

**GOLONGAN V
BUAH BUAHAN**

Merupakan sumber terutama karotin, vit B1, B6, dan C. Juga merupakan sumber mineral. Satu satuan penukar mengandung 40kalori dan 10 gr hidrat arang.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Apokat	50	1/2 bh bsr
Apel	75	1/2 bh sdg
Anggur	75	10 bj
Belimbing	125	1 bh bsr
Jambu biji	100	1 bh bsr
Jambu air	100	2 bh sdg
Duku	75	15 bh
Durian	50	3 bj
Jeruk manis	100	1 bh sdg
Kedondong	100	1 bh bsr
Mangga	50	1/2 bh bsr
Nanas	75	1/6 bh bsr
Nangka masak	50	5 bj
Papaya	100	1 ptg sdg
Pisang ambon	50	1 bh sdg
Pisang raja	50	2 bh kcl
Rambutan	75	8 bh
Salak	75	1 bh bsr
Sawo	50	1 bh sdg
Sirsak	75	1/2 gls
Semangka	150	1 ptg bsr

**GOLONGAN VI
SUSU**

Merupakan sumber protein, lemak, hidrat arang, vitamin (terutama Vit A dan Niacin) serta mineral (zat kapur dan fosfor). Satu satuan penukar mengandung : 130 kalori, 7 gr protein, 9 gr hidrat arang dan 7 gr lemak.

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Susu sapi	200	1 gls
Susu kambing	150	3/4 gls
Susu kerbau	100	1/2 gls
Susu kental manis	100	1/2 gls
Yoghurt	200	1 gls
Tepung susu whole	25	5 sdm
Tepung susu skim	20	4 sdm
Tepung sari kedelai	25	4 sdm

GOLONGAN

**VII
MINYAK**

Satu satuan penukar menandung 45 kalori dan 5 gr lemak

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Minyak goreng	5	1/2 sdm
Minyak ikan	5	1/2 sdm
Margarine	5	1/2 sdm
Kelapa	30	1 ptg kcl
Kelapa parut	30	5 sdm
Santan	30	1/2 gls
Lemak sapi	5	1 ptg kcl



RS PKU MUHAMMADIYAH
Jl. Ronggowarsito No.130(0271) 714576
Hunting Surakarta 57513
www.rspku-muhsolo.co.id

No : 037/PKRS/RSPKU/XII/2013

**DAFTAR BAHAN MAKANAN
PENUKAR**

Perhatikan :

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada konsulan gizi pada setiap kunjungan
2. Apabila daftar ini rusak atau hilang supaya segera minta gantinya kepada konsulan gizi

UKURAN RUMAH TANGGA

Untuk memudahkan penggunaan, bahan makanan dalam daftar dinyatakan dengan alat ukuran yang lazim terdapat di rumah tangga (disingkat URT)

Di bawah ini dicantumkan persamaan antara ukuran RT dengan gram.

1 sdm gula pasir	= 8 gr
1 sdm tepung susu	= 5 gr
1 sdm tepung beras/sagu	= 6 gr
1 sdm terigu, maizena, hungkwe	= 5 gr
1 sdm minyak goreng, margarine	= 10 gr
1 sdm	= 3 sdt = 3 sdt
1 gls	= 24 sdm = 240 ml
1 ckr	= 1 gls = 240 ml
1 gls nasi	= 140 gr = 70 gr beras
1 ptg papaya (3 x 15 cm)	= 100 gr
1 bh sdg pisang (3x15cm)	= 50 gr
1 ptg sdg tempe (4x6x1cm)	= 25 gr
1 ptg sdg daging (6x5x2cm)	= 50 gr
1 ptg sdg ikan (6x5x2)	= 50 gr
1 bj bsr tahu (6x6x2 1/2cm)	= 100 gr

Arti disingkat :

bh	: buah	bsr	: besar
bj	: biji	ptg	: potong
btg	: batang	sdm	: sendok makan
btr	: butir	sdt	: sendok teh
bks	: bungkus	gls	: gelas(240ml)
kcl	: kecil	ckr	: cangki
sdg	: sedang		

DAFTAR BAHAN MAKANAN PERNUKAR

Berikut ini dicantumkan 7 golongan bahan makanan. Bahan makanan pada tiap golongan dalam jumlah yang dinyatakan pada daftar, bernilai sama.

GOLONGAN I BAHAN MAKANAN SUMBER HIDRAT ARANG

Bahan-bahan ini umumnya digunakan sebagai makanan pokok : 1 satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gr protein dan 40 gr hidrat arang.

GOLONGAN II

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Nasi	100	3/4 gls
Nasi tim	200	1 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nais jagung	100	3/4 gls
Kentang	200	2 bj sdg
Singkong	100	2 ptg sdg
Talas	200	1 bj bsr
Ubi	150	1 bj sdg
Roti tawar	80	4 iris
Krakers	50	5 bh bsr
Maizena	40	8 sdm
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung singkong	40	8 sdm
Tepung sagu	40	7 sdm
Tepung terigu	100	8 sdm
Tepung hungkwe	50	8 sdm
Mie basah	100	1 1/2 gls
Mie kering	50	1 gls
Havermout	50	6 sdm
Bihun	50	1/2 gls

BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI

Umumnya digunakan sebagai lauk, 1 satuan penukar mengandung 95 kal, 10gr protein dan 6gr lemak

GOLONGAN III

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Daging sapi	50	1 ptg sdg
Daging ayam	50	1 ptg sdg
Hati sapi	50	1 ptg sdg
Babat	60	2 ptg sdg
Usus sapi	75	3 bulatan
Telur ayam	75	2 butir
Telur ayam negri	60	1 btr besar
Telur bebek	60	1 btr
Ikan segar	50	1 ptg sdg
Ikan asin	25	1 ptg sdg
Ikan teri	25	2 sdg
Udang basah	50	1/2 gls
Keju	30	1 ptg sdg
Bakso daging	100	5 bj bsr

KANAN SUMBER PROTEIN NABATI

Umumnya digunakan sebagai lauk, 1 satuan penukar mengandung 80 kal, 3 gr hidrat arang

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Kacang hijau	25	2 1/2 sdm
Kacang kedelai	25	2 1/2 sdm
Kacang tanah	25	2 1/2 sdm
Oncom	50	1 ptg sdg
Tahu	100	1 ptg sdg
Tempe	50	1 ptg sdg
Kacang tolo	25	2 1/2 sdm

GOLONGAN IV SAYURAN

Sayuran 100gr banyaknya lebih kurang 1 gls (setelah dimasak dan ditiriskan).

SAYURAN KELOMPOK A

Mengandung sedikit sekali protein dan hidrat arang. Sayura ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya.

Yang termasuk sayuran golongan ini, adalah :

Beligo	Kembang kol
Lobak	Labu air
Daun koro	Daun kacang panjang
Daun waluh	Papaya muda
Jamur segar	Pecay (sawi putih)
Oyong (gambas)	Rebung
Kangkung	Sawi
Ketimun	Selada
Tomat	Tauge
Kecipir muda	Terung
Kool	Cabe hijau besar

LOMPOK B

Mengandung 50kalori, 3 gr protein dan 10 gr hidrat arang

Bayam	Jagung muda
Biet	Jantung pisang
Buncis	Genjer
Daun beluntas	Kacang panjang
Daun ketela	Kacang kapri
Daun keci[pir	Katuk
Daun mangkogan	Labu sian
Daun melinjo	Labu waluh
Daun pakis	Nangka muda
Daun singkong	Pare
Daun lompong	Wortel
Daun pepaya	

SAYUR KE-