

LAMPIRAN - LAMPIRAN

LAMPIRAN I






	portion	calory (kcal)	carbohydrate (g)	protein(g)	fat (g)
Karbohidrat	2	350	80	8	
Protein Hewani					
1. Lemak rendah	0	0	0	0	0
2. Lemak sedang	0.75	56.25		20	3.75
3. Tinggi Lemak	0	0		0	0
Protein Nabati	0.75	50	5	4	25
Sayuran tipe C	1	12.5	2.5	25	
Sayuran tipe B	1	50	5	1	
Minyak, Lemak	1.5	75			0.75
Gula	0.25	22.5	5.25		
Susu dan Olahan	1	110	10	4.5	7
Buah	2	75	50		
Total		710	150	58	32

Kebutuhan Gizi		1900	285	71,25	52,7
Pemenuhan		37,3684211	52,63157895	81,4035088	60,72106262

LAMPIRAN II



	Porsi	Karbohidrat	Protein Hewani Lemak rendah	Protein Hewani Lemak sedang	Protein Hewani Lemak Tinggi	Protein Nabati	Sayuran tipe C	Sayuran tipe B	Minyak, Lemak	Gula	Susu dan Olahan	Buah
Makan Pagi		0.5				0.5	0.25	0.25	1			
Snack Pagi		0.25										1
Makan Siang		0.75		0.5				0.25	0.25	0.25	0.5	0.5
Snack Siang		0.25		0.25		0.25		0.25	0.25	0.25		
Makan Malam		0.25		0.25		0.25		0.25	0.25		0.5	
Snack Malam								0.25				0.5
Jumlah perhitungan		2		1		1	0.25	1	2	0.25	1	2
Porsi yang dibutuhkan		2	0.75		0.75		1	1	1.5	0.25	1	2

LAMPIRAN III

Waktu Makan	Menu	Bahan Makan	Porsi	Berat (g)	Kalori (Kkal)	Foto Bahan Makan	Foto Menu Makan
Makan Pagi	- Nasi putih	- Beras	0,5	100	87,5		
	- Tempe Goreng	- Tempe - Minyak Kelapa Sawit	0,5 1	10 5	37,5 50		
							

	<ul style="list-style-type: none"> - Sayur Bayam - Jagung Muda 	<ul style="list-style-type: none"> - Bayam - Jagung Muda 	0.25	25	6,25	 <p>25 gr</p>	
						 <p>25 gr</p>	
Snack Pagi	<ul style="list-style-type: none"> - Buah Pir - Susu Putih 	<ul style="list-style-type: none"> - Buah Pir - Susu Putih 	1	50	57,1	 <p>50 gr</p>	

							<p>Makan Siang</p>
		<p>90,5</p>	<p>100</p>	<p>0,75</p>	<p>- Beras</p>	<p>- Nasi putih</p>	
		<p>37,5</p>	<p>25</p>	<p>0,5</p>	<p>- Telur - Ayam</p>	<p>- Telur goreng</p>	
		<p>27,5</p>	<p>27,5</p>	<p>0,25</p>	<p>- Kembang - Kol</p>	<p>- Sayur Kembang - kol</p>	
		<p>5</p>	<p>5</p>	<p>0,25</p>	<p>- Minyak</p>		

Snack Slang	- Buah Mangga	- Buah Mangga	0,5	50	59,8		
-------------	---------------	---------------	-----	----	------	--	---

Blank lined area for notes.