

Golongan V
Buah dan Gula
1 Satuan penukar mengandung 50 kalori, 12 gr karbohidrat

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Anggur	125	15 bh sdg
Apel Merah	85	1 bh kcl
Apel Malang	75	1 bh sdg
Belimbing	140	1 bh bsr
Blewah	70	1 ptg sdg
Duku	80	9 bh sdg
Durian	35	2 bj bsr
Jambu Air	110	2 bh bsr
Jambu Biji	100	1 bh bsr
Jeruk Manis	110	2 bh sdg
Jeruk Nipis	135	1 ¼ gls
Kurma	15	3 bh
Kiwi	110	1 ½ bh
Mangga	90	3/4 bh sdg
Manggis	80	2 bh sdg
Melon	190	1 ptg bsr
Nanas	95	1/4 bh sdg
Nangka Masak	45	3 bj sdg
Pir	85	1/2 bh sdg
Pepaya	110	1 ptg bsr
Pisang Ambon	50	1 bh kcl
Pisang Kepok	45	1 bh
Pisang Mas	40	2 bh
Rambutan	75	8 bh
Salak	65	2 bh.sdg
Sawo	55	1 bh.sdg
Semangka	180	2 ptg bsr
Sirsak	60	1/2 gls
Strawberry	215	4 bh.bsr
Gula	13	1 sdm
Madu	15	1 sdm

Golongan VI
Susu
1. Susu Tanpa Lemak
1 Satuan penukar mengandung 75 kalori, 7 gr protein, 10 gr karbohidrat

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Susu Skim Cair	200	1 gls
Tepung Susu Skim	20	4 sdm
Yoghurt Non Fat	120	2/3 gls

2. Susu Tanpa Lemak
1 Satuan penukar mengandung 125 kalori, 7 g protein, 6 g lemak, 10 g karbohidrat

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Keju	35	1 ptg kcl
Susu Kambing	165	3/4 gls
Susu Sapi	200	1 gls
Yoghurt Susu Penuh	200	1 gls

3. Susu Tanpa Lemak
1 Satuan penukar mengandung 150 kalori, 7 gr protein, 10 gr lemak, 10 gr karbohidrat

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Susu Kerbau	100	1/2 gls
Tepung Susu Penuh	30	6 sdm

Golongan VII
Minyak
1. Lemak Tidak Jenuh
1 Satuan penukar mengandung 50 kalori, 5 gr lemak

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Alpukat	60	1/2 bh bsr
Kacang Almond	10	7 bj
Mayonnaise	20	2 sdm
Minyak Bunga Matahari	5	1 sdt
Minyak Jagung	5	1 sdt
Minyak Zaitun	5	1 sdt

2. Lemak Jenuh
1 Satuan penukar mengandung 50 kalori, 5 gr lemak

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Lemak Babi	5	1 ptg kcl
Mentega	5	1 sdt
Santan (peras dengan air)	40	1/3 gls
Kelapa	15	1 ptg kcl
Keju Krim	15	1 ptg kcl
Minyak Kelapa	5	1 sdt
Minyak Inti Kelapa Sawit	5	1 sdt

Daftar bahan makanan penukar adalah penggolongan bahan makanan berdasarkan nilai gizi yang setara. Dan dibagi menjadi 7 golongan bahan makanan. Tiap golongan bahan makanan tersebut mempunyai kandungan kalori, protein, lemak dan karbohidrat yang hampir sama. Tujuan penggunaan daftar bahan makanana penukar adalah agar perencanaan makan dapat menggunakn bahan makanan yang lebih bervariasi

Contoh:
Anda dapat menggantikan
100 gr nasi dengan
210 gr kentang



DAFTAR
BAHAN MAKANAN PENUKAR

37/D-5/23-7-2020



RUMAH SAKIT
INDRIATI
SOLO BARU
SUKOHARJO

www.rsindriati.com

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT

D-1/14-01-2020



Jl. Palem Raya, Grogol, Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552



(0271) 5722 000



(0271) 5722 999



[rs.indriati](https://www.instagram.com/rs.indriati)

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Bahan makanan pada tiap golongan, dalam jumlah yang tertera pada daftar, bernilai gizi sama. Karena itu satu sama lain dapat saling menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah 1 satuan penukar

Golongan I

Sumber Karbohidrat

1 satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gr protein, 40 gr karbohidrat

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Nasi	100	3/4 gls
Bubur beras	400	2 gls
Nasi tim	200	1 gls
Nasi jagung	100	1/4 gls
Kentang	210	2 bh sdg
Singkong	120	1 ½ ptg
Talas	125	1/2 bj sdg
Ubi	135	1 bj.sdg
Roti putih	70	2 iris
Maizena	50	10 sdm
Mie kering	50	1 gls
Mie basah	100	1 gls
Bihun	50	1/2 gls
Biskuit	40	4 bh bsr
Kraker	50	5 bh bsr
Tepung beras	50	8 sdm
Tepung hunkwe	50	10 sdm
Tepung singkong	50	5 sdm
Tepung terigu	50	5 sdm
Havermout	45	5½ sdm

Golongan II

Sumber Protein Hewani

I. Rendah Lemak

1 Satuan penukar mengandung 50 kalori, 7 gr protein, 2 gr lemak

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Daging ayam tanpa kulit	40	1 ptg sdg
Ikan Asin Kering	15	1 ptg sdg
Ikan Kakap		
Ikan Lele	35	1/3 ekor bsr
Ikan Mas	40	1/2 ekor sdg
Ikan Mujair	45	1/3 ekor sdg
Ikan Segar	30	1/3 ekor kcl
Putih Telur	40	1 ptg sdg
Ayam	65	2½ btr
Teri Kering		
Teri Nasi	15	1 sdm
Udang Segar	20	1/3 gls
	35	5 ekor sdg

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Bakso	40	10 bj sdg
Daging Kambing	40	1 ptg sdg
Daging Sapi	35	1 ptg sdg
Hati Ayam	30	1 bh sdg
Hati Sapi	35	1 ptg sdg
Telur Ayam	55	1 btr
Telur Bebek Asin	50	1 btr
Telur Puyuh	55	5 btr

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Bebek	45	1 ptg sdg
Belut	50	3 ekor kcl
Daging Ayam Dengan Kulit	55	1 ptg sdg
Daging Babi	50	1 ptg sdg
Kuning Telur Ayam	45	4 btr
Telur Bebek	55	1 btr

Golongan III

BAHAN MAKANAN	BERAT (gr)	URT
Kacang Hijau	20	2 sdm
Kacang Kedelai	25	2 ½ sdm
Kacang Merah	20	2 sdm
Kacang Tanah	15	2 sdm
Kacang Tolo	20	2 sdm
Tahu	110	1 bj bsr
Tempe	50	2 ptg sdg
Oncom	40	2 ptg kcl

Golongan IV

Baligo	Lettuce
Gambas (Oyong)	Lobak
Jamur Kuping Segar	Slada
Ketimun	Slada Air
Labu Air	Tomat

2. Golongan B

1 Satuan penukar (100 gr) mengandung 25 kalori, 1 gr protein, 5 gr karbohidrat

Bayam	Kapri Muda
Brokoli	Kecipir Muda
Buncis	Kembang Kol
Caisim	Kol
Daun Kecipir	Labu Siam
Daun Kemangi	Labu Waluh
Daun Pakis	Pare
Genjer	Pepaya Muda
Jagung Muda	Rebung
Jantung Pisang	Sawi
Kangkung	Tauge Kc. Hijau
Buncis	Terong
Kacang Panjang	Wortel

3. Golongan C

1 Satuan penukar (100 gr) mengandung 50 kalori, 3 gr protein, 10 gr karbohidrat

Bayam Merah	Kacang Kapri
Daun Katuk	Kluwih
Daun Melinjo	Mlinjo
Daun Pepaya	Nangka Muda
Daun Singkong	Tauge Kedele

Ket: ukuran penukar setelah sayur dimasak dan ditiriskan

