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 100 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 Bun Burger	1 buah besar	70
6	Bihun Kering	1 keping	50
7	Biskuit Marie	7 keping sedang	51
8	Kentang	2 buah sedang	210
9	Krakers	7 keping sedang	51
10	Makaroni	½ gelas	50
11	Mie Kering	1 keping sedang	50
12	Singkong	1 potong sedang	120
13	Talas	1 potong sedang	125
14	Ubi Jalar	1 potong sedang	135
15	Sagu (kering)	3 keping sedang	80
16	Nasi Jagung	¾ gelas	100
Total 16 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)
17	Daging Ayam tanpa kulit	visualisasi sate ayam 1 tusuk	40
18	Ikan Segar	Ukuran sedang, 1 potong dan utuh	40
19	Ikan Asin	1 potong sedang	15
20	Udang segar	5 ekor sedang	35
21	Teri Kecil	1 sdm	15
22	Cumi Segar	1 ekor kecil	45
23	Nugget	2 potong sedang	40
24	Dendeng Sapi	1 potong sedang	15
25	Kerang	½ gelas	90
Total 9 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
26	Bakso Daging	6 biji sedang	95
27	Daging Sapi	1 potong kecil	35
28	Hati Ayam	1 buah sedang	30
29	Hati Sapi	1 potong kecil	35
30	Telur Ayam	1 butir besar visualisasi telur ceplok	55
31	Telur Bebek	1 butir sedang	55
32	Telur Puyuh	5 butir	55
Total 7 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
33	Ayam Potong dgn Kulit	1 potong sedang	55
34	Belut	3 ekor kecil	50
35	Sosis	2 buah kecil	50
Total 3 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)
36	Kacang Hijau	2 sdm, visualisasi nampan kecil	20
37	Kacang kedelai	2 ½ sdm	25
38	Kacang Merah Kering	2 ½ sdm	25
39	Kacang Tolo Kering	2 sdm	20
40	Kacang Tanah	2 sdm	15
41	Kacang Mente	1 ½ sdm	15
42	Oncom	2 potong kecil	40
43	Tahu	1 potong sedang	110
44	Tempe	1 potong sedang	50
45	Buah Melinjo	35 buah	50
46	Kacang Merah Segar	5 sdm	50
47	Pete Segar	½ gelas / 24 biji	55
48	Jengkol	3 biji sedang	50
49	Kacang Kapri/ercis	2 sdm	20
Total 14 items			

Golongan IV. Sayuran

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
50	Oyong	1 buah sedang	100
51	Jamur Kancing / Champignon	5 buah	100
52	Ketimun	1 buah	100
53	Lobak	4 buah kecil	100
54	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)
55	Bayam	1 gelas, visualisasi nampan kecil, matang	100
56	Buncis	27 buah, visualisasi nampan kecil	100
57	Brokoli	1 bonggol	100
58	Caisin	1 gelas	100
59	Jagung Muda/Baby Corn	5 buah sedang	100
60	Kol	½ bonggol kecil	100
61	Kembang Kol	1 bonggol	100
62	Kapri Muda	63 buah sedang	100
63	Kangkung	1 gelas, visualisasi nampan kecil, matang	100
64	Kacang Panjang	13 buah	100
65	Labu Siam	2 buah kecil	100
66	Labu Kuning	1 potong sedang	100
67	Pare	1 potong sedang	100
68	Papaya Muda	¼ buah besar	100
69	Sawi putih	1 bonggol kecil	100
70	Terong Ungu	1 buah sedang	100
71	Wortel	1 buah besar	100
Total 17 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
72	Daun Katuk	1 gelas	100
73	Daun Singkong	1 gelas, visualisai nampan kecil, matang	100
74	Bengkuang	¼ buah besar	100
75	Namgka Muda	1 potong sedang	100
Total 4 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
76	Anggur	20 buah sedang	165
77	Apel Merah	1 buah kecil	85
78	Alpukat	½ buah sedang	60
79	Belimbing	1 buah besar	140
80	Kelengkeng	8 buah sedang	80
81	Durian	2 biji besar	35
82	Jambu Air	2 buah besar	110
83	Jambu Biji	2 buah sedang	100
84	Jeruk manis	2 buah	110
85	Mangga	1 buah	100
86	Melon	2 potong sedang	190
87	Manggis	2 buah sedang	80
88	Nangka Masak	3 biji sedang	45
89	Nanas	¼ buah sedang	95
90	Papaya	1 potong	110
91	Pisang Ambon	1 buah	50
92	Pisang Mas	3 buah	40
93	Pear	1 buah	85
94	Strawberry	8 buah	210
95	Salak	1 buah	65
96	Sawo	1 buah	55
97	Semangka	2 potong	180
Total 22 items			

Golongan VI. Susu

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

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

Golongan VII. Minyak dan Lemak

- **Lemak Jenuh**

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
100	Kelapa	1 potong kecil	15
Total 1 items			