

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Jadwal Penelitian

#### JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu Penelitian (tahun 2019-2020)								
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Juni
1	Bimbingan	■	■	■						
2	Penyusunan proposal	■	■	■						
3	Pengumpulan proposal		■	■						
4	Revisi Proposal		■	■						
5	Pelaksanaan penelitian		■	■	■	■				
6	Penyusunan KTI					■	■	■	■	■
7	Seminar Hasil KTI									■
8	Revisi KTI									■
9	Pengumpulan KTI									■

**Lampiran 2 CATATAN ASUHAN GIZI**

Nama : Ny. Sri Sudarwati Ruang/ No.Register : Virtual/11913527 Alamat : Wonocoyo Usia : 63 th Diagnosa penyakit : DM+Dysspepsia+vomiting MRS : 16 Februari 2020		
<b>ASSESSMENT/REASSESSMENT</b>		<b>KESIMPULAN</b>
<b>ANTROPOMETRI</b>	BB: 90 kg TB:158 cm IMT: 36,14 kg/m <sup>2</sup> Status gizi : obesitas	<b>AD 1.1.5 IMT</b> Obesitas
<b>BIOKIMIA</b>	GDA : 250 mmHg MCHC: 32,7 g/L (N: 33-37 g/L) Neutrofil : 78,8% (N:50-70%) Limfosit : 10,2% (N:20-40%) Monosit : 9,7% (N:2-8 %) Kreatinin darah : 0,5 mg/d L (N:0,67-1,5 mg/dL) Natrium darah : 134 mmol/L (N: 135-145 mmol/L) HDL Kolesterol : 26 mg/DI (N≥40)	<b>B.D 1.2.2</b> Kreatinin (↓) Natrium (↓)  <b>BD 1.5.2</b> Glukosa darah (↑)  <b>BD.1.7.2</b> HDL (↓)
<b>FISIK-KLINIS</b>	<b>Fisik :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nyeri dibagian ulu hati</li> <li>- Mual (+)</li> <li>- Muntah (+)</li> <li>- Nyeri perut di pagi hari</li> <li>- Batuk (+)</li> <li>- Pusing (+)</li> <li>- K/U Lemah</li> <li>- Sesak nafas (terkadang)</li> </ul> <b>Klinis :</b> TD : 130/80 mmHg N : 85x/mnt RR: 20X/mnt S : 36°C	<b>PD.1.1.5</b> Mual (+) Muntah (+) Nyeri perut di pagi hari  <b>PD.1.1.6</b> Pusing (+)  <b>PD.1.1.3</b> Sesak nafas (+)
<b>RIWAYAT GIZI</b>	<b>Dahulu:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien memiliki pola makan teratur 3x sehari</li> <li>- Nafsu makan baik</li> <li>- Menyukai sayuran dan buah buahan yaitu pisang, alpukat dan pear.</li> </ul>	<b>CH.2.1.1</b> Nafsu makan (↓)  <b>FH.1.1.1</b> Asupan energi (↓)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak meenghindari makanan tertentu kecuali makanan kuah bersantan</li> <li>- Sering mengonsumsi kentang dan pisang rebus</li> </ul> <p><b>Sekarang:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nafsu makan menurun</li> <li>- Sekali makan hanya sekitar 2-5 sendok makan bubur karena mual yang diderita pasien.</li> </ul> <p><b>Recall :</b>  E: 448,8 kkal  P: 14,2 g  L: 12,6 g  KH:72,7 g</p>	<p><b>F.H 1.2.1</b>  Jumlah Asupan makanan (↓)</p> <p><b>F.H.1.5.</b>  Asupan zat gizi makro (↓)</p>
<p>RIWAYAT PERSONAL</p>	<p><b>Riwayat penyakit dahulu:</b>  -Riwayat diabetes mellitus dan gastritis</p> <p><b>Riwayat penyakit keluarga :-</b></p> <p><b>Riwayat penyakit sekarang:</b> Diabetes mellitus dan Dyspepsia + vomiting</p> <p><b>Edukasi gizi :</b> sudah pernah mendapat edukasi gizi terkait makanan</p>	<p><b>CH.2.1.3</b>  Riwayat Diabetes Mellitus</p>
<p>DIAGNOSA GIZI</p>	<p>NI. 2.1 Kekurangan intake makanan dan minuman oral berkaitan dengan kondisi pasien mual (+) dan muntah (+) dan penyakit pasien dyspepsia ditandai dengan intake makanan hanya &lt; 80%</p> <p>NC.2.2 Perubahan nilai laboratorium terkait zat gizi khusus berkaitan dengan gangguan fungsi endokrin (diabetes) ditandai dengan gula darah diatas normal yaitu sebesar 250 mmHg</p> <p>NC.3.3 Berat badan lebih (obesitas) berkaitan dengan aktivitas fisik kurang ditandai dengan IMT lebih dari normal yaitu 36,14 kg/m<sup>2</sup></p>	

<p><b>INTERVENSI GIZI</b></p> <p>(ND 1.2) Modifikasi distribusi, jenis atau jumlah makanan dan zat gizi pada waktu makan atau pada waktu-waktu khusus (RC 1.3) Kolaborasi dengan tim medis lain. (E.1.4) Edukasi terkait dengan kesehatan dan penyakit (Diabetes Mellitus)</p>	<p><b>MONITORING DAN EVALUASI</b></p> <p><b>AD 1.1.5 IMT</b> Obesitas <b>B.D 1.2.2</b> Kreatinin Natrium</p> <p><b>BD 1.5.2</b> Glukosa darah</p>
<p><b>PERUBAHAN DIET</b></p> <p><b>DM B 1500 (SRG)</b></p>	<p><b>BD.1.7.2</b> HDL</p> <p><b>PD.1.1.5</b> Mual Muntah Nyeri perut di pagi hari</p> <p><b>PD.1.1.6</b> Pusing</p> <p><b>PD.1.1.3</b> Sesak nafas <b>CH.2.1.1</b> Nafsu makan</p> <p><b>FH.1.1.1</b> Asupan energi</p>

### Preskripsi Diet

#### 1. Intervensi Diet

##### a. Tujuan Intervensi

- Menurunkan kadar glukosa darah pasien supaya mendekati normal.
- Memberikan makanan sesuai kebutuhan pasien.

##### b. Prinsip diet

- Cukup karbohidrat
- Cukup energi
- Protein normal
- Cukup Lemak
- 3 J (jenis, Jadwal dan jumlah)

c. Syarat Diet

- Energi cukup yaitu 1566 kkal kkal
- Protein normal yaitu 15% dari kebutuhan total, yaitu 58,75 gram
- Lemak cukup 20% dari kebutuhan total, yaitu 34,8 gram
- Karbohidrat cukup yaitu 65% dari kebutuhan energi total yaitu 254,47 gram
- Bentuk makanan saring dan cair.
- Diberikan secara oral.
- Frekuensi pemberian 3x makanan utama dan 3x selingan

d. Perhitungan kebutuhan

BBI:  $(TB-100)-(10\% \times TB-100)$  (Depkes RI)  
:  $(158-100)-(10\% \times (158-100))$   
: 58-5,8  
: 52,2 kg

BMR : 25 x BBI  
: 25 x 52,2 kg  
: 1305 kkal

TEE : BMR + BMR (FA+FS-KU)  
: 1305 + 1305 (10%+20%-10%)  
: 1305 + 1305 (20%)  
: 1305 + 261  
: 1566 kkal

Protein : 15% x 1566 = 58,72 g

Lemak : 20% x 1566 = 34,8 g

KH : 65% x 1566 = 254,47 g

### Lampiran 3 Hasil Recall 9 kali Makan

Hasil Recall 18 Februari 2020

jam (WIB)	Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH
07.00	makan pagi	bubur jenang	tepung beras	10	36,4	0,7	0,05	8
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		daging giling bumbu kecap	daging sapi	15	31,05	2,7	2,1	0
			kecap	3	1,38	0,17	0,039	0,27
		<b>sub total</b>			<b>71,27</b>	<b>3,61</b>	<b>2,389</b>	<b>8,422</b>
10.00	snack siang	pisang ambon	pisang ambon	50	49,5	0,6	0,1	12,9
		<b>sub total</b>			<b>49,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,9</b>
11.30	makan siang	bubur jenang	tepung beras	15	54,6	1,05	0,075	12
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		ayam giling bumbu kuning	ayam	20	60,4	3,64	5	0
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		<b>sub total</b>			<b>119,88</b>	<b>4,77</b>	<b>5,475</b>	<b>12,304</b>
16.00	snack sore	pisang kukus	pisang kepok	100	120	1,2	0,2	31,8
		<b>sub total</b>			<b>120</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>31,8</b>
17.00	makan malam	bubur jenang	tepung beras	10	36,4	0,7	0,05	8
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		ayam giling bumbu kuning	ayam	20	60,4	3,64	5	0
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		<b>sub total</b>			<b>101,68</b>	<b>4,42</b>	<b>5,45</b>	<b>8,304</b>
		<b>Total</b>			<b>462,33</b>	<b>14,6</b>	<b>13,614</b>	<b>73,73</b>

Hasil Recall 19 Februari 2020

jam (WIB)	Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH
07.00	makan pagi	bubur jenang	tepung beras	20	72,8	1,4	0,1	16
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		ayam bumbu kuning	ayam	25	75,5	4,55	6,25	0
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		sup jagung manis	jagung giling kuning	10	36,1	0,87	0,45	7,24
			wortel	20	8,4	0,24	0,06	1,86
		<b>sub total</b>			<b>197,68</b>	<b>7,14</b>	<b>7,26</b>	<b>25,404</b>
10.00	snack siang	susu cair DM	susu DM (bubuk)	23,5	96,3	4,8	2,5	13,6
		<b>sub total</b>			<b>96,3</b>	<b>4,8</b>	<b>2,5</b>	<b>13,6</b>
11.30	makan siang	bubur jenang	tepung beras	20	72,8	1,4	0,1	16
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		daging cincang	daging sapi	30	62,1	5,4	4,2	0
		sayur asem jakarta	kacang panjang	10	4,4	0,27	0,03	0,78
			labu siam	10	2,6	0,06	0,01	0,67
		<b>sub total</b>			<b>197,68</b>	<b>7,17</b>	<b>4,54</b>	<b>17,602</b>
16.00	snack sore	susu cair DM	susu DM (bubuk)	23,5	96,3	4,8	2,5	13,6
		pisang ambon		50	49,5	0,6	0,1	0,67
		<b>sub total</b>			<b>145,8</b>	<b>5,4</b>	<b>2,6</b>	<b>14,27</b>
17.00	makan malam	bubur jenang	tepung beras	20	72,8	1,4	0,1	16
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		orak arik telur	telur ayam	25	40,5	3,2	2,875	0,175
			minyak kelapa sawit	2	27,06	0	2	0
		<b>sub total</b>			<b>142,8</b>	<b>4,64</b>	<b>5,175</b>	<b>16,327</b>
20.00	Snack malam	pisang kukus	pisang raja	50	60	0,6	0,1	15,9
		<b>sub total</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,9</b>
		<b>Total</b>			<b>842,7</b>	<b>29,79</b>	<b>22,375</b>	<b>103,255</b>

Hasil 20 Februari 2020

jam (WIB)	Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH
07.00	makan pagi	bubur jenang	tepung beras	20	72,8	1,4	0,1	16
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		ayam bumbu kuning	ayam	20	60,4	3,64	5	0
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		sup jagung manis	jagung giling kuning	10	36,1	0,87	0,45	7,24
			wortel	20	8,4	0,24	0,06	1,86
		<b>sub total</b>			<b>177,7</b>	<b>6,23</b>	<b>6,01</b>	<b>25,1</b>
10.00	snack siang	susu cair DM	susu DM (bubuk)	23,5	96,3	4,8	2,5	13,6
		<b>sub total</b>			<b>96,3</b>	<b>4,8</b>	<b>2,5</b>	<b>13,6</b>
11.30	makan siang	bubur jenang	tepung beras	20	72,8	1,4	0,1	16
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		daging cincang	daging sapi	20	41,4	3,6	2,8	0
		sayur asem jakarta	kacang panjang	10	4,4	0,27	0,03	0,78
			labu siam	10	2,6	0,06	0,01	0,67
		<b>sub total</b>			<b>123,64</b>	<b>5,37</b>	<b>3,14</b>	<b>17,602</b>
16.00	snack sore	susu cair DM	susu DM (bubuk)	23,5	96,3	4,8	2,5	13,6
		pisang ambon		50	49,5	0,6	0,1	0,67
		<b>sub total</b>			<b>145,8</b>	<b>5,4</b>	<b>2,6</b>	<b>14,27</b>



jam (WIB)	Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH
17.00	makan malam	bubur jenang	tepung beras	20	72,8	1,4	0,1	16
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		orak arik telur	telur ayam	15	24,3	1,92	1,72	0,105
			minyak kelapa sawit	2	27,06	0	2	0
		<b>sub total</b>			<b>126,6</b>	<b>3,36</b>	<b>4,02</b>	<b>16,257</b>
20.00	Snack malam	pisang kukus	pisang raja	50	60	0,6	0,1	15,9
		<b>sub total</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>15,9</b>
		<b>Total</b>			<b>732,48</b>	<b>25,8</b>	<b>18,57</b>	<b>102,881</b>

Hasil Recall 21 Februari 2020

jam (WIB)	Waktu makan	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH
07.00	makan pagi	bubur jenang	tepung beras	10	36,4	0,7	0,05	8
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		ayam giling bumbu kuning	ayam	15	45,3	2,73	3,75	0
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		<b>sub total</b>			<b>84,14</b>	<b>3,47</b>	<b>4</b>	<b>8,152</b>
10.00	Snack Siang	susu cair DM	susu DM (bubuk)	23,5	96,3	4,8	2,5	13,6
		<b>sub total</b>			<b>96,3</b>	<b>4,8</b>	<b>2,5</b>	<b>13,6</b>
11.30	makan siang	bubur jenang	tepung beras	10	36,4	0,7	0,05	8
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		daging giling bumbu BBQ	daging sapi	10	20,7	1,8	1,4	0
		sayur bening bayam	bayam	5	1,8	0,175	0,025	0,325
			jagung giling kuning	5	18,05	0,435	0,225	3,62
		<b>sub total</b>			<b>79,39</b>	<b>3,15</b>	<b>1,9</b>	<b>12,097</b>
16.00	Snack sore	susu cair DM	susu DM (bubuk)	47	192,6	9,61	4,98	27
		<b>sub total</b>			<b>192,6</b>	<b>9,61</b>	<b>4,98</b>	<b>27</b>
17.00	makan malam	bubur jenang	tepung beras	10	36,4	0,7	2,3	0,14
			santan peras dengan air	2	2,44	0,04	0,2	0,152
		orak-arik telur ayam	telur ayam	20	32,4	2,56	2,35	8,14
			minyak kelapa sawit	2	27,06	0	2	0
		<b>sub total</b>			<b>71,24</b>	<b>3,3</b>	<b>4,85</b>	<b>8,432</b>
		<b>total</b>			<b>523,67</b>	<b>24,33</b>	<b>18,23</b>	<b>69,281</b>

Lampiran 4 Tabel Monitoring dan Evaluasi

Dx : Diabetes Mellitus Type 2 dan Dyspepsia

**CATATAN ASUHAN GIZI**

**RESUME PAGT**

**(Monitoring Evaluasi)**

Nama : Ny. SR

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 63 tahun

Register : 11913527

Tanggal		Antropometri	Biokimia		Klinik (Fisik & Klinik)	Diet	Edukasi	Identifikasi Masalah	Rencana Tindak Lanjut
			Hasil	Normal					
19/2	Pagi	BB: 90 kg TB: 158 cm IMT: 36,14 kg/m <sup>2</sup>	GD I: 152 mg/dl GD II: 130 mg/dl MCHC : 32,7 g/L Limfosit: 10,2% Kreatinin Darah: 0,5 mg/dL Natrium Darah : 134 mmol/L HDL Kolesterol: 26 mg/dL	GDI : (70-140 mg/dl) GD II: 150 mg/dl MCHC : (33-37 g/L) Limfosit: (20-40%) Kreatinin Darah: (0,67-1,5 mg/dL) Natrium Darah :	<b>Fisik :</b> Mual (+) Nyeri ulu hati (+) Pusing (+)  <b>Klinis :</b> TD: 140/80 mmHg N: 86 x/mnt RR: 20x/mnt Suhu : 36°C	Energi: 43% Protein: 48% Lemak : 58% KH: 37%	Pentingnya gizi terkait dengan penyakit Diabetes Melitus	Penurunan nafsu makan  Mual (+) Nyeri ulu hati (+) Pusing (+) Tekanan darah tinggi Gula darah puasa diatas nilai normal (Tinggi) Intake makan pasien <90%	• Diet DM B SRG 1500

				(135-145 mmol/L) HDL Kolesterol: (N≥40)					
20/2	Pagi	BB: 90 kg TB:158 cm IMT: 36,14 kg/m <sup>2</sup>	GD I: 109 mg/dl GD II: 116 mg/dl	GDI : (70-140 mg/dl) GD II: 150 mg/dl	<b>Fisik :</b> Mual (+) Nyeri ulu hati (+) Muntah (+)  TD: 130/50 mmHg N: 86 x/mnt RR: 20x/mnt Suhu : 36°C	E: 54% P: 51% L: 64% KH :41%	Motivasi intake untuk meningkatkan asupan pasien.	Mual (+) Nyeri ulu hati (+) Muntah (+) Penurunan nafsu makan Tekanan darah tinggi Intake makan pasien <90%	• Diet DM B SRG 1500
21/2	Pagi	BB: 90 kg TB:158 cm IMT: 36,14 kg/m <sup>2</sup>	GD I: 114 mg/dl GD II: 134 mg/dl	GDI : (70-140 mg/dl) GD II: 150 mg/dl	<b>Fisik :</b> Mual (+) Nyeri ulu hati (+)  <b>Klinis :</b> TD:130/80 mmHg N: 84 x/mnt RR: 20x/mnt Suhu : 36°C	E: 33% P: 41% L: 52% KH: 27%	Pola makan yang benar yaitu 3 J (Jenis, jadwal, dan jumlah) sesuai penyakit pasien (Diabetes Melitus)	Penurunan nafsu makan  Mual (+) Nyeri ulu hati (+) Tekanan darah tinggi Intake makan pasien <90%	Diet DM B SRG 1500

Lampiran 5 Formulir Kuesioner Frekuensi Pangan Semi Kuantitatif (*Food Frequency Questioner Semi Quantitative*)

BERILAH TANDA CHECK LIST (✓) PADA KOLOM YANG SESUAI DENGAN KEBIASAAN ANDA DALAM MENGGUNAKAN MAKANAN (DALAM 1 BULAN TERAKHIR)

No	Bahan Makanan	URT	Gram	Berapa kali konsumsi (Keseringan)				Cara mengolah makanan				Cara mendapatkan makanan	
				Sehari	Seminggu	Sebulan	Tidak Pernah	Digoreng	Direbus	Dikukus	Dipanggang	Memasak sendiri	Membeli
1	<b>Makanan pokok</b>												
	Beras/nasi	1-1,5 centong	100	3x						✓		✓	
	Mie									✓		✓	
	Kentang	1 buah	100	1x									
	Singkong/ubi												
	Roti putih												
	Cereal												
	Havermut												
	Jagung												
Lainnya, sebutkan ..... ..													

No	Bahan Makanan	URT	Gram	Berapa kali konsumsi (Keseringan)				Cara mengolah makanan				Cara mendapatkan makanan	
				Sehari	Seminggu	Sebulan	Tidak Pernah	Digoreng	Direbus	Dikukus	Dipanggang	Memasak sendiri	Membeli
2	<b>Ikan dan hasil olahannya</b>												
	Ikan segar	1 ptg	50 gram		3x				✓			✓	
	Ikan asin												
	Udang dan lainnya, sebutkan .....												
3	<b>Daging, telur dan hasil olahannya</b>												
	Daging sapi	1 ptg	50		2x				✓			✓	
	Daging kambing												
	Daging ayam	1 ptg	50		3x				✓			✓	
	Telur ayam												
	Nugget												
	Sosis												
	Lainnya, sebutkan .....												

No	Bahan Makanan	URT	Gram	Berapa kali konsumsi (Keseringan)				Cara mengolah makanan				Cara mendapatkan makanan	
				Sehari	Seminggu	Sebulan	Tidak Pernah	Digoreng	Direbus	Dikukus	Dipanggang	Memasak sendiri	Membeli
4	<b>Kacang-kacangan dan hasil olahannya</b>												
	Kacang hijau												
	Kacang tanah												
	Tahu	1 ptg	50	3x				✓		✓		✓	
	Tempe	1 ptg	50	3x				✓		✓		✓	
	Lainnya, sebutkan .....												
5	<b>Sayur-sayuran</b>												
	Bayam	1 ctg syr	60	2x					✓			✓	
	Kangkung	1 ctg syr	60	2x					✓			✓	
	Daun singkong												
	Sawi hijau	1 ctg syr	60	3x					✓			✓	
	Kembang kol	1 ctg syr	60	3x					✓			✓	
Brokoli													
Timun													
Kacang panjang	1 ctg syr	60	3x						✓			✓	

No	Bahan Makanan	URT	Gram	Berapa kali konsumsi (Keseringan)				Cara mengolah makanan				Cara mendapatkan makanan	
				Sehari	Seminggu	Sebulan	Tidak Pernah	Digoreng	Direbus	Dikukus	Dipanggang	Memasak sendiri	Membeli
	Buncis												
	Lainnya, sebutkan .....												
6	<b>Buah-buahan</b>												
	Jeruk												
	Pepaya												
	Apel												
	Pisang	1 buah	75		3x					✓		✓	
	Pear	1 buah	100		3x					✓		✓	
	Alpukat	1 buah	100		3x					✓		✓	
7	<b>Susu dan hasil olahannya</b>												
	Yoghurt												
	Keju												
	Ice cream												
	Lainnya, sebutkan .....												
	..												



No	Bahan Makanan	URT	Gram	Berapa kali konsumsi (Keseringan)				Cara mengolah makanan				Cara mendapatkan makanan	
				Sehari	Seminggu	Sebulan	Tidak Pernah	Digoreng	Direbus	Dikukus	Dipanggang	Memasak sendiri	Membeli
8	<b>Makanan Jajanan</b>												
	Hamburger												
	Hotdog												
	Pizza												
	<i>Fried chicken</i>												
	Spaghetti												
	<i>French fries</i>												
	Donat												
	Bakso												
	Siomay												
	Batagor												
	Pempek												
	Roti	2 lembar	40										✓
	Cake												
	Puding/agar-agar												
	Coklat												

**Lampiran 6 Hasil Perhitungan Semi Quantitatif FFQ**

No	Bahan Makanan	Berat (gram)	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
1	Nasi	300	1080	20,4	2,1	236,7
2	Kentang	100	83	2	0,1	19,1
3	Ikan	22	24,86	3,74	0,99	0
4	Daging sapi	15	31,05	2,7	2,1	0
5	Daging ayam	22	66,44	4,004	5,5	0
6	Tahu	22	14,96	1,716	1,012	0,352
7	Tempe	22	32,78	4,026	0,88	2,794
8	Bayam	17	6,12	0,595	0,085	1,105
9	Kangkung	17	4,93	0,51	0,051	0,918
10	Sawi hijau	26	5,72	0,598	0,078	1,04
11	Kembang kol	26	6,24	0,364	0,052	1,378
12	Kacang panjang	26	11,44	0,702	0,078	2,028
13	Pisang	32	31,68	0,384	0,064	8,256
14	Alpukat	100	85	0,9	6,5	7,7
15	Pear	100	58	0,3	0,4	14,9
16	Roti	17	42,16	1,36	0,204	8,5
		Total	1584,4	44,7	20,3	320,2