	98	1,9	0,2	23,7	28	61	1	0	0,13	4	73	85
46	Tape Singkong	173	0,5	0,1	42,5	30	30	0	20	0,07	0	56,1	100
47	Tepung Arrowroot (Tepung Garut)	155	0,7	0,2	85,2	8	22	1,5	0	0,09	0	13,6	100
48	Tepung Beras	364	7	0,5	80	5	140	0,8	0	0,12	0	12	100
49	Tepung Jagung Kuning	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	0	0,38	0	12	100
50	Tepung Jagung Putih	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	510	0,38	0	12	100
51	Tepung Kentang	347	0,3	0,1	85,6	20	30	0,5	0	0,04	0	13	100
52	Tepung Gaplek	363	1,1	0,5	88,2	84	125	1	0	0,04	0	9,1	100
53	Tepung Sagu	353	0,7	0,25	84,7	11	13	1,5	0	0,01	0	14	100
54	Tepung Terigu	365	8,9	1,3	77,3	16	106	1,2	0	0,12	0	12	100
55	Cantel	332	11	3,3	73	28	287	4,4	0	0,38	0	11	100
56	Ubi Jalar Merah	323	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	7700	0,09	22	68,5	86
57	Ubi Jalar Putih	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	60	0,09	22	68,5	85
58	Uwi	101	2	0,2	19,8	45	280	1,8	0	0,1	9	75	86

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN POKOK DAN PENGGANTINYA

[illegible]

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
31	Talas	98	1,9	0,2	23,7	28	61	1	0	0,13	4	73	85
32	Tape Singkong	173	0,5	0,1	42,5	30	30	0	20	0,07	0	56,1	100
33	Tepung Arrowroot (Tepung Garut)	155	0,7	0,2	85,2	8	22	1,5	0	0,09	0	13,6	100
34	Tepung Beras	364	7	0,5	80	5	140	0,8	0	0,12	0	12	100
35	Tepung Jagung Kuning	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	0	0,38	0	12	100
36	Tepung Jagung Putih	355	9,2	3,9	73,3	10	256	2,4	510	0,38	0	12	100
37	Tepung Kentang	347	0,3	0,1	85,6	20	30	0,5	0	0,04	0	13	100
38	Tepung Gaplek	363	1,1	0,5	88,2	84	125	1	0	0,04	0	9,1	100
39	Tepung Sagu	353	0,7	0,25	84,7	11	13	1,5	0	0,01	0	14	100
40	Tepung Terigu	365	8,9	1,3	77,3	16	106	1,2	0	0,12	0	12	100
41	Cantel	332	11	3,3	73	28	287	4,4	0	0,38	0	11	100
42	Ubi Jalar Merah	323	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	7700	0,09	22	68,5	86
43	Ubi Jalar Putih	123	1,8	0,7	27,9	30	49	0,7	60	0,09	22	68,5	85
44	Uwi	101	2	0,2	19,8	45	280	1,8	0	0,1	9	75	86

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA
b. GOLONGAN II : KACANG-KACANGAN, BIJI-BIJIAN DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Ampas tahu	414	26,6	18,3	41,3	19	29	4	0	0,2	0	9	100
2	Biji jambu monyet	562	21,5	49,6	23,6	50	450	5	100	0,02	0	5,9	100
3	Bongkrek (tempe bungkil kelapa)	119	4,4	3,5	18,3	27	100	2,6	0	0,08	0	72,5	100
4	Bungkil biji karet	333	29,3	3,3	50	102	660	12	0	0,1	0	12	100
5	Bungkil kacang tanah	336	37,4	13	30,5	730	470	30,7	0	0,04	0	14	100
6	Bungkil kelapa	368	23	15	40	137	433	41,5	0	0	0	16	100
7	Jengkol	20	3,5	0,1	3,1	21	25	0,7	240	0,1	12	93	90
8	Emping (krupuk mlinjo)	345	12	1,5	71,5	100	400	5	0	0,2	0	13	100
9	Kacang arab	330	23,8	1,4	60,2	57	388	4,7	140	0,77	2	11,6	100
10	Kacang bogor	370	16	6	65	85	264	4,2	0	0,18	0	10	100
11	Kacang endel, biji	331	25	1	58	80	400	5	0	0,3	9	14	95
12	Kacang gude, biji	336	20,7	1,4	62	125	275	4	150	0,48	5	12,2	100
13	Kacang gude, biji muda	114	7	0,6	20,8	3,2	122	1,5	70	0,37	43	70,3	100
14	Kacang ijo	345	22,2	1,2	62,9	125	320	6,7	157	0,64	6	10	100
15	Kacang kedelai basah	286	30,2	15,6	30,1	196	506	6,9	95	0,93	0	20	100
16	Kacang kedelai kering	331	34,9	18,1	34,8	227	585	8	110	1,07	0	7,5	100
17	Kacang merah (kacang galing)	336	23,1	1,7	59,5	80	400	5	0	0,6	0	12	95
18	Kacang panjang biji	357	17,3	1,5	70	163	437	6,9	0	0,57	2	12,2	100
19	Kacang tanah terkelupas dengan selaput	452	25,3	42,8	21,1	58	335	1,3	0	0,3	3	4	100
20	Kacang tanah rebus dengan kulit	360	13,5	31,2	12,8	42	177	1,4	0	0,44	5	40,2	43
21	Kacang tanah sangan dengan selaput	559	26,9	44,2	23,6	74	393	1,9	0	0,3	0	2,6	100
22	Kacang tunggak (kacang tolo)	342	22,9	1,4	61,6	77	449	6,5	30	0,92	2	11	100
23	Keju kacang tanah (peanut butter)	590	27	49	20,9	60	360	2	0	0,3	0	3	100
24	Kelapa muda, air	17	0,2	0,1	3,8	15	8	0,2	0	0	1	95,5	100
25	Kelapa muda, daging	68	1	0,9	14	7	30	1	0	0,06	4	83,3	53
26	Kelapa setengah tua, daging	180	4	15	10	8	55	1,3	10	0,05	4	70	53
27	Kelapa tua, daging	359	3,4	34,7	14	21	98	2	0	0,1	2	46,9	53
28	Kemiri	636	19	63	8	80	200	2	0	0,06	0	7	100

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
29	Kenari	657	15	66	13	92	691	7,7	0	0,42	0	3	100
30	Kecap	46	5,7	1,3	9	123	96	5,7	0	0	0	63	100
31	Kecipir biji	405	32,8	17	36,5	80	200	2	0	0,03	0	9,7	100
32	Ketumbar	404	14,1	16,1	54,2	630	370	17,9	0	0,2	0	11,2	100
33	Kluwak	273	10	24	13,5	40	100	2	30	0,15	30	51	80
34	Koro benguk, biji	332	24	3	55	130	200	2	0	0,3	0	15	95
35	Koro krupuk, biji	125	8,3	0,7	22,1	17	12	2,7	31	0,11	31	67,2	68
36	Koro loke, biji	33	2,7	0,2	7,9	60	40	2	0	0,1	0	88,6	95
37	Koro wedus, biji	338	22,2	1,5	61	88	395	3,5	0	0,62	0	11,8	100
38	Kwaci	515	30,6	42,1	13,8	54	312	6,2	0	0,02	0	9,9	35
39	Lamtoro (petai cina), biji muda	85	5,7	0,3	15,4	180	53	2,7	423	0,08	15	77,4	100
40	Lamtoro (petai cina), biji tua	148	10,6	0,5	26,2	155	59	2,2	416	0,23	20	61,4	100
41	Nangka, biji	165	4,2	0,1	36,7	33	200	1	0	0,2	10	57,7	75
42	Oncom	187	13	6	2,6	96	115	27	0	0,09	0	57	100
43	Pala, biji	494	7,5	36,4	40,1	120	240	4,6	0	0,2	0	14,3	95
44	Pete segar	142	10,4	2	22	95	115	1,2	200	0,17	96	60,5	36
45	Santan (kelapa diperas)	324	4,2	34,3	5,6	14	45	1,9	0	0,02	2	54,9	100
46	Santan (kelapa diperas dengan air)	122	2	10	7,6	25	30	0,1	0	0	2	80	100
47	Sari dele, bubuk	344	30	20	43	450	500	4	2000	0,7	10	3	100
48	Susu kedelai`	41	3,5	2,5	5	50	45	0,7	200	0,08	2	87	100
49	Tahu	68	7,8	4,6	1,6	124	63	0,8	0	0,06	0	84,8	100
50	Taokoa	104	12,9	6,8	1,2	153	119	1,7	0	0,05	0	78	100
51	Tauco	166	10,4	4,9	24,1	55	365	1,3	23	0,05	0	64,4	100
52	Tempe kedelai murni	149	18,3	4	12,7	129	154	10	50	0,17	0	64	100
53	Tempe koro benguk	141	10,2	1,3	23,2	42	15	2,6	0	0,09	0	64	100
54	Tempe lamtoro	142	11	2,5	20,4	42	15	2,6	30	0,19	0	64	100
55	Tepung kacang kedelai	347	35,9	20,6	29,9	195	544	8,4	140	0,77	0	9	100
56	Tepung hunkwe (pati kacang hijau)	364	4,5	1	83,5	50	100	1	0	0	0	10	100
57	Wijen	586	19,3	51,1	18,1	1,125	614	9,5	0	0,93	0	9,8	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

KANDUNGAN GIZI KACANG-KACANGAN & BIJI-BIJIAN

[illegible]

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
43	Pala, biji	494	7,5	36,4	40,1	120	240	4,6	0	0,2	0	14,3	95
44	Pete segar	142	10,4	2	22	95	115	1,2	200	0,17	96	60,5	36
45	Santan (kelapa diperas)	324	4,2	34,3	5,6	14	45	1,9	0	0,02	2	54,9	100
46	Santan (kelapa diperas dengan air)	122	2	10	7,6	25	30	0,1	0	0	2	80	100
47	Sari dele, bubuk	344	30	20	43	450	500	4	2000	0,7	10	3	100
48	Susu kedelai`	41	3,5	2,5	5	50	45	0,7	200	0,08	2	87	100
49	Tahu	68	7,8	4,6	1,6	124	63	0,8	0	0,06	0	84,8	100
52	Tempe kedelai murni	149	18,3	4	12,7	129	154	10	50	0,17	0	64	100
53	Tempe koro benguk	141	10,2	1,3	23,2	42	15	2,6	0	0,09	0	64	100
54	Tempe lamtoro	142	11	2,5	20,4	42	15	2,6	30	0,19	0	64	100
55	Tepung kacang kedelai	347	35,9	20,6	29,9	195	544	8,4	140	0,77	0	9	100
56	Tepung hunkwe (pati kacang hijau)	364	4,5	1	83,5	50	100	1	0	0	0	10	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

c. GOLONGAN III : DAGING DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Ayam	302	18,2	25	0	14	200	1,5	810	0,08	0	55,9	58
2	Angsa	354	16,4	31,5	0	15	188	1,8	900	0,1	0	51,1	60
3	Babat	113	17,6	4,2	0	12	144	1	0	0,15	0	76,7	100
4	Bebek (itik)	326	16	28,6	0	15	188	1,8	900	0,1	0	54,3	60
5	Corned beef	241	16	25	0	10	170	4	0	0,01	0	53	100
6	Daging anak sapi	190	19,1	12	0	11	193	2,9	40	0,14	0	68	100
7	Daging asap	191	32	6	0	16	300	5	20	0,12	0	60	100
8	Daging babi gemuk	457	11,9	45	0	7	117	1,8	0	0,58	0	42	100
9	Daging babi kurus	376	14,1	35	0	8	151	2,1	0	0,67	0	50	100
10	Daging domba	206	17,1	14,8	0	10	191	2,6	0	0,15	0	66,3	100
11	Daging kambing	154	16,6	9,2	0	11	124	1	0	0,09	0	70,3	100
12	Daging kerbau	89	18,7	0,5	0	7	151	2	0	0,02	0	84	100
13	Daging kuda	118	18,1	4,1	0,9	10	150	2,7	0	0,07	0	76	100
14	Daging sapi	207	18,8	14	0	11	170	2,8	30	0,08	0	66	100
15	Dendeng daging sapi	433	55	9	0	30	370	5,1	0	0,1	0	25	100
16	Dideh (darah ayam)	77	13,8	1,9	0,7	15	9	1,3	50	0,02	0	82	100
17	Dideh (darah sapi)	104	21,9	1,1	0	27	24	1,3	50	0	0	75,6	100
18	Ginjal babi	114	16,3	4,6	0,8	11	246	8	130	0,58	13	77,1	100
19	Ginjal domba	105	16,6	3,3	1	13	237	92	1.150	0,51	13	77,8	100
20	Ginjal sapi	141	15	81	0,9	9	221	7,9	1.150	0,37	13	74,9	100
21	Ham	389	16,9	35	0,3	10	136	2,5	0	0,7	0	42	101
22	Hati babi	134	19,7	4,8	1,7	10	362	18	14.200	0,4	23	72,3	102
23	Hati sapi	136	19,7	3,2	6	7	358	66	43.900	0,26	31	69,7	103
24	Krupuk kulit kerbau	422	83	4	0	5	10	0	0	0	0	15	104
25	Lemak babi (becon)	630	9,1	65	1,1	13	108	0,8	0	0,38	0	20	105
26	Leverwors (sosis hati)	387	16	22	3	20	150	4	4.000	0,2	0	76,7	106
27	Otak	125	10,4	8,6	0,8	16	330	3,6	0	0,23	18	78,9	107
28	Sarang burung	281	37,5	0,3	32,1	485	18	3	0	0	0	24,8	108
29	Usus sapi	130	14	7,2	1,5	14	115	4	200	0,08	0	76,7	109
30	Worst (sosis daging)	452	14,5	42,3	2,3	28	61	1,1	0	0,1	0	37,6	110

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

d. GOLONGAN IV : TELUR

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Telur ayam	162	12,8	11,5	0,7	54	180	2,7	900	0,1	0	74	90
2	Telur ayam, bagian kuning	361	16,3	31,9	0,7	147	586	7,2	2.000	0,27	0	49,4	100
3	Telur ayam, bagian putih	50	10,8	0	0,8	6	17	0,2	0	0	0	87,8	100
4	Telur bebek (telur itik)	189	13,1	14,3	0,8	56	175	2,8	1.230	1,18	0	70,8	90
5	Telur bebek , bagian kuning	398	17	35	0,8	150	400	7	2.870	0,6	0	47	100
6	Telur bebek, bagian putih	54	11	0	0,8	21	20	0,1	0	0,01	0	88	100
7	Telur bebek, diasin	195	13,6	13,6	1,4	120	157	1,8	841	0,28	0	6,5	83
8	Telur penyu	144	12	10,2	0	84	193	1,3	600	0,11	0	76,6	90
9	Telur terubuk	425	31	28	10	50	100	2	800	0,1	0	25	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA
e. GOLONGAN V : IKAN, KERANG, UDANG DAN HASIL OLAHANNYA

No.	Bahan Pangan dan	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
	Hasil Olahannya								A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Bader (Tawes)	198	19	13	0	48	150	0,4	150	0,1	0	66	80
2	Bandeng	129	20	4,8	0	20	150	2	150	0,05	0	74	80
3	Bawal	96	19	1,7	0	20	150	2	150	0,05	0	78	80
4	Bekasak	138	14	0,7	7,4	40	80	2	150	0,05	0	69	100
5	Beunteur	66	14	0	0	40	150	2	150	0,02	0	84	80
6	Ekor kuning	109	17	4	0	500	500	1	150	0,05	0	70	80
7	Gabus kering	292	58	4	0	15	100	0,7	100	0,1	0	24	80
8	Gabus segar	74	25,2	1,7	0	62	176	0,9	150	0,04	0	69,4	64
9	Hiu, ikan Hiu	89	20,1	0,3	0	25	208	0,9	150	0,01	0	78,3	49
10	Ikan asin kering	193	42	1,5	0	200	300	2,5	0	0,01	0	40	70
11	Ikan mas	86	16	2	0	20	150	2	150	0,05	0	80	80
12	Ikan segar	113	17	4,5	0	20	200	1	150	0,05	0	76	80
13	Ikan kakap	92	20	0,7	0	20	200	1	30	0,05	0	77	80
14	Ikan kembung	103	22	1	0	20	200	1	30	0,05	0	76	80
15	Keong	64	12	1	2	217	78	1,7	0	0	0	81	46
16	Kepiting	151	13,8	3,8	14,1	210	250	1,1	200	0,05	0	68,1	45
17	Kerang	59	8	1,1	3,6	133	170	3,1	300	0,01	0	85	20
18	Kodok	73	16,4	0,3	0	18	147	1,1	0	0,14	0	81,9	65
19	Kerupuk ikan dengan pati	342	16	0,4	65,6	2	20	0,1	0	0	0	16	100
20	Kerupuk udang dengan pati	359	17,2	0,6	68,2	332	337	1,7	50	0,04	0	12	100
21	Kura-kura	83	19,1	0,2	0	27	87	0,7	0	0,2	0	80	70
22	Layang	109	22	1,7	0	50	150	2	150	0,05	0	74	80
23	Lemuru	112	20	3	0	50	100	1	100	0,05	0	76	80
24	Paling, belut	303	14	27	0	20	200	1	1.600	0,1	2	58	100
25	Peda banjar	156	28	4	0	174	316	3,1	110	0	0	46	90
26	Pepetek	176	32	4,4	0	120	200	1	50	0,5	0	33	100
27	Petis udang	220	15	0,1	40	37	36	2,8	0	0	0	39	100

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
28	Petis ikan	161	20	0,2	24	37	36	2,8	0	0	0	56	100
29	Pindang banjar	157	28	4,2	0	50	100	1	150	0,1	0	59	90
30	Pindang benggol	170	31	4,2	0	50	100	1	150	0,1	0	57	90
31	Pindang layang	153	30	2,8	0	60	200	3	200	0,07	0	60	90
32	Pindang selar kecil	142	27	3	0	60	200	3	200	0,07	0	60	90
33	Rebon (udang kecil segar)	81	16,2	1,2	0,7	757	292	2,2	60	0,04	0	79	100
34	Rebon kering	299	59,4	3,6	3,2	2.306	265	21,4	0	0,06	0	21,6	100
35	Sardiness dalam kaleng	338	21,1	27	1	354	434	3,5	250	0	0	47,1	100
36	Selar kering	194	38	3,5	0	20	200	1	0	0,1	0	43	75
37	Selar segar	100	18,8	2,2	0	40	179	0,5	150	0,07	0	75,4	48
38	Sepat kering	289	38	14	0	40	100	0,7	0	0,39	0	30	75
39	Tembang	204	16	15	0	20	200	2	100	0	0	56	80
40	Teri bubuk	277	60	2,3	1,8	1.209	1.225	3	297	0,05	0	15	100
41	Teri kering	170	33,4	3	0	1.200	1.500	3,6	210	0,1	0	37,8	100
42	Teri kering sekali, tawar	331	68,7	4,2	0	2.381	1.500	23,4	200	0,15	0	16,7	100
43	Teri nasi, kering	144	32,5	0,6	0	1.000	1.000	3	200	0,1	0	34,5	100
44	Teri segar	77	16	1	0	500	500	1	150	0,1	0	80	100
45	Cue selar kuning	145	27	3,3	0	100	100	2	150	0,05	0	59	90
46	Terasi merah	174	30	3,5	3,5	250	250	3,1	0	0,1	0	40	100
47	Udang kering	295	62,4	2,3	1,8	1.225	1.225	6,3	210	0,14	0	20,7	90
48	Udang segar	91	21	0,2	0,1	170	170	8	60	0,01	0	75	68

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA

f. GOLONGAN VI : SAYURAN

[illegible]

[illegible]

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
58	Kool kembang	25	2,4	0,2	4,9	22	72	1,1	90	0,11	69	91,7	57
59	Kool merah, kool putih	24	1,4	0,2	5,3	46	31	0,5	80	0,06	50	92,4	75
60	Koro krupuk, buah	125	8,3	0,7	2,1	17	12	2,7	80	0,11	31	67,2	68
61	Koro wedus, buah muda	38	3	0,3	7,9	56	47	1,1	870	0,09	17	88	70
62	Krokot	21	1,7	0,4	3,8	103	39	3,6	2.550	0,03	25	93	80
63	Kuca	45	2,2	0,3	10,3	52	50	1,1	40	0,11	17	86,3	52
64	Kuca muda (lokio)	42	3,8	0,6	7,8	7,6	91	2,5	500	0,11	59	86	100
65	Labu air	17	0,6	0,2	3,8	12	18	0,6	70	0,04	10	95	80
66	Labu siam	26	0,6	0,1	6,7	14	25	0,5	20	0,02	18	92,3	83
67	Labu waluh	29	1,1	0,3	6,6	45	64	1,4	180	0,08	52	91,2	77
68	Leunca, buah	33	1,9	0,1	7,4	274	34	4	478	0,1	17	90	95
69	Lobak	19	0,9	0,1	4,2	35	26	0,6	10	0,03	32	94,1	87
70	Melinjo	66	5	0,7	13,3	163	75	2,8	1.000	0,2	100	80	60
71	Nangka muda	51	2	0,4	11,3	45	29	0,5	25	0,07	9	85	80
72	Pepaya muda	26	2,1	0,1	49	50	16	0,4	50	0,02	19	92,3	76
73	Pare (Paria)	29	1,1	0,3	6,6	45	64	1,4	180	0,08	52	91,2	77
74	Peterseli	50	3,7	1	9	193	84	4,3	8.230	0,11	193	83,9	95
75	Pe-cay	23	1,8	0,3	4,5	179	39	6,9	3.995	0,08	75	92,4	82
76	Prei (daun bawang)	45	2,2	0,3	10,3	52	50	1,1	40	0,11	17	82,3	52
77	Rebung	27	2,6	0,3	5,2	13	59	0,5	20	0,15	4	91	65
78	Sawi	22	2,3	0,3	4	220	38	2,9	6.460	0,09	102	92,2	87
79	Selada	15	1,2	0,2	2,9	22	25	0,5	540	0,04	50	94,8	69
80	Selada air	17	1,7	0,3	3	182	27	2,8	2.420	0,08		94,1	69

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA
g. GOLONGAN VII : LEMAK DAN MINYAK

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Lemak babi	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	100
2	Lemak kerbau	818	1,5	90	0	0	0	0	0	0	0	5	100
3	Margarin	720	0,6	81	0,4	20	16	0	2.000	0	0	15,5	100
4	Minyak hati hiu (eulamia)	902	0	100	0	0	0	0	70.000	0	0	0	100
5	Minyak ikan	902	0	100	0	0	0	0	80.000	0	0	0	100
6	Minyak kacang tanah	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	100
7	Minyak kelapa	870	1	98	0	3	0	0	0	0	0	0	100
8	Minyak kelapa sawit	902	0	100	0	0	0	0	60.000	0	0	0	100
9	Minyak wijen	902	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY

I.C.2. DATA KANDUNGAN GIZI BAHAN PANGAN DAN HASIL OLAHANNYA
h. GOLONGAN VIII : SERBA-SERBI

No.	Bahan Pangan dan Hasil Olahannya	Kalori (kal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo Hidrat (g)	Kalsium (mg)	Posfor (mg)	Besi (g)	Nilai Vitamin			Air (g)	Bahan (%)
									A (SI)	B1 (mg)	C (mg)		
1	Agar-agar		0	0,2	0	400	125	5	0	0	0	17,8	100
2	Bier (4 % alkohol)	48	0,6	0	4,4	4	26	0	0	0	0	90,2	100
3	Bonggol pisang	43	0,6	0	11,6	15	60	0,5	0	0,01	12	86	100
4	Bonggol pisang kering	245	3,4	0	66,2	60	150	2	0	0,04	4	20	100
5	Bulung jajan (agar jajal)	212	16,9	0,2	47,6	3.033	40	20	0	0	8	422	100
6	Bulung sugu	237	14,7	0,2	56	3.774	56	20	0	0	5	18	100
7	Daun cincau	122	6	1	26	100	100	3,3	10.750	80	17	66	40
8	Jahe	51	1,5	1	10,1	24	39	1,6	0	0,02	4	86	97
9	Dodol	395	3	5,7	81,2	12	80	1,6	0	0	0	12	100
10	Galantin	389	91	0	0	0	20	0,5	0	0	0	5	100
11	Gula aren	368	0	0	95	75	35	3	0	0	0	9	100
12	Gula kelapa	368	3	10	76	76	37	2,6	0	0	0	10	100
13	Gula merah tebu, belum dimurnikan	356	0,4	0,5	90,6	51	44	4,2	0	0,02	0	7,4	100
14	Gula pasir	364	0	0	94	5	1	0,1	0	0	0	5,4	100
15	Jam sale	239	0,5	0,6	64	20	20	1	0	0,1	0	34	100
16	Kopi, bagian yang dapat larut	325	17,4	1,3	69	296	368	4,1	0	0	0	0	100

Sumber data : Badan Ketahanan Pangan dan Penyuluhan
Provinsi DIY