

## MAKANLAH MAKANAN DENGAN GIZI YANG SEIMBANG

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Babat	1 Ptg Bsr	40	K+,P+
Cumi-Cumi	1 Ptg Kcl	45	-
Daging Asap	1 Lembar	20	-
Daging Ayam Tanpa Kulit	1 Ptg Sedang	40	-
Daging Kerbau	1 Ptg Sedang	35	-
Dendeng Daging Sapi	1 Ptg Sedang	15	-
Dideh Sapi	1 Ptg Sedang	35	-
Gabus Kering	1 Ptg Kecil	10	-
Ikan Asin Kering	1 Ptg Sedang	15	Na+
Ikan Kakap	1/3 Ekor Besar	35	-
Ikan Kembung	1/3 Ekor Sedang	30	-
Ikan Lele	1/2 Ekor Sedang	40	-
Ikan Mas	1/3 Ekor Sedang	45	-
Ikan Mujair	1/3 Ekor Kecil	30	-
Ikan Pedas	1 Ekor Kecil	35	-
Ikan Pindang	1/2 Ekor Sedang	25	-
Ikan Segar	1 Ptg Sedang	40	-
Kepiting	1/3 Gelas	50	-
Kerang	1/2 Gelas	90	Na+,P+
Lemuru	1 Ptg	35	-
Putih Telur Ayam	2 1/2 Butir	65	-
Rebon Kering	2 Sdm	10	-
Rebon Segar	2 Sdm	45	-
Selar Kering	1 Ekor	20	-
Sepat Kering	1 Ptg Sedang	20	-
Teri Kering	1 Sdm	20	-
Teri Nasi	1/3 Gelas	20	-
Udang Segar	6 Ekor Sedang	35	Ka+

### Keterangan :

Na+ : Natrium 200 - 400 mg

Ka+ : Tinggi Kolesterol

Pr+ : Tinggi Purin



## BAHAN MAKANAN PENUKAR



UNIT PROMOSI KESEHATAN  
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG  
TAHUN 2022

## Golongan I (Sumber Karbohidrat)

Bahan Makanan Ini Pada Umumnya Digunakan Sebagai Makanan Pokok .

- Satu Satuan Penukar Mengandung :
  - ⇒ 40 gram karbohidrat
  - ⇒ 4 gram protein
  - ⇒ 175 kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Bengkuang	2 Biji Besar	320	S+
Bihun	1/2 Gelas	50	-
Biskuit	4 Buah Besar	40	Na+
Gadung	1 Potong	175	S+
Ganyong	1 Potong	185	S+
Gambili	1 Potong	185	S+
Haverhout	5 1/2 SDM	45	S+
Jagung Segar	3 Biji Sedang	125	S+
Kentang	2 Buah Sedang	210	K+
Kentang hitam	12 Biji	125	P+
Maizena	10 SDM	50	P+
Makaroni	1/2 Gelas	50	P+
Mi Basah	2 Gelas	200	Na+,P+
Mi Kering	1 Gelas	50	Na+
Nasi Beras Giling	3/4 Gelas	100	-
Nasi Beras 1/2 Giling	3/4 Gelas	100	-
Nasi Ketan Hitam	3/4 Gelas	100	-
Nasi Ketan Putih	3/4 Gelas	100	-
Roti Putih	3 Iris	70	Na+
Roti Warna Coklat	3 Iris	70	-
Singkong	1 1/2 Ptg	120	K+,P+,S+
Sukun	3 Ptg Sedang	150	S+
Talas	1/2 Biji Sedang	125	S+
Tape Beras Ketan	5 Sdm	100	-
Tape Singkong	1 Ptg	100	S+P+

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Tepung Tapioka	8 Sdm	50	K+,P+
Tepung Beras	8 Sdm	50	-
Tepung Hunkwee	10 Sdm	50	P+
Tepung Sagu	8 Sdm	50	-
Tepung Singkong	5 Sdm	50	-
Tepung Terigu	5 Sdm	50	-
Ubi Jalar Kuning	1 bj sdg	135	S+,P+
Krupuk Udang/lkan	3 bj sdg	30	-

Keterangan :

Na+ : Natrium 200 - 400 mg

P+ : Rendah Protein

S++ : Serat > 5 mg

K+ : Tinggi Kalium

S+ : Serat 3 - 6 g

## Golongan I (Sumber Protein Hewani)

Umumnya Digunakan Sebagai Lauk. Menurut Kandungan Lemaknya Sumber Protein Hewani Dibagi Menjadi 3 (tiga)

Kelompok :

1. Rendah Lemak

Satu Satuan Penukar Mengandung :

⇒ 7 gram protein

⇒ 2 gram lemak

⇒ 50 kalori

## BUKAN CUMA RASA TAPI NILAI GIZI MAKANAN JUGA PENTING DIPERHATIKAN...

Keterangan :

S+ : Serat 3-6 Gram

S++ : Serat > 6 Gram

Tj+ : Sumber Lemak Tidak Jenuh Tunggal

K+ : Tinggi Kalium

### Golongan IV (Sayuran)

Merupakan Sumber Vitamin Dan Mineral Terutama Karoten, Vitamin C, Zat Kapur, Zat Besi Dan Fosfor. Hendaknya Digunakan Campuran Dari Daun-Daunan Seperti Bayam, Kangkung, Daun Singkong Dengan Kacang Panjang, Buncis, Wortel, Labu Kuning Dan Sebagainya. Satu Penukar Adalah 100 Gram Sayuran Campur Lebih Kurang 1 Gelas (Setelah Dimasak Dan Ditiriskan). Golongan Sayuran Dibagi Menjadi 3 Macam Berdasarkan Kandungan Zat Gizinya.

#### 1. SAYURAN A.

Digunakan Sekehendak Karena Sangat Sedikit Kandungan Kalori

Baligo	-	Lettuce	S+
Gambas (Oyong)	S+	Lobak	S++
Jamur Kuping Segar	S+	Slada	S+, K+
Ketimun	S+, K+	Slada Air	S+
Labu Air	-	Tomat	-

#### 2. Lemak Sedang

Satu Satuan Penukar Mengandung :

⇒ 7 Gram Protein

⇒ 5 Gram Lemak

⇒ 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Keterangan
Bakso	10 Biji Sedang	170	-
Daging Anak Sapi	1 Ptg Sedang	35	-
Daging Domba	1 Ptg Sedang	40	-
Daging Kambing	1 Ptg Sedang	40	-
Daging Sapi	1 Ptg Sedang	35	Ko+
Ginjal Sapi	1 Ptg Besar	45	Ko+, Pr+
Hati Ayam	1 Bh Sedang	30	Pr+
Hati Babi	1 Ptg Sedang	35	Ko+, Pr+
Hati Sapi	1 Ptg Sedang	35	Ko+, Pr+
Otak	1 Ptg Besar	65	Ko+, Pr+
Telur Ayam	1 Butir	55	Ko+
Telur Bebek Asin	1 Butir	50	-
Telur Penyus	2 Butir	60	-
Telur Puyuh	5 Butir	55	-
Usus Sapi	1 Ptg Besar	50	Ko+, Pr+

### 3. Tinggi Lemak

Satu Satuan Penukar Mengandung :

- ⇒ 7 Gram Protein
- ⇒ 13 Gram Lemak
- ⇒ 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Keterangan
Bebek	1 Ptg Sedang	45	Pr+
Belut	3 Ekor Kcl	45	-
Corned Beef	3 Sdm	45	Na+
Daging Aya Dengan Kulit	1 Ptg Sedang	40	Ko+
Daging Babi	1 Ptg Sedang	50	Ko+
Ham	1 1/2 Ptg Kecil	40	Na+,Ko+,Pr+
Sardencis	1/2 Ptg Sedang	35	Pr+
Sosis	1/2 Ptg	50	Na+
Kuning Telur Ayam	4 Butir	45	Ko+
Telur Bebek	1 Butir	55	Ko+
Telur Ikan	1 Ptg Sedang	40	-

Keterangan :

Na+ : Natrium 200 - 400 mg

Na++ : Natrium > 400 mg

Ko : Tinggi Kolesterol

Pr+ : Tinggi Purin

Umumnya Digunakan Sebagai Lauk Juga.Satu Satuan Penukar Mengandung :

- ⇒ 7 Gram Karbohidrat
- ⇒ 5 Gram Protein
- ⇒ 3 Gram Lemak
- ⇒ 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Keterangan
Kacang Hijau	2 Sdm	20	S++
Kacang Kedelai	2 1/2 Sdm	25	S+
Kacang Merah	2 Sdm	20	S+
Kacang Mente	1 1/2 Sdm	15	Tj+
Kacang Tanah	2 Sdm	15	S+,Tj+
Kacang Tanah Kupas	2 Sdm	15	S+,Tj+
Kacang Tolo	2 Sdm	20	-
Keju Kacang Tanah	1 Sdm	15	Tj+
Kembang Tahu	1 Lembar	20	-
Oncom	2 Ptg Kecil	40	S++
Pete Segar	1/2 Gelas	55	-
Tahu	1 Biji Besar	110	-
Tempe	2 Ptg Sedang	50	S+
Sari Dele Bubuk	2 1/2 Gelas	185	-

## MAKANAN BERGIZI PENTING UNTUK MEMPERCEPAT KESEMBUHAN PASIEN

Kesemek	1/2 Buah	65	S+
Kurma	3 Buah	15	-
Kiwi	1 1/2 Bulan	110	S+
Lontar	16 Buah	185	S++
Liche	10 Buah	75	-
Mangga	3/4 Buah Besar	90	-
Manggis	2 Buah Sedang	80	S++
Markisa	3/4 Buah Sedang	35	S++
Melon	1 Potong Besar	190	S+
Menteng	4 Buah Sedang	75	-
Nangka Masak	3 Biji Sedang	45	S+
Nenas	1/4 Buah Sedang	95	-
Pala(Daging)	4 Buah Sedang	120	S++
Peach	1 Buah Kecil	115	S++
Pear	1/2 Buah Sedang	85	S++
Pepaya	1 Potong Besar	190	S+,K+
Pisang Ambon	1 Buah Kecil	50	K+
Pisang Kepok	1 Buah	45	K+
Pisang Mas	2 Buah	40	S+,K+
Pisang Raja Seren	2 Buah Kecil	40	K+
Plum	2 1/2 Buah	140	S+
Rambutan	8 Buah	75	-
Sawo	1 Buah Sedang	55	-
Salak	2 Buah Sedang	65	S+
Semangka	2 ptg Sedang	180	-
Sirsak	1/2 Gelas	60	S+
Srikaya	2 Buah Besar	50	S+
Strawbery	4 Buah Besar	215	S++
Gula	1 SDM	13	-
Madu	1 SDM	15	-

Ket : S+ : Serat 3-6 Gram. S++ : Serat > 6 Gram. K+ : Tinggi Kalium

### 2.SAYURAN B

Satu Satuan Penukar(Dalam 100 Gram) Mengandung :

- ⇒ 5 Gram Karbohidrat
- ⇒ 1 Gram Protein
- ⇒ 25 Kalori

Cabe Hijau Besar	S++	Sawi	S+
Caisim	S++	Seledri	S++
Daun Koro	S+	Taoge,Kacang Ijo	S+,K+
Pe-Cay	S+,K+	Terong	S++
Tomat	S++,K+	Ganjer	-
Jagung Muda	S+	Kangkung	S+
Kol	S+,K+	Jantung Pisang	S+
Bawang Bombay	-	Kacang Buncis	S+,K+
Bayam	K+	Kacang Panjang	S+
Bit	K+	Kapri Muda	K+
Brocolli	S+	Kecipir(Buah Muda	S+
Buncis	S+	Kembang Kol	S+,K+
Cabe Merah Besar	S++	Kuca	S+
Daun Bawang	S+,K+	Labu Siam	-
Daun Bluntas	-	Labu Waluh	K+
Daun Kacang Panjang	S++	Launca	-
Daun Kecipir	-	Pare	S++
Daun Kemangi	-	Pepaya Muda	S+
Daun Lobak	-	Rebung	S+,K+
Daun Lompong Tales	-	Tebu Terubuk	-
Daun Pakis	-	Wortel	S+
Daun PohPohan	S++		-



## 2.SAYURAN C

Satu Satuan Penukar(Dalam 100 Gram) Mengandung :

⇒ 10 Gram Karbohidrat

⇒ 3 Gram Protein

⇒ 50 Kalori

Bayam Merah	S+,K+	Daun Talas	S+
Daun Katuk	S	Kacang Kapri	S+
Daun Labu Siam	-	Kluwih	Ka+
Daun Mangkoka	-	Mlinjo	-
Daun Mlinjo	S++	Nangka Muda	S+
Daun Pepaya	K+	Tauge	-
Daun Singkong	S+,K+	Kacang Kedele	-

Keterangan :

S+ : Serat 3-6 Gram

S++ : Serat > 6 Gram

K+ : Tinggi Kalium

Ka+ : Sayuran > 50 Kalori

## Golongan V (Buah-Buahan Dan Gula)

Merupakan Sumber Vitamin, Terutama Karoten, Vitamin B1, B6 Dan Vitamin C, Berat Buah-Buahan Dalam Daftar Ditimbang Tanpa Kulit Dan Biji (Berat Bersih).

Satu Satuan Penukar Mengandung :

⇒ 12 Gram Karbohidrat Dan 50 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Anggur	20 Buah Sedang	165	S++,K+
Apel Merah	1 Buah Kecil	85	-
Apel Malang	1 Buah Sedang	75	S+
Arbei	6 Buah Sedang	135	K+
Belimbing	1 Buah Besar	140	S+,K+
Blewah	1 Potong Sedang	70	S+
Cempedak	7 Biji Sedang	45	S++
Duku	16 Buah Sedang	80	K+
Durian	2 Buah Besar	35	-
Jambu Air	2 Buah Besar	110	S+
Jambu Biji	1 Buah Besar	100	K+
Jambu Bol	1 Buah Kecil	90	S+
Jambu Monyet	1 Buah Besar	80	-
Jeruk Bali	1 Potong	105	S+,K+
Jeruk Garut	1 Buah Sedang	115	S+,K+
Jeruk Mans	2 Buah Sedang	110	K+
Jeruk Nipis	1 1/4 Gelas	135	K+
Kolang-Kaling	5 Biji Sedang	25	S++
Kedondong	2 Buah Sedang	120	S++
Kemang	1 Buah Besar	105	-

## SEHAT DITENTUKAN JUGA OLEH APA YANG KITA MAKAN...

### Golongan VIII (Makanan Tanpa Kalori)

- Mengandung kurang dari 5 gram karbohidrat dan kurang dari 20 kalori tiap penukarnya
- Bahan Makanan Yang Ada Ukuran Rumah Tangganya, Dibatasi Maksimal 3 Penukar Sehari, Tetapi Jangan Dikonsumsi Sekaligus Oleh Karena Dapat Menyebabkan Kenaikan Kadar Gula Darah
- Bahan Makanan Yang Tidak Ada Ukuran Rumah Tangganya Dapat Dikonsumsi Lebih Bebas

Bahan Makanan	Ket
Agar Agar	-
Air Kaldu	Na <sup>++</sup> , Pr <sup>+</sup>
Air Mineral	-
Gula	-
Gelatin	-
Gula Alternatif :Aspartan Dan Sakarin	-
Kecap	Na <sup>++</sup>
Kopi	-
Minuman Ringan Tanpa Gula	-
Tauco	Na <sup>+-</sup>
Teh	K <sup>+</sup>
Jam Sele Rendah Gula	2 Sdt
Krim Non Dairy Cair	1 Sdm
Bubuk	1 Sdm
Margarin Non Fat	1 Sdt
Mayonaise	1 Sdm
Permen Tanpa Gula	2 Sdm
Sirup Tanpa Gula	2 Sdm
Wijen	2 Sdm

Keterangan : Na<sup>+</sup> : Natrium > 400 mg.

K<sup>+</sup> : Tinggi Kalium.

Pr<sup>+</sup> : Tinggi Purin

15

### Golongan VI (Susu)

Merupakan Sumber Protein, Lemak, Karbohidrat Dan Vitamin (Terutama Vitamin A Dan Niacin), Serta Mineral (Zat Kapur Dan Fosfor). Menurut Kandungan Lemaknya, Susu Dibagi Menjadi 3 (Tiga) Kelompok :

#### 1. SUSU TANPA LEMAK

Satu Satuan Penukar Mengandung :

- ⇒ 10 Gram Karbohidrat
- ⇒ 7 Gram Protein
- ⇒ 75 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Skim Cair	1 Gelas	200	K <sup>+</sup>
Tepung Susu Skim	4 SDM	20	K <sup>+</sup>
Yogurt Non Fat	2/3 Gelas	120	K <sup>+</sup>

#### 2. SUSU RENDAH LEMAK.

Satu Satuan Penukar Mengandung :

- ⇒ 10 Gram Karbohidrat
- ⇒ 7 Gram Protein
- ⇒ 125 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Keju	1 Ptg Kecil	35	Na <sup>++</sup> , Ko <sup>+</sup>
Susu Kambing	3/4 Gelas	165	K <sup>+</sup>
Susu Kental Tidak Manis	1/2 Gelas	100	K <sup>+</sup>
Susu Sapi	1 Gelas	200	K <sup>+</sup>
Tepung Susu Asam	7 Sdm	35	K <sup>+</sup>
Yogurt Susu Penuh	1 Gelas	200	K <sup>+</sup>

12



### 3. SUSU TINGGI LEMAK

Satu Satuan Penukar Mengandung :

- ⇒ 10 Gram Karbohidrat
- ⇒ 7 Gram Protein
- ⇒ 10 Gram Lemak
- ⇒ 150 Kalori

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Susu Kerbau	1/2 Gelas	100	K+
Tepung Susu Penuh	8 Sdm	30	K++,K0+

Keterangan :

Na++ : Natrium > 400 mg

K0+ : Tinggi Kolesterol

K+ : Tinggi Kalium

### Golongan VII (Minyak/Lemak)

Bahan Makanan Ini Hampir Seluruhnya Terdiri Dari Lemak. Menurut Kandungan Asam Lemaknya, Minyak Dibagi Menjadi 2 Kelompok, Yaitu Lemak Tidak Jenuh Dan Lemak Jenuh.

Satu Satuan Penukar Mengandung :

- ⇒ 5 Gram Lemak
- ⇒ 50 Kalori

### 1. LEMAK TIDAK JENUH

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Alpukat	1/2 Buah Besar	60	S+,Tj+,K+
Biji Labu Merah	2 Biji	10	-
Kacang Almond	7 Biji	25	S+
Margarin Jagung	1/4 Sdt	5	-
Mayonaise	2 Sdm	20	-
Minyak Biji Kapas	1 Sdt	5	-
Minyak Bunga Matahari	1 Sdt	6	-
Minyak Jagung	1 Sdt	5	-
Minyak Kacang Kedele	1 Sdt	5	Tj+
Minyak Kacang Tanah	1 Sdt	5	Tj+
Minyak Safflower	1 Sdt	5	-
Minyak Zaitun	1 Sdt	5	Tj+

### 2. LEMAK JENUH

Bahan Makanan	URT	Gram	Ket
Lemak Babi	1 Potong Kecil	5	-
Mentega	1 Sdm	15	-
Santan (Peras Dengan Air)	1/3 Gelas	40	K+
Kelapa	1 Potong Kecil	15	K+
Keju Krim	1 Potong Kecil	15	-
Minyak Kelapa	1 Sdt	5	-
Minyak Inti Kelapa Sawit	1 Sdt	5	-

Keterangan : S+ : Serat 3-6 gram. SS+ : Serat > 6 gram.

Tj+ : Sumber Lemak Tidak Jenuh Tunggal

K+ : Tinggi Kalium