

KOMPOSISI ZAT GIZI MAKANAN INDONESIA

Dewi Sabita Slamet dan Ignatius Tarwotjo

PENDAHULUAN

Pada tahun 1970 sampai 1978 dilakukan analisa kadar zat gizi dalam 193 macam makanan Indonesia, untuk melengkapi Daftar Komposisi Bahan Makanan (1967) yang telah beredar selama ini.

Bahan makanan yang dianalisa dibeli di pasar, toko, warung dan penjual keliling di daerah Bogor dan Jakarta. Beberapa contoh diperoleh dari Lembaga Pusat Penelitian Pertanian di Bogor. Dinas Pertanian Propinsi Jawa Barat juga membantu dalam pengadaan bahan contoh. Pada pembelian contoh dicatat tempat membeli, produsen, daerah konsumen, konsumen utama, frekwensi konsumsi, harga dan bobot tiap satuan, dan sifat-sifat organoleptik.

Analisa dilakukan terhadap bahan makanan mentah, terolah dan masak. Bahan makanan terolah dan masak dibeli, atau diolah dan dimasak di laboratorium. Metode analisa yang digunakan ialah metode American Official Agricultural Chemists (1975), kecuali untuk beberapa zat gizi digunakan cara lain.

Penelitian ini dilaksanakan oleh tenaga di Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi serta Akademi Gizi.

PENJELASAN DAFTAR

Penggolongan bahan makanan

Pada daftar komposisi bahan makanan digunakan penggolongan bahan makanan secara internasional sebagai berikut.

1. Serealiala dan umbi-umbian
2. Kacang-kacangan dan biji-bijian
3. Daging
4. Telur
5. Ikan, kerang dan udang
6. Sayuran
7. Buah-buahan
8. Susu
9. Lemak dan minyak
10. Serba-serbi

Kadar zat gizi

- a. Kadar zat gizi dalam daftar ini adalah dalam 100 gram bagian bahan makanan yang dapat dimakan.

- b. Angka dalam kolom bagian yang dapat dimakan (b.d.d.) menunjukkan jumlah bahan makanan yang dapat dimakan. Misalnya telur ayam b.d.d.nya 87%, berarti dari sebutir telur ayam yang beratnya 60 gram, yang dapat dimakan $\frac{87}{100} \times 60 \text{ gram} = 52,2 \text{ gram}$. Kadar zat-zat gizi dalam sebutir telur ayam itu adalah $\frac{52,2}{100} \times$ angka dalam daftar.
- c. Nilai energi dihitung dengan menjumlahkan energi dari hidrat arang, lemak dan protein menurut faktor berikut.

Bahan makanan	Energi per gram		
	Hidrat arang	Lemak	Protein
Beras	4,16	8,37	3,82
Jagung	4,03	8,37	2,73
Terigu	3,78	8,37	3,59
Umbi-umbian	4,03	8,37	2,78
Kacang-kacangan } Biji-bijian	4,07	8,37	3,47
Daging	3,87	9,02	4,27
Telur	3,68	9,02	4,36
Ikan	4,11	9,02	4,27
Sayuran	3,57	8,37	3,47
Buah-buahan	3,60	8,37	3,36
Susu	3,87	8,79	4,27
Lemak dan minyak	—	8,84	—
Serba-serbi	4,0	9,0	4,0

- d. Kadar protein diperoleh dengan mengalikan kadar nitrogen yang ditentukan dengan cara Kjeldahl dengan faktor 6,25. Bagi bahan makanan tertentu digunakan faktor lain sebagai berikut.

Bahan makanan	Faktor
Beras	5,95
Terigu	5,70
Biji-bijian	5,30
Kacang tanah	5,46
Kacang kedele	5,71
Susu	6,38

- e. Kadar hidrat arang dihitung sebagai selisih 100 dikurangi jumlah kadar air, abu, protein dan lemak. Dalam kadar hidrat arang total termasuk kadar serat.
- f. Kadar vitamin A dinyatakan dalam Satuan Internasional (SI). Satu SI vitamin A = 0,300 mikrogram vitamin A alkohol atau 0,344 mgk vitamin A-asetat. Vitamin A hanya terdapat dalam bahan makanan hewani. Dalam bahan makanan nabati terdapat bakal vitamin A atau karotin. Dalam bahan makanan

terdapat campuran beberapa jenis karotin yang berbeda untuk tiap jenis bahan makanan. Dalam perhitungan, 1 mkg karotin total disamakan keaktifannya dengan 1 SI vitamin A.

- g. Angka 0 dalam daftar berarti bahan makanan tidak mengandung zat itu. Tanda (—) berarti zat gizi itu tidak ditentukan kadarnya. Tanda titik pada angka kadar berarti koma.

- h. Satuan kadar disingkatkan penulisannya sebagai berikut .

Kal. = kilokalori

g = gram

mg = milligram

mkg = mikrogram

SI = Satuan Internasional

KEPUSTAKAAN

- Association of Official Agricultural Chemists. 1975. Official Methods of Analysis. 12th ed. Benjamin Franklin, Washington, D.C.
- Indonesia, Departemen Kesehatan, Direktorat Gizi. 1967. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Bhratara, Jakarta.
- Jacobs, M.B. 1958. The Chemical Analysis of Food and Food Products. 3rd ed. Van Nostrand, London.
- Lyman, C.M. 1958. Determination of Thiamin in Rice and Rice Products; Rapid and Simple Method. Ann. Chem. 24 : 1020.

No.	Nama makanan	Energi Kal.	Protein g	Lemak g	Hidrat Air total g	Serat g	Abu g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Kandungan total mg	Vitamin A S.I.	Vitamin B1 mg	Vitamin C mg	Ais g	k.d.d. %
SERIALIA DAN UMBI-UMBIAN																
Beras (<i>Oryza sativa</i>)																
1	Beras Palia 1/1	365	7,6	1,0	78,9	0,4	0,6	59	268	0,6	0	0	0,26	0	11,9	100
2	giling, mentah	180	3,0	0,3	39,8	0,2	0,2	25	27	0,4	0	0	0,03	0	56,7	100
3	tumbuk, mentah	386	9,7	1,4	76,9	0,6	0,9	72	205	0,9	0	0	0,34	0	12,1	100
4	kukus	166	4,2	0,5	56,0	0,2	0,3	32	75	0,3	0	0	0,08	0	60,0	100
Beras Palia 1/1																
6	giling, mentah	369	9,3	1,4	77,1	0,4	0,6	68	171	1,4	0	0	0,28	0	11,4	100
6	kukus	188	4,0	0,5	32,2	0,2	0,2	28	50	0,6	0	0	0,07	0	62,1	100
7	tumbuk, mentah	360	9,4	1,3	76,2	0,7	1,0	68	170	1,9	0	0	0,40	0	13,1	100
8	kukus	144	3,6	0,4	30,6	0,3	0,3	21	46	0,8	0	0	0,10	0	68,1	100
Beras merah																
9	tumbuk, mentah	362	7,3	0,9	76,2	0,8	1,0	16	267	4,2	0	0	0,34	0	14,6	100
10	kukus	149	2,8	0,4	32,6	0,3	0,3	6	69	0,8	0	0	0,06	0	64,0	100
Beras ketan putih																
11	tumbuk, mentah	361	7,4	0,8	78,4	0,4	0,6	13	167	3,4	0	0	0,28	0	12,9	100
12	kukus	168	3,0	0,4	36,7	0,3	0,2	4	66	0,7	0	0	0,07	0	60,7	100
13	tape	172	3,0	0,3	37,5	0,6	0,1	8	36	0,5	0	0	0,04	0	58,9	100
Beras ketan hitam																
14	tumbuk, mentah	360	8,0	2,8	74,5	1,0	1,6	10	247	6,2	0	0	0,24	0	18,7	100
16	kukus	181	4,0	1,3	37,3	0,5	0,6	9	144	1,7	0	0	0,06	0	66,9	100
18	tape	166	8,8	1,9	84,4	0,3	0,6	6	106	1,6	0	0	0,02	0	50,2	100
Quadum (<i>Tridaxum asariflow</i>)																
17	lempeng jagung	333	9,0	1,0	77,2	0,3	1,0	22	160	1,3	0	0	0,10	0	11,6	100
18	mik, mentah	339	10,0	1,7	78,3	0,4	1,4	31	143	3,9	0	0	0	0	10,6	100
19	mik, mentah	845	8,6	2,1	78,0	0,6	1,3	63	120	8,7	0	0	0	0	10,0	100
Jagung (<i>Zea mays</i>)																
20	tumbuk, mentah	366	9,8	7,8	69,1	2,2	2,4	30	558	2,3	641	0	0,12	8	11,5	100
21	rebus	164	3,8	3,6	22,4	0,7	0,6	7	171	0,6	234	0	0,08	0	63,7	100
22	muda, mentah	147	6,1	0,7	31,6	1,3	0,9	6	122	1,1	261	0	0,24	9	61,8	100
23	rebus	142	6,0	0,7	30,3	0,8	0,8	5	106	0,8	226	0	0,15	0	63,2	100
yu Hapsoo																
24	mentah	387	6,2	6,1	76,2	3,6	1,2	7	354	2,8	385	0	0,19	0	11,3	100
26	gondol 1/1	146	2,7	1,3	33,3	1,0	0,6	61	105	1,2	163	0	0,08	0	61,7	100
yu Metro																
26	mentah	368	6,6	4,6	78,0	2,9	1,3	7	300	2,4	554	0	0,18	0	10,6	100
27	gondol 1/1	136	2,2	1,1	32,9	1,2	0,6	71	87	1,2	180	0	0,03	0	67,2	100
Amorcon (<i>Monstha arundinacea</i>)																
28	mentah	102	1,0	0,2	24,1	1,7	1,2	28	86	1,7	0	0	0,09	2	78,6	86

1) direendam air karu, direbus

No.	Nama makanan	Energi	Protein	Lemak	Hidrat Arag total	Serat	Abs	Kalsium	Posfor	Besi	Karotin total	Vitamin A	Vitamin B1	Vitamin C	Air	b.d.d.
		Kal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	S.I.	mg	mg	g	%
29	Bellings (<i>Xanthosoma violaceum</i>)	145	1.2	0.4	34.2	1.5	1.1	26	64	1.4	0	0	0.10	2	63.1	86
30	labu	146	1.2	0.4	34.2	1.5	1.1	21	48	0.9	0	0	0.08	1	63.1	100
31	Qeshing (<i>Biosone nigida</i>)	100	0.9	0.3	23.5	2.1	0.9	79	66	0.9	0	0	0.23	1.9	74.4	85
32	labu	88	0.6	0.3	20.9	0.9	0.8	26	47	0.4	0	0	0.03	0	77.4	100
33	Qanyong (<i>Corne edulis</i>)															
34	mentah	77	0.6	0.2	18.4	0.8	0.9	15	67	1.0	0	0	0.10	9	79.9	65
35	rebus	100	0.8	0.2	23.8	0.9	1.1	16	66	0.9	0	0	0.04	6	74.1	100
36	Gembili (<i>Dioscorea esculenta</i>)															
37	mentah	131	1.1	0.2	31.3	1.1	1.0	14	66	0.6	0	0	0.08	4	68.4	85
38	Kentang (<i>Solanum tuberosum</i>)	82	2.1	0.2	13.5	0.8	0.8	69	68	0.7	0	0	0.09	21	83.4	84
39	labu	71	2.3	0.3	16.4	0.8	0.9	29	26	0.6	0	0	0.06	21	81.1	100
40	Bungking (<i>Manihot utilissima</i>)															
41	mentah	154	1.0	0.3	36.8	0.9	0.6	77	24	1.1	0	0	0.06	31	81.4	85
42	labu	153	1.2	0.3	36.4	1.3	0.6	56	32	0.4	0	0	0	20	81.5	100
43	tape	169	1.4	0.3	40.2	2.0	0.7	21	34	0.8	0	0	0	0	87.4	100
44	eyak	342	2.3	0.1	83.1	2.1	0.9	27	61	7.6	0	0	0.06	0	13.6	100
45	gambing 1)	274	1.7	5.4	85.6	2.2	1.2	69	55	1.8	0	0	0	0	30.2	100
46	Bawang (<i>Allorhaphis angustifolia</i>)															
47	mentah	74	1.4	0.1	17.2	1.4	1.2	41.5	46	1.3	234	0	0.04	2.3	80.1	85
48	labu	93	1.5	0.1	21.9	0.9	1.0	50.2	56	0.8	233	0	0.09	0	76.5	100
49	Tela Bapor (<i>Colocasia esculenta</i>)															
50	mentah	108	1.4	0.4	25.0	0.9	0.8	47	67	0.7	0	0	0.06	4	72.4	85
51	labu	120	1.5	0.3	28.2	0.7	0.8	31	63	0.7	0	0	0.05	2	69.2	100
52	Ubi jalar (<i>Ipomoea batatas</i>)															
53	mentah	114	0.8	0.5	28.7	1.1	1.1	51	47	0.9	4948	0	0.08	22	70.9	85
54	labu	100	0.7	0.3	23.8	1.0	1.0	44	46	0.4	4497	0	0	16	74.2	100
55	Ubi kemayung (<i>Dioscorea spp</i>)	475	1.8	28.2	84.4	2.1	2.1	189	86	1.0	1000	0	0	0	8.7	100
56	mentah	160	1.5	0.2	33.8	1.8	0.6	24.1	48	0.6	0	0	0.13	6	82.2	85
57	labu	165	0.9	0.2	39.8	1.1	0.6	20.0	23	0.8	0	0	0.02	0	54.5	100

1) ditambah gula are dan minyak goreng

No.	Nama makanan	Energi	Protein	Lemak	Hidrat	Serat	Abu	Kalsium	Fosfor	Besi	Kolesterol total	Vitamin A S.I.	Vitamin B1 mg	Vitamin C mg	Air	b.d.d
52	KACANG-KACANGAN DAN BUNYUAN															
53	Kacang bali (Vicia faba)	341	30.4	2.2	61.8	4.5	3.5	178	521	6.8	87	0	0.23	0	11.5	80
54	menyah 1)	139	12.5	0.8	21.9	1.8	1.2	68	182	2.8	20	0	0.10	0	64.0	100
55	Kacang Boga (Vandaria subterranea)	168	7.7	8.1	27.4	2.5	1.0	96	126	5.3	0	0	0	0	60.8	36
56	repat, menyah 2)	161	7.7	2.8	27.1	2.0	1.2	96	134	1.4	0	0	0	0	81.2	36
57	goreng 1)	478	12.7	23.2	58.9	1.2	2.2	135	184	2.9	0	0	0	0	8.0	100
58	Kacang rade (Calanus cypus)	316	20.7	1.0	68.0	4.6	4.2	146	445	4.7	0	0	0.3	0	16.1	100
59	menyah	147	9.0	0.6	27.8	3.4	1.5	80	176	2.0	0	0	0.1	0	61.5	100
60	Kacang bijan (Vigna radiata)	260	17.1	1.8	70.7	6.7	3.1	94	315	4.9	235	0	0.40	11	7.4	100
61	menyah	339	20.8	2.1	64.6	7.4	3.7	122	136	4.9	321	0	0.45	9	9.8	100
62	dibali di pasar	323	22.9	1.5	66.8	7.6	3.3	223	319	7.8	223	0	0.46	10	16.1	100
63	rebus	109	8.7	0.6	18.3	1.6	1.2	96	149	1.8	120	0	0.12	3	71.3	100
64	rebus	96	8.7	0.6	18.1	2.7	0.8	183	150	1.3	120	0	0.06	0	70.6	100
65	rebus	376	14.9	6.0	66.7	12.3	1.7	199	110	10.9	200	0	0.03	0	13.4	100
66	rebus	351	11.0	6.3	65.9	9.0	1.3	184	113	7.8	187	0	0.01	0	16.5	100
67	Kacang selimbing (kecipir)	400	24.4	16.9	34.1	10.7	4.2	468	182	6.8	0	0	0.30	3.6	10.4	100
68	menyah	204	16.9	8.8	17.6	4.8	1.2	230	180	3.3	0	0	0.20	0	55.6	100
69	rebus	212	17.5	10.0	12.9	4.9	1.4	186	160	2.2	0	0	0.20	0	58.2	100
70	Kacang kedela (Dioscorea)	331	40.4	16.7	24.9	3.2	6.3	222	892	10	31	0	0.62	0	12.7	100
71	menyah	189	20.2	6.2	13.7	1.6	2.1	91	370	3.9	15	0	0.20	0	56.8	100
72	rebus	521	32.2	37.7	22.9	7.6	3.7	296	800	6.5	20	0	0.40	0	9.5	100
73	goreng	201	20.5	8.8	18.6	1.4	1.6	165	326	4.0	34	0	0.19	0	65.3	100
74	menyah	350	24.5	26.6	10.4	4.2	1.8	202	296	4.9	78	0	0.24	0	38.8	100
75	goreng	542	40.8	42.4	11.6	2.2	2.7	175	529	5.2	30	0	0.10	0	3.2	100
76	goreng tripik 4)	130	14.0	7.7	9.1	1.4	0.9	517	202	1.6	35	0	0.17	0	88.3	100
77	menyah	328	20.0	28.0	7.8	3.4	1.3	166	250	3.0	10	0	0.10	0	42.9	100
78	goreng	80	10.9	4.7	0.8	0.1	1.4	233	183	3.4	0	0	0.01	0	82.2	100
79	baku, menyah	115	9.7	8.5	2.5	0.1	2.0	239	300	4.1	0	0	0.01	0	77.3	100
80	menyah	87	5.0	2.1	8.1	4.1	0.5	480	86	1.0	10	0	0.06	0	84.1	100
81	menyah	87	5.0	2.1	8.1	4.1	0.5	480	86	1.0	10	0	0.06	0	84.1	100

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

3) ditambah singkong

2) dengan kulit ari

1) tanpa kulit ari

4) ditambah tepung terigu

No.	Nama makanan	Energi	Protein	Lemak	Hidrat. Arang	Serat	Abu	Kalsium	Fosfor	Besi	Karotin total	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin C	Air	b.d.d.
		Kal.	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	%
80	kukus	75	4.1	2.1	10.7	5.1	0.6	203	60	1.3	10	0	0.07	0	82.5	100
81	oocoon, pepes 1)	76	5.2	1.8	10.7	2.2	1.6	215	66	12.6	288	0	0.11	0	80.9	100
82	tempe gembus	78	5.7	1.3	10.3	4.2	0.8	204	80	1.6	22	0	0.09	0	81.9	100
83	kembang tahi	80	48.9	13.8	23.3	—	3.2	378	751	—	0	0	0	0	10.8	100
84	mentah	90	10.7	4.0	4.7	—	0.8	85	—	—	0	0	0	0	79.5	100
85	baso	158	11.8	5.4	19.1	2.9	13.0	235	692	7.5	0	0	0	0	92.7	100
86	Kacang merah (Phaseolus vulgaris)	171	11.0	2.3	28.0	2.1	1.7	293	134	3.7	30	0	0.15	0	87.2	100
87	segar, mentah	144	10.0	1.0	24.7	3.5	1.2	144	150	2.5	0	0	0.1	0	89.1	100
88	rebus	814	32.1	1.1	96.2	4.0	2.9	502	439	10.8	0	0	0.40	0	17.7	97
89	rebus	186	10.3	0.9	28.2	2.6	1.0	160	149	8.7	0	0	0.30	0	59.3	97
90	Kacang tanah (Arachis hypogaea)	525	27.9	42.7	17.4	2.4	2.4	318	456	5.7	80	0	0.44	0	9.5	100
91	goreng	564	25.5	44.4	26.5	2.8	3.5	106	390	4.1	0	0	0.40	0	2.5	100
92	goreng 3)	923	24.8	57.2	14.9	3.0	3.2	101	533	8.2	0	0	0.30	0	1.0	100
93	saus	560	29.5	43.0	34.1	2.9	2.3	107	866	4.1	0	0	0.31	0	1.3	100
94	saus 3)	569	28.9	43.4	15.8	2.0	3.4	66	300	3.9	0	0	0.23	0	8.3	100
95	rebus	230	10.5	18.0	6.0	1.0	1.3	99	273	1.9	0	0	0.10	0	93.1	96
96	Kacang kedelai (Glycine max)	535	27.3	33.1	26.8	2.5	1.2	67	433	8.0	0	0	0.08	0	2.1	100
97	rebus	535	27.3	33.1	26.8	2.5	1.2	67	433	8.0	0	0	0.08	0	2.1	100
98	Kacang kedelai (Glycine max)	535	27.3	33.1	26.8	2.5	1.2	67	433	8.0	0	0	0.08	0	2.1	100
99	rebus	484	8.8	28.1	57.7	1.6	2.7	49	154	3.1	0	0	0.10	0	8.9	100
100	rebus	513	17.5	33.5	44.3	1.7	1.8	65	303	3.8	0	0	0.10	0	8.9	100
101	oocoon, pepes 1)	132	12.7	3.8	13.7	8.1	4.8	139	355	34.4	10	0.28	0.08	0	65	100
102	Kacang ijo (Vigna stenos)	331	24.5	1.9	54.5	1.5	3.5	481	399	12.9	15	0	0.06	0	13.5	100
103	mentah	188	10.7	1.1	23.8	0.9	1.2	131	171	1.1	0	0	0.13	0	64.4	100
104	rebus	463	11.2	20.3	59.7	1.8	2.8	155	331	4.9	0	0	0.03	0	6.1	100
105	rebus	358	23.4	2.4	90.5	7.4	3.7	269	254	0.5	17	0	0.10	2	9.9	100
106	Kacang sel (Vigna umbellata)	497	17.0	27.5	50.8	2.4	3.4	188	89	5.7	0	0	0.05	0	4.5	100
107	Koro andong (Canavalia ensiformis)	256	20.5	4.1	61.6	7.0	3.0	150	272	6.2	0	0	0.39	1	10.8	100
108	Koro roany (Phaseolus lunatus)	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
109	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
110	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
111	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
112	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
113	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
114	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
115	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
116	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
117	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
118	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
119	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
120	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
121	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
122	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
123	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
124	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
125	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
126	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
127	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
128	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
129	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
130	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
131	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
132	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
133	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
134	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
135	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
136	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
137	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
138	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
139	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
140	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
141	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
142	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
143	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
144	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
145	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
146	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
147	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
148	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
149	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
150	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
151	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
152	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
153	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
154	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
155	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
156	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
157	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
158	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
159	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
160	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
161	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
162	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
163	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
164	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100
165	mentah	244	12.5	2.1	59.4	7.5	8.0	70	108	4.4	28	0	0.11	1	13.0	100

No.	Nama makanan	Energi Kcal.	Protein g	Lemak g	Hidrat Air/g total g	Berat g	Abu g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Karotin total mg	Vitamin A S.I.	Vitamin B1 mg	Vitamin C mg	Air g	b.d.d. %
111	Jambu mede (<i>Amarodium</i>															
112	mentah goreng	606 620	19,5 21,5	47,3 54,6	34,9 19,8	0,8 1,1	2,7 2,6	416 602	8,3 498	8,3 8,0	0 0	0 0	0,18 0,18	0 0	6,6 1,0	100 100
113	Jangkai (<i>Physalis peruviana</i>)															
114	mentah rebus, ditambah bumbu	140 213	6,8 6,0	0,1 8,7	38,6 29,1	1,7 1,6	0,7 3,5	29 77	4,3 99	0,9 1,0	20 81	0 0	0,66 0,14	24 4	84,1 62,7	90 100
115	Melijo (<i>Gratum pumpon</i>)															
116	mentah goreng	431	11,1	14,2	88,0	—	—	77	—	—	0	0	0,09	0	8,0	100
117	mentah goreng mentah tipe goreng	438 438	11,0 11,0	14,2 24,5	88,0 99,1	— —	— —	77 86	225 318	— —	0 0	0 0	0,11 0,11	0 0	8,0 5,3	100 100

No	Nama makanan	Energi KJ/g	Protein g	Lemak g	Hidratat total g	Serat g	Amb. Kalsium mg	Asam laktat mg	Kolesterol mg	Kardiolipin total mg	Ungguhan K SL	Vitamin H ₂ mg	Vitamin E mg	Air g
116	Telur ayam (Gallus domesticus), telur, mentah dan mentah dalam	198	1.1	15.3	0.8	0	0.9	6.7	3.3	1.2	21.5	0.52	0	7.0
119		154	12.4	10.8	0.7	0	0.4	8.6	2.8	1.04	20.9	0.72	0	7.3
120		151	16.3	19.4	1.4	0	1.0	5.2	26.0	2.6	1.0	0.21	0	51.9
121	Telur bebek (Anas domestica) mentah dalam	302	12.6	18.4	1.1	0	1.0	20	3.7	3.5	23.5	0.30	0	30.1
122		301	20.0	23.7	0	0	1.2	7.1	590	61.3	404	0.16	0	55.1

No.	Nama makanan	Energi Kal.	Protein g	Lemak g	Hidrat Araang total g	Serat g	Abu g	Kalium mg	Posfor mg	Besi mg	Karotin total mikg	Vitamin A S.I.	Vitamin B ₁ mg	Vitamin C mg	Air %	b.d.d.
	I K A N															
123	Belut (<i>Anguilla spp</i>)	82	5.7	1.0	10.9	0	1.8	390	538	2.3	0	0	0	0	79.6	100
124	segar, mentah	417	25.9	19.4	32.0	0	11.5	840	872	4.9	0	0	0	0	11.2	100
	goreng															
125	Mulair (<i>Tilapia mossambica</i>)	89	18.7	1.0	0	0	1.1	96	209	1.5	6	20	0.03	0	79.7	80
126	segar, mentah	416	46.9	23.9	0	0	2.2	345	654	0.9	8	40	0.12	0	44.7	90
127	goreng	121	21.7	2.8	0.8	0	1.0	83	246	—	6	25	0	0	73.7	85
128	popor	582	69.3	15.2	37.2	0	14.1	3258	1699	4.3	20	50	0.27	0	15.2	100
129	dendeng, mentah	588	74.3	26.9	9.2	0	13.1	1957	1447	7.4	25	60	0.19	0	6.5	100
	goreng															
130	Cumi-cumi (<i>Loligo spp</i>)	75	16.1	0.7	0.1	0	0.9	32	200	1.8	0	0	0.08	0	82.2	100
131	mentah	266	40.6	10.1	0	0	3.1	62	270	2.7	0	0	0.09	0	54.2	100
	goreng															
132	Teri (<i>Stolephorus baceus</i>)	74	10.8	1.4	4.1	0	4.2	972	253	3.9	28	42	0.24	0	80.0	100
133	segar, mentah	347	48.8	6.4	19.5	0	20.0	4608	1200	16.6	180	200	1.12	0	6.2	100
	tepung															

No.	Nama tanaman	Energi Kal.	Protein g	Lemak g	Hidrat Air total g	Serat g	Abu g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Karotin mg	Vitamin A S.I.	Vitamin B ₁ mg	Vitamin C mg	Air g	b.d.d. %
B A Y U R A N																
134	Bayam (<i>Amaranthus hybridus</i>)	16	0.9	0.4	2.9	0.7	1.3	166	76	3.5	2293	0	0.04	41	94.6	71
135	mentah	80	1.3	0.7	5.8	1.2	1.8	289	36	5.7	3160	0	0.02	32	90.7	100
136	kubus	28	1.2	0.6	3.7	1.1	1.0	150	36	0.5	2864	0	0.02	19	93.6	100
137	tunda ditambah asinan	48	1.4	4.2	2.5	0.6	0.6	129	27	0.6	2988	0	0.01	22	91.2	100
Buncie (<i>Phaseolus vulgaris</i>)																
138	mentah	34	2.4	0.3	7.2	1.9	0.6	101	42	0.7	560	0	0.06	11	89.6	90
139	rebus	30	2.2	0.2	6.4	1.5	0.6	107	47	0.5	402	0	0.01	8	90.6	100
Caisin (<i>Brassica spp</i>)																
140	mentah	20	1.7	0.4	3.4	1.2	0.8	123	40	1.8	4188	0	0.04	3	93.6	79
Dauu belam (<i>Chlorodendron mitchiganense</i>)																
141	mentah	50	4.4	1.4	7.8	1.9	1.8	698	151	7.5	13072	0	0.06	21	84.6	81
Dauu gelang (<i>Stenotaphrum secundatum</i>)																
142	mentah	30	1.3	0.7	5.8	1.3	1.9	350	210	11.9	1954	0	0.01	1	90.3	52
Dauu jongke (<i>Entolas japonica</i>)																
143	mentah	27	2.1	0.7	4.4	2.0	1.4	263	192	9.6	6067	0	0.01	1	91.4	46
Dauu kacang panjang (<i>Vigna unguiculata</i>)																
144	mentah	30	3.1	0.8	6.8	1.7	1.1	200	66	4.5	4592	0	0.33	30	89.7	86
145	kubus	40	3.7	0.3	8.0	1.8	0.8	111	66	3.7	5781	0	0.16	11	87.2	100
Dauu labak (<i>Stenopus androgynus</i>)																
146	mentah	59	8.4	1.0	9.9	1.5	1.7	283	98	3.5	10020	0	0	184	81.0	42
147	rebus	53	5.8	0.9	9.1	1.2	1.4	186	102	3.1	9000	0	0	86	83.3	100
Dauu kelor (<i>Moringa oleifera</i>)																
148	mentah	52	5.4	1.0	7.8	1.2	2.2	248	53	1.7	5420	0	0.26	22	82.8	86
149	rebus	61	6.1	0.9	10.0	0.9	2.6	255	56	2.1	6071	0	0.10	13	80.3	100
Dauu kacang (<i>Lactuca indica</i>)																
150	mentah	14	1.3	0.3	2.3	0.9	0.9	90	59	2.7	2861	0	0.01	3	95.2	78
Dauu mangkudu (<i>Morinda citrifolia</i>)																
151	mentah	65	4.0	1.7	11.4	3.9	2.0	296	40	8.9	4968	0	0.01	35	90.9	90
152	kubus	63	3.8	1.5	11.5	2.4	1.8	300	43	6.0	4900	0	0.08	11	81.6	100
Dauu pisi Cina (<i>Leucaena glauca</i>)																
153	mentah	87	8.3	1.8	14.5	3.3	1.5	725	174	3.9	18040	0	0	32	74.0	83

No.	Nama makanan	Energ	Protein	Lemak	Hidrat Air total	Serat	Abu	Kalsium	Fosfor	Besi	Karotin total	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin C	Air	b.d.d.
164	Dau polipohan (<i>Pilea melastomoides</i>) menah	37	2.6	0.6	6.9	2.6	2.4	744	80	5.9	7378	0	0.08	6	87.4	89
165	Dau semang (<i>Mentzelia crenata</i>) menah	46	4.4	0.5	8.5	1.9	1.9	98	90	7.0	8265	0	0.01	6	84.7	90
166	Dau siangkang (<i>Manihot urticellina</i>) menah	50	6.2	1.1	7.1	2.4	1.2	166	99	1.3	7082	0	0.04	103	84.4	87
167	rebus	31	3.7	0.6	4.8	1.6	0.4	160	50	2.6	4160	0	0.02	34	90.6	100
168	Dau lintong (<i>Erechtites alba</i>) menah	36	2.6	0.9	6.1	1.7	1.9	398	96	9.3	8868	0	0.03	3	88.6	94
169	Dau talas (<i>Colocasia esculenta</i>) menah	69	3.0	0.4	13.5	3.0	2.0	236	60	2.4	8740	0	0.07	24	81.1	100
170	rebus	27	1.3	0.2	5.9	1.6	1.0	119	41	1.4	2682	0	0	7	81.6	100
171	Dau ubi jalar (<i>Ipomoea batatas</i>) menah	48	3.0	0.3	10.8	1.4	1.5	80	81	6.4	4697	0	0.10	27	84.4	76
172	kukus	56	3.1	0.3	18.0	1.5	1.1	78	62	4.8	6897	0	0	14	82.6	100
173	Erag gendok (<i>Echinochloa crusgalli</i>) menah	20	1.3	0.5	3.6	2.0	1.0	62	51	1.6	2650	0	0.09	4	93.6	61
174	Kacang panjang (<i>Vigna unguiculata</i>) menah	30	3.0	0.6	6.2	1.3	0.6	64	64	1.3	167	0	0.67	28	90.7	92
175	kukus	39	3.0	0.6	7.6	1.7	0.6	100	91	1.2	205	0	0.02	20	88.2	100
176	rebus	30	2.3	0.4	6.8	1.4	0.6	71	68	0.8	162	0	0	15	90.9	100
177	Kangkung (<i>Ipomoea reptans</i>) menah	28	3.4	0.7	3.9	2.0	1.0	67	54	2.3	6642	0	0.07	17	81.0	60
178	rebus	25	2.6	0.6	3.1	1.2	0.8	60	51	3.6	4926	0	0.01	13	93.0	100
179	kukus	30	3.2	0.7	4.7	1.8	1.0	70	49	4.4	5837	0	0.03	11	90.4	100
180	Kecambah (<i>Phaseolus atrocarpon</i>) menah	34	0.9	1.0	6.7	2.8	1.4	60	16	1.0	73	0	0	0	80.0	81
181	Padi putih (<i>Monocotyle charantia</i>) menah	19	1.0	0.4	3.6	1.3	0.6	31	65	0.9	80	0	0.16	58	94.4	80
182	kukus	16	0.8	0.2	3.4	1.2	0.6	16	33	0.6	65	0	0.16	35	96.0	100
183	Padi (<i>Brassica sinensis</i>) menah	9	1.0	0.1	1.7	0.8	0.6	56	42	1.1	632	0	0.06	3	96.5	79

No.	Nama makanan	Energi Kal.	Protein g	Lemak g	Hidrat Arang total g	Serat g	Abu g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Karotin total mkg	Vitamin A S.I.	Vitamin B ₁ mg	Vitamin C mg	Air %	b.d.d. %
184	BUAH-BUAHAN Jambu biji (<i>Pidilum guajava</i>) putih, mentah, tanpa biji	61	0.9	0.8	15.4	4.5	0.6	31	41	0.2	18	0	1.02	116	82.8	67
185	Nenas (<i>Ananas comosus</i>) mentah	40	0.6	0.3	8.9	0.6	0.3	22	14	0.9	90	0	0.02	22	88.9	51
186	Pisang (<i>Musa perdislice</i>) sambon	92	1.0	0.8	24.0	0.6	0.9	20	42	0.5	129	0	0.05	3	73.8	70
187	oli	134	1.1	0.5	36.6	1.4	1.1	31	63	0.9	113	0	0.11	3	61.8	77
188	telur sekeh	108	1.3	0.3	28.2	0.7	1.0	16	38	0.1	480	0	0.02	2	69.3	86

No.	Nama makanan	Energi Kal.	Protein g	Lemak g	Hidrat Air total g	Berat g	Abu g	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Karotin total mg	Vitamin A S.I.	Vitamin B ₁ mg	Vitamin C mg	Air g	b.a.d. %
189	GERBA-SERBI															
189	Buntif	106	4.4	6.3	7.9	2.6	3.2	225	27	16.2	4958	218	0.04	11	78.2	100
190	Kue Loya	385	4.2	4.3	77.6	0.8	0.8	153	222	7.0	—	—	—	—	13.2	100
191	Sagu ambon	388	0.8	0.3	83.1	0.4	0.5	16	70	10.8	0	0	0.05	0	16.5	100
192	Tempung Ika	816	80.1	8.5	22.4	0	6.7	3196	1976	18.6	0	1088	0	0	4.3	100
193	Terai	156	22.3	2.9	9.9	2.7	31.1	3812	726	76.5	0	0	0.24	0	33.8	100