

BUAH-BUAHAN



Satuan Penukar : 50 kalori, 12 gram Karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Anggur	165	20 buah sedang
Apel merah	85	1 buah kecil
Belimbing	140	1 buah besar
Blewah	70	1 potong sedang
Duku	80	9 buah sedang
Durian	35	2 buah besar
Jeruk manis	110	2 buah sedang
Jambu air	110	2 buah besar
Jambu biji	100	1 buah besar
Kacang kaling	25	5 buah sedang
Kedondong	120	2 buah sedang
Leci	15	10 buah
Mangga	90	3/4 buah besar
Melon	100	1 potong besar
Pear	85	1/2 buah sedang
Nanas	95	1/4 buah sedang
Nangka masak	45	3 buah sedang
Pisang ambon	60	1 buah
Pepaya	110	1 potong besar
Rambutan	75	8 buah
Sawo	55	1 buah sedang
Semangka	180	2 potong sedang
Sirsak	60	1/2 buah sedang
Salak	65	2 buah sedang
Gula	13	1 sendok makan
Madu	15	1 sendok makan

2. SUSU RENDAH LEMAK

Satuan Penukar : 75 kalori, 7 gram Protein, 6 gram lemak, 10 gram Karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Keju	35	1 potong kecil
Susu kambing	165	3/4 gelas
Susu sapi	200	1 gelas
Susu kental manis	100	1/2 gelas
Yoghurt susu penuh	200	1 gelas



3. SUSU TINGGI LEMAK

Satuan Penukar : 150 kalori, 7 gram Protein, 10 gram lemak, 10 gram Karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu kerbau	100	1/2 gelas
Tepung susu penuh	30	6 sendok makan



MINYAK & LEMAK

Satuan Penukar : 50 kalori, 5 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kelapa	15	1 potong kecil
Lemak babi/sapi	5	1 potong kecil
Mentega	5	1 sendok teh
Minyak kelapa	5	1 sendok teh
Minyak kelapa sawit	5	1 sendok teh
Santan	40	1/3 gelas
Keju krim	15	1 potong kecil



SUSU & OLAHANNYA

1. SUSU TANPA LEMAK

Satuan Penukar : 50 kalori, 12 gram Karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Susu skim cair	200	1 gelas
Tepung susu skim	20	4 sendok makan
Yoghurt non fat	120	2/3 gelas



BAHAN MAKANAN PENUKAR



KARBOHIDRAT

Satuan Penukar : 175 kalori, 4 gram protein, 40 gram karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Beras	50	1/2 gelas
Bihun	60	1/2 gelas
Biskuit	40	4 buah besar
Bubur beras	40	2 guais
Crackers	60	5 buah sedang
Daging segar	120	1/2 gelas
Kentang	120	2 buah sedang
Makaroni	60	1/2 gelas
Mi basah	200	2 gelas
Mi kering	50	1 gelas
Nasi	100	3/4 gelas
Nasi tim	200	1 gelas
Roti putih	70	3 iris
Singkong	120	1,5 potong
Talas	125	1/2 buah sedang
Tape singkong	100	1 potong sedang
Tepung beras	50	9 sendok makan
Tepung terigu	50	9 sendok makan
Tepung hunkwee	50	5 sendok makan
Ubi	135	1 buah sedang

LAUK HEWANI

1. RENDAH LEMAK

Satuan Penukar : 50 kalori, 7 gram protein, 2 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam tanpa kulit	40	1 potong sedang
Babat	40	1 potong sedang
Daging kerbau	35	1 potong sedang
Ikan segar	40	1/3 ekor sedang
Ikan asin	15	1 potong kecil
Ikan teri	15	1 sendok makan
Kepiting	50	1/3 gelas
Kerang	90	1/2 gelas
Udang segar	35	5 ekor sedang
Cumi-cumi	45	1 ekor sedang
Putih telur ayam	65	1,5 butir

2. LEMAK SEDANG

Satuan Penukar : 50 kalori, 7 gram protein, 2 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Bakso	170	10 buah sedang
Daging kambing	40	1 potong sedang
Daging sapi	35	1 potong sedang
Hati ayam	30	1 potong sedang
Hati sapi	35	1 potong sedang
Otak	60	1 potong besar
Telur ayam	60	1 butir
Telur bebek	60	1 butir
Usus sapi	60	1 potong besar

3. LEMAK TINGGI

Satuan Penukar : 150 kalori, 7 gram protein, 13 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Ayam dengan kulit	35	1 potong sedang
Bebek	45	1 potong sedang
Corned beef	45	3 sendok makan
Daging babi	50	1 potong sedang
Kuning telur ayam	45	4 butir
Sosis	50	1 potong kecil
Ham	40	1,5 potong kecil
Sarden	35	1/2 potong sedang

LAUK NABATI

Satuan Penukar : 75 kalori, 5 gram protein, 7 g karbohidrat, 3 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (g)	URT
Kacang hijau	20	2 sendok makan
Kacang kedelai	15	2,5 sendok makan
Kacang merah	20	2 sendok makan
Kacang tanah	15	2 sendok makan
Kacang tolo	20	2 sendok makan
Keju kacang tanah	15	2 sendok makan
Oncom	40	2 potong kecil
Tahu	110	1 buah besar
Tempe kedelai	50	1 potong sedang
Pete segar	15	1/2 gelas

SAYURAN

SAYURAN A

Digunakan sekehendak karena sangat sedikit sekali kandungannya kalorinya.

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Gambas/Oyong	S-	Lettuce	S+
Jamur kuping	S-	Selada air	S+
Ketimun	S-K+	Selada	S-K+
Lobak	S+	Tomat	S+
Labu air	S-	Bailgo	S+

SAYURAN B

Satuan Penukar (dlm 100 gr) : 25 kalori, 1 gram protein, 5 gram KH

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Bayam	K-	Kangkung	S+
Bit	K-	Kucai	S+
Buncis	S+	Kacang panjang	S+
Brokoli	S+	Kecipir	S+
Colsim	S+	Labu siam	K-
Daun pakis	S+	Labu wuluh	K-
Daun kemangi	S+	Pare	K+
Genjer	S+	Pepaya muda	S-K+
Jagung muda	S+	Rebung	S-K+
Jantung pisang	S+	Sawi	S+
Kol	S-K-	Toge kacang hijau	S+
Kembang kol	S-K+	Terong	S+
Kacang kapri	S-K+	Wortel	S+

SAYURAN C

Satuan Penukar (dlm 100 gr) : 50 kalori, 3 gram protein, 10 gram KH

Bahan Makanan	Ket	Bahan Makanan	Ket
Bayam merah	S-K+	Kacang kapri	S+
Daun katuk	S+	Kuwinih	Ka-
Daun melinjo	S+	Melinjo	S+
Daun pepaya	S-K+	Nangka muda	S+
Daun singkong	S-K+	Toge kacang kedelai	S+