

Nama : ..... Umur : .....th  
 BB/TB : ..... kg / ..... cm IMT : .....kg/m<sup>2</sup>  
 Diagnosis : .....  
 Diet : ..... Kalori  
 Komposisi : P..... g / L ..... g / Kh..... g

**PAGI**

- Makanan pokok :  
 • Sumber karbohidrat :  
 • Sumber protein hewani :  
 • Sumber protein nabati :  
 • Sayur :  
 • Buah :  
 • Minyak :

Selingan :

**SIANG**

- Makanan pokok :  
 • Sumber karbohidrat :  
 • Sumber protein hewani :  
 • Sumber protein nabati :  
 • Sayur :  
 • Buah :  
 • Minyak :

Selingan :

**SORE**

- Makanan pokok :  
 • Sumber karbohidrat :  
 • Sumber protein hewani :  
 • Sumber protein nabati :  
 • Sayur :  
 • Buah :  
 • Minyak :

Selingan :

**Keterangan Singkatan**

- Bh = buah Pk = pak Sdm = sendok makan  
 Bj = biji Kcl = kecil Gls = gelas  
 Btg = batang Bsr = besar Ckr = cangkir  
 Bks = bungkus Ptg = potong Sdg = sedang

**Keterangan Besar Porsi**

- 1 sdm gula pasir = 8 gram 1 gls nasi = 140 gram = 70 gram beras  
 1 sdm tepung susu = 5 gram 1 ptg papaya (5 x 15 cm) = 100 gram  
 1 sdm tepung beras, tepung terigu = 6 gram 1 bh sdg pisang (3 x 15 cm) = 50 gram  
 1 sdm terigu, maizena, hunkwee = 5 gram 1 ptg sdg tempe (4 x 6 x 1 cm) = 25 gram  
 1 sdm minyak goreng margarine = 10 gram 1 ptg sdg daging (6 x 5 x 2 cm) = 50 gram  
 1 ptg sdg ikan (6 x 5 x 2 cm) = 50 gram  
 1 bj bsr tahu (6 x 6 x 2 ½ cm) = 100 gram

- 1 sdm = 3 sdt = 10 ml  
 1 gls = 24 sdm = 240 ml  
 1 ckr = 1 gls = 240 ml

**Keterangan Tambahan Zat Gizi**

- Na\*\* Natrium > 400 mg S\*\* Serat .6 gr  
 Ko Tinggi Kolesterol Tj\* Sumber Lemak Tidak Jenuh Tunggal  
 K Tinggi Kalsium Pr\* Tinggi Purin  
 S\* Serat 3-6 gr

**DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR**

Berikut ini dicantumkan 8 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan dalam jumlah yang dinyatakan pada daftar ini bernilai kurang lebih sama, oleh karena itu setiap bahan makanan satu dengan yang lain dalam 1 golongan dapat saling menukar.

**GOLONGAN I BAHAN MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT**

1 Satuan Penukar = 175 kalori, 4 g protein dan 40 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Ket
Bihun	½ gls	50	
Bubur Beras	2 gls	400	
Biskuit	4 bh, bsr	40	Na*
Havermount	5 ½ sdm	45	S*
Kentang	2 bj, sdg	210	K*
Krekers	5 bh, bsr	50	
Makaroni	½ gls	50	
Mi Kering	1 gls	50	Na*
Mi Basah	2 gls	200	
Nasi	¾ gls	100	
Nasi Tim	1 gls	200	
Roti Putih	3 ptg, sdg	70	Na*
Singkong	11/2 ptg	120	
Tepung Sagu	8 sdm	50	
Tepung Hunkwe	10 sdm	50	
Tepung Singkong	5 sdm	50	
Talas	½ ptg	125	S*
Tepung Terigu	5 sdm	50	
Tepung Maizena	10 sdm	50	
Tepung Beras	8 sdm	50	
Ubi	1 bj	135	S**

**GOLONGAN II BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI**

**Rendah Lemak**

1 Satuan Penukar = 50 kalori, 7 g protein dan 2 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Ket
Ayam Tanpa Kulit	1 ptg sdg	40	
Babab	1 ptg sdg	40	Ko*/Pr*
Daging Kerbau	1 ptg sdg	35	
Lidah Sapi	1 ptg sdg	35	
Ikan	1 ptg sdg	40	
Ikan Asin	1 ptg kcl	15	Na*
Teri Kering	1 sdm	15	
Kepiting	1/3 gls	50	
Kerang	½ gls	90	Na* Pr
Udang Segar	5 ekor sdg	35	Ko*
Cumi-cumi	1 ekor kcl	45	
Putih Telur Ayam	2 ½ btr	65	

**Lemak Sedang**

1 Satuan Penukar = 75 kalori, 7 g protein, 5 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Ket
Bakso	10 bj sdg	170	
Daging Kambing	1 ptg sdg	40	
Daging Sapi	1 ptg sdg	35	Ko*
Hati Ayam	1 bh sdg	30	Pr*
Hati Sapi	1 ptg sdg	5	Ko*Pr*
Otak	1 ptg bsr	60	Ko*Pr*
Telur Ayam	1 btr	55	Ko*
Telur Bebek	1 btr	50	Ko*
Usus Sapi	1 ptg bsr	50	Ko* Pr*

**Tinggi Lemak**

1 Satuan Penukar = 150 kalori, 7 g protein, 13 g lemak

Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Ket
Ayam Dengan Kulit	1 ptg sdg	40	Ko*
Bebek	1 ptg sdg	45	Pr*
Corned Beef	3 sdm	45	Na*
Daging Babi	1 ptg sdg	50	Ko*
Kuning Telur Ayam	4 btr	45	Ko*
Sosis	½ ptg sdg	50	Na**
Ham	1 ½ ptg kcl	0	Na**Ko*Pr*
Sardencis	½ ptg sdg	35	Pr*

**GOLONGAN III SUMBER PROTEIN NABATI**

1 Satuan Penukar = 75 kalori, 5 g protein, 3 g lemak, 7 g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (gr)	Ket
Kacang Hijau	2 sdm	20	S**
Kacang Kedelai	2 ½ sdm	25	S*
Kacang Merah Segar	2 sdm	20	S*
Kacang Tanah	2 sdm	15	S*Tj*
Keju Kacang Tanah	1 sdm	15	Tj*
Kacang Tolo	2 sdm	20	
Oncom	2 ptg kcl	40	S**
Saridele Bubuk	21/2sdm	25	
Tahu	1 bj bsr	110	
Tempe	2 ptg sdg	50	S*

**GOLONGAN IV SAYURAN**

Sayuran A

Bebas dimakan. Kandungan kalori dapat diabaikan

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Gambas[oyong]	S*	Lettuce	S*
Jamur Kuping	S**	Slada Air	S*
Ketimun	S*K*	Slada	S*K*
Labu Air		Tomat	
Lobak	S**		

Sayuran B

1 Satuan Penukar [100gr] = 25 kalori, 1 g protein 5g karbohidrat

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Bayam	K*	Kangkung	S*
Bit	K*	Kuca	S*
Buncis	S**	Kacang Panjang	S*
Brokoli	S*	Kecipir	S*
Caisim	S**	Labu Siam	
Daun Pakis	S*	Labu Waluh	K*
Daun Wuluh		Pare	S**
Genjer		Papaya Muda	S*
Jagung Muda	S*	Rebung	S*K*
Jantung Pisang	S*	Sawi	S*
Kol	S*K*	Toge Kacang Ijo	S*K*
Kembang Kol	S**K*	Terong	S**
Kapri Muda	K*	Wortel	S*

**Sayuran C**

1 Satuan Penukar ± 1 gls(100 gram) 3g protein, 10g karbohidrat

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Bayam Merah	S*K*	Kacang Kapri	S**
Daun Katuk	S*	Kluwih	S*
Daun Melinjo	S**	Mlinjo	
Daun Pepaya	K*	Nangka Muda	S*
Daun Singkong	S*K*	Toge Kacang Kedelai	S*
Daun Talas	S*		

**GOLONGAN V BUAH DAN GULA**

1 Satuan Penukar = 50 kalori, 12g karbohidrat

Bahan makanan	URT	berat (gr)	Ket
Anggur	20 bh	165	S**K*
Apel	1 bh sdg	85	S*
Belimbing	1 bh	140	S**K*
Blewah	1 bh sdg	70	S*
Duku	9 bh	80	K*
Durian	2 bh	35	
Jeruk Manis	2 bh bsr	110	K*
Jambu Air	2 bh bsr	110	S*
Jambu Biji	1 bh bsr	100	K*
Jambu Bol	1 bh kcl	90	S*
Kolang-Kaling	5 bh sdg	25	S**
Kedondong	2 bh sdg	120	S**
Kemang	3 bh	15	
Lychee	10 bh	75	
Mangga	¼ bh bsr	90	
Melon	1 ptg bsr	190	S*
Pear	½ bh sdg	85	S**
Nanas	¼ bh sdg	95	S**
Nangka Masak	3 bj sdg	45	S**
Pisang Ambon	1 bh	50	S*K*
Pepaya	1 ptg bsr	110	S**
Peach	1 bh kcl	115	S**
Rambutan	8 bh	75	
Sawo	1 ptg sdg	55	
Semangka	1 ptg sdg	180	
Sirsak	1/2 bh sdg	60	S*
Salak	2 bh sdg	65	S*
Gula	1 sdm	13	
Madu	1 sdm	15	

**GOLONGAN VISUSU**

**1. Susu Tanpa Lemak**

1 Satuan Penukar = 75 kalori, 7 g protein, 10g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	berat (gr)	ket
Susu Skim Cair	1 gls	200	K*
Tepung Susu Skim	4 sdm	20	K*
Yogurt non Fat	2/3 gls	120	K*

**2. Susu Rendah Lemak**

1 Satuan penukar = 125 kalori, 7g protein, 6gr lemak, 10gr karbohidrat

Bahan Makanan	URT	berat (gr)	Ket
Keju	1 ptg kcl	35	Na**Ko**
Susu Kambing	¼ gls	165	K*
Susu Sapi	1 gls	200	K*
Susu Kental Manis tak manis	½ gr	100	K*
Yogurth Susu Penuh	1 gls	200	K*

**3. Susu Tinggi Lemak**

1 Satuan Penukar = 150 kalori, 7g protein, 10g lemak, 10g karbohidrat

Bahan Makanan	URT	berat (gr)	ket
Susu Kerbau	½ gls	100	K*
Tepung Susu Penuh	6 sdm	30	K*Ko*

**GOLONGAN MINYAK / LEMAK**

1 Satuan Penukar = 50 kalori, 5g lemak

**1. Lemak Tidak Jenuh**

Bahan Makanan	URT	berat (gr)	ket
Alpukat	½ bh bsr	60	S*
Kacang Almond	7 bj	10	S*
Margarine Jagung	1 sdt	5	
Bunga Matahari	1 sdt	5	
Minyak Jagung	1 sdt	5	
Minyak kedelai	1 sdt	5	Tj*
Minyak Kacang Tanah	1 sdt	5	Tj*
Minyak Zaitun	1 sdt	5	Tj*

**2. Lemak Jenuh**

Bahan Makanan	URT	berat (gr)	ket
Kelapa	1 ptg kcl	15	K*
Kelapa Parut	2 ½ sdm	15	
Lemak Babi/sapi	1 ptg kcl	5	
Mentega	1 sdt	5	
Minyak Kelapa	1 sdt	5	
Minyak Inti Kelapa Sawit	1 sdt	5	
Santan	1/3 gls	40	K*

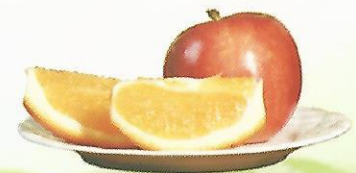
**GOLONGAN VIII MAKANAN TANPA KALORI**

Bahan Makanan	ket
Agar	K*
Kadu	
Air Mineral	
Gelatin	
Gula Alternatif: -Aspartan -Sakaritan	
Kecap	K*
Kopi	
Teh	
Minuman Tanpa Gula	
Mayonaise	

Dikutip dari  
DEPARTEMEN KESEHATAN R.I.  
DIREKTORAT BINA GIZI MASYARAKAT  
SUBDIT. BINA GIZI KLINIK  
2006



# Daftar Bahan Makanan Penukar



Departemen Ilmu Gizi FKUI  
Jl. Salemba Raya 6 Jakarta Pusat 10430  
Telp. (021) 39832010  
Fax. (021) 3152532  
E-mail: klinikgizi\_seruni@yahoo.com