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 55 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	Bubur Nasi ½ P	¾ mangkok sup	200
3	Roti Tawar	3 iris sedang	70
4	Biskuit Marie	4 keping sedang	51
5	Kentang	2 buah sedang	210
6	Mie Kering	1 keping sedang	50
7	Singkong	1 potong sedang	120
8	Talas	1 potong sedang	125
9	Ubi Jalar	1 potong sedang	135
Total 9 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)
10	Daging Ayam tanpa kulit	visualisasi sate ayam 1 tusuk	40
11	Ikan Segar	Ukuran sedang, 1 potong	40
12	Udang segar	2 ekor sedang	35
13	Babat Sapi	Ukuran sedang 1 potong	40
Total 4 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
14	Daging Sapi	Visualisasi 1 tusuk sate	35
15	Hati Ayam	1 buah sedang	30
16	Hati Sapi	1 potong kecil	35
17	Telur Ayam	1 butir besar visualisasi telur ceplok	55
Total 4 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
18	Ayam Potong dgn Kulit	1 potong sedang	55
19	Telur Bebek	1 butir sedang	55
20	Keju	1 potong kecil	35
21	Daging Bebek	1 potong kecil	45
22	Sosis	1 buah kecil	50
Total 5 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
23	Kacang Hijau	2 sdm	20
24	Kacang Merah Kering	2 ½ sdm	25
25	Kacang Tanah	2 sdm	15
26	Tahu	1 potong sedang	110
27	Tempe	1 potong sedang	50
Total 5 items			

Golongan IV. Sayuran

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
28	Oyong/ Gambas	1 buah sedang	100
29	Ketimun	1 buah	100
30	Tomat	1 buah sedang	100
Total 3 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
31	Buncis	27 buah, visualisasi nampan kecil	100
32	Kembang Kol	1 bonggol	100
33	Kangkung	1 gelas, visualisasi nampan kecil, matang	100
34	Kacang Panjang	13 buah visualisasi 1 ikat	100
35	Labu Siam	1 buah sedang	100
36	Pare	1 buah sedang	100
37	Terong Ungu	1 buah sedang	100
38	Wortel	1 buah besar	100
Total 8 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
39	Daun Singkong	1 gelas, visualisasi nampan kecil, matang	100
40	Nangka Muda	1 potong sedang	100
Total 2 items			

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
41	Anggur	20 buah sedang	165
42	Apel Merah	1 buah sedang	85
43	Belimbing	1 buah besar	140
44	Jambu Air	2 buah besar	110
45	Jambu Biji	1 buah sedang	100
46	Jeruk manis	1 buah	110
47	Mangga	1 buah	100
48	Melon	1 potong sedang	90
49	Nangka Masak	3 biji sedang	45
50	Nanas	¼ buah sedang	95
51	Papaya	1 potong	110
52	Pisang Ambon	1 buah	50
53	Salak	2 buah	65
54	Semangka	1 potong	180
Total 14 items			

Golongan VI. Susu

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

NO	BAHAN MAKANAN	UKURAN RUMAH TANGGA (URT)	BERAT (g)
55	Susu Sapi	1 gelas	200
Total 1 item			