CV. Maladhung Studio patung | relief | foodmodel | souvenir | elemen estetis
Jl. Kasihan-Bibis Km 2, Dsn. Cikalan RT 02, Ngentak, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul - Yogyakarta – Indonesia Tel. 0818 04156857, 0812 23242057
Email: maladhungstudio@yahoo.com website: www.jasapatung.com

DAFTAR FOOD MODEL MAKANAN PENUKAR 150 ITEMS

Golongan I. Sumber Karbohidrat (satu satuan penukar: 175 kkal, 4 g protein, 40 gr karbohidrat)

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
1	Nasi	¾ gelas visualisasi piring	100
2	Nasi Tim	1 gelas visualisai mangkok	200
3	Bubur Nasi ½ P	¾ mangkok sup	200
4	Roti Tawar	2 iris sedang	70
5	Roti Tawar Coklat	2 iris sedang	70
6	Roti Bun Burger	1 buah besar	70
7	Nasi Beras Merah	¾ gelas visualisasi piring	100
8	Nasi Ketan Putih	¾ gelas visualisasi piring	100
9	Havermut	5,5 sendok besar	45
10	Bihun Kering	1 keping	50
11	Biskuit Marie	7 keping sedang	51
12	Kentang	2 buah sedang	210
13	Krakers	7 keping sedang	51
14	Makaroni	½ gelas	50
15	Mie Kering	1 keping sedang	50
16	Singkong	1 potong sedang	120
17	Tape Singkong	1 potong sedang	100
18	Talas	1 potong sedang	125
19	Ubi Jalar	1 potong sedang	135
20	Ubi Jalar Kuning	1 potong sedang	135
21	Sukun	3 potong sedang	150
22	Jagung segar	3 buah sedang	125
23	Sagu (kering)	3 keping sedang	80
24	Nasi Jagung	¾ gelas	100
Total 24 items			

Golongan II. Sumber Protein Hewani (satu satuan penukar: 50 kkal, 7 g protein, 2 g lemak, 40 gr karbohidrat)

- **Lemak Rendah (50 Kal, 7 gr protein, 2 g lemak)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
25	Daging Ayam tanpa kulit	visualisasi sate ayam 1 tusuk	40
26	Ikan Segar	Ukuran sedang, 1 potong dan utuh	40
27	Ikan Asin	1 potong sedang	15
28	Udang segar	3 ekor sedang	35
29	Teri Kecil	1 sdm	20
30	Cumi Segar	1 ekor kecil	45
31	Nugget	2 potong sedang	40
32	Dendeng Sapi	1 potong sedang	15
33	Kerang	½ gelas	90
34	Babat	1 potong sedang	40
35	Ikan Gabus kering	1 ekor kecil	10
36	Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
37	Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
38	Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
39	Ikan Mujair	1/3 ekor sedang	30
40	Ikan Pindang	½ ekor sedang	25
41	Teri Nasi	1/3 gelas	20
42	Rebon Kering /ebi	2 sendok makan	10
Total 18 items			

- **Lemak Sedang (75 Kal, 7 g Protein, 5 g Lemak)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
43	Bakso Daging	6 biji sedang	95
44	Daging Sapi	1 potong kecil	35
45	Hati Ayam	1 buah sedang	30
46	Hati Sapi	1 potong kecil	35
47	Telur Ayam	1 butir besar visualisasi telur ceplok	55
48	Telur Bebek	1 butir sedang	55
49	Telur Puyuh	5 butir	55
50	Daging Kambing	1 potong sedang	40
51	Ginjal Sapi	1 potong besar	45
52	Otak	1 potong besar	65
53	Usus Sapi	1 potong besar	50
Total 11 items			

- **Lemak Tinggi (150 Kkal, 7 g Protein, 13 g Lemak)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
54	Ayam Potong dgn Kulit	1 potong sedang	55
55	Belut	3 ekor kecil	50
56	Sosis	2 buah kecil	50
57	Daging Bebek	1 potong sedang	45
58	Kornet Sapi	3 sendok makan	45
59	Sarden	½ potong	35
Total 6 items			

Golongan III. Sumber Protein Nabati (satu satuan penukar: 75 kkal, 5 g protein, 3 g lemak, 7 gr karbohidrat)

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
60	Kacang Hijau	2 sdm, visualisasi nampan kecil	20
61	Kacang kedelai	2 ½ sdm	25
62	Kacang Merah Kering	2 ½ sdm	25
63	Kacang Tolo Kering	2 sdm	20
64	Kacang Tanah	2 sdm	15
65	Kacang Mente	1 ½ sdm	15
66	Oncom	2 potong kecil	40
67	Tahu	1 potong sedang	110
68	Tempe	1 potong sedang	50
69	Buah Melinjo	35 buah	50
70	Kacang Merah Segar	5 sdm	50
71	Pete Segar	½ gelas / 24 biji	55
72	Jengkol	3 biji sedang	50
73	Kacang Kapri/ercis	2 sdm	20
74	Kembang Tahu	1 lembar	20
Total 15 items			

Golongan IV. Sayuran

- **Sayuran A (kandungan energi dapat diabaikan)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
75	Oyong	1 buah sedang	100
76	Jamur Kancing / Champignon	5 buah	100
77	Ketimun	1 buah	100
78	Lobak	4 buah kecil	100
79	Tomat	1 buah sedang	100
Total 5 items			

- **Sayuran B (25 kkal, 1 g protein, 5 g Karbohidrat)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
80	Bayam	1 gelas, visualisasi nampan kecil, matang	100
81	Buncis	27 buah, visualisasi nampan kecil	100
82	Brokoli	1 bonggol	100
83	Caisin	1 gelas	100
84	Jagung Muda/Baby Corn	5 buah sedang	100
85	Kol	½ bonggol kecil	100
86	Kembang Kol	1 bonggol	100
87	Kapri Muda	63 buah sedang	100
88	Kangkung	1 gelas, visualisasi nampan kecil, matang	100
89	Kacang Panjang	13 buah	100
90	Labu Siam	2 buah kecil	100
91	Labu Kuning	1 potong sedang	100
92	Pare	1 potong sedang	100
93	Papaya Muda	¼ buah besar	100
94	Sawi putih	1 bonggol kecil	100
95	Terong Ungu	1 buah sedang	100
96	Wortel	1 buah besar	100
97	Bit	1 buah besar	100
98	Rebung	1 potong sedang	100
99	Taoge	1 genggam	100
Total 20 items			

- **Sayuran C (50 kkal, 3 g protein, 10 g Karbohidrat)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
100	Daun Katuk	1 gelas	100
101	Daun Singkong	1 gelas, visualisai nampan kecil, matang	100
102	Bengkuang	¼ buah besar	100
103	Nangka Muda	1 potong sedang	100

104	Bayam Merah	1 nampan kecil	100
105	Daun Pepaya	1 nampan kecil	100
106	Taoge Kedelai	1 gelas	100
107	Kluwih	1 potong sedang	100
Total 8 items			

Golongan V. Buah (satu satuan penukar: 50 kkal, 12 gr karbohidrat)

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
108	Anggur	20 buah sedang	165
109	Apel Merah	1 buah kecil	85
110	Apel Malang	1 buah kecil	75
111	Blewah	1 potong sedang	70
112	Alpukat	½ buah sedang	60
113	Belimbing	1 buah besar	140
114	Kelengkeng	8 buah sedang	80
115	Durian	2 biji besar	35
116	Jambu Air	2 buah besar	110
117	Jambu Biji	2 buah sedang	100
118	Jeruk manis	2 buah	110
119	Jeruk Bali	1 potong	105
120	Jeruk Nipis	1 ¼ gelas	135
121	Mangga	1 buah	100
122	Melon	2 potong sedang	190
123	Manggis	2 buah sedang	80
124	Nangka Masak	3 biji sedang	45
125	Nanas	¼ buah sedang	95
126	Papaya	1 potong	110
127	Pisang Ambon	1 buah	50
128	Pisang Mas	3 buah	40
129	Pear	1 buah	85
130	Strawberry	8 buah	210
131	Salak	1 buah	65
134	Sawo	1 buah	55
135	Semangka	2 potong	180
136	Kurma	3 buah	15
137	Leci	10 buah	75
138	Pisang Kepok	1 buah	45
139	Pisang Raja	2 buah kecil	40
140	Sirsak	½ gelas	60
141	Kedondong	1 buah sedang	100
142	Srikaya	2 buah besar	215
Total 33 items			

Golongan VI. Gula / Pangan Manis

- **Susu Lemak Sedang (37 Kal, 9 gr karbohidrat)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
143	Gula Pasir	1 sendok makan	10
144	Gula Aren	1 potong kecil	10
145	Gula Kelapa	1 potong kecil	10
146	Selai / Jam	1 sendok makan	15
147	Madu	1 sendok makan	15
Total 5 items			

Golongan VI. Garam / Natrium

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
148	Garam Meja	1 sendok teh	2000 mg
Total 1 items			

Golongan VII. Susu

- **Susu Lemak Sedang (125 Kal, 7 gr protein, 10 g karbohidrat)**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
149	Keju	1 potong kecil	35
150	Susu Sapi	1 gelas	200
Total 2 items			

Golongan VIII. Minyak dan Lemak

- **Lemak Jenuh**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
151	Kelapa	1 potong kecil	15
152	Mentega	1 sendok makan	15
Total 2 items			