



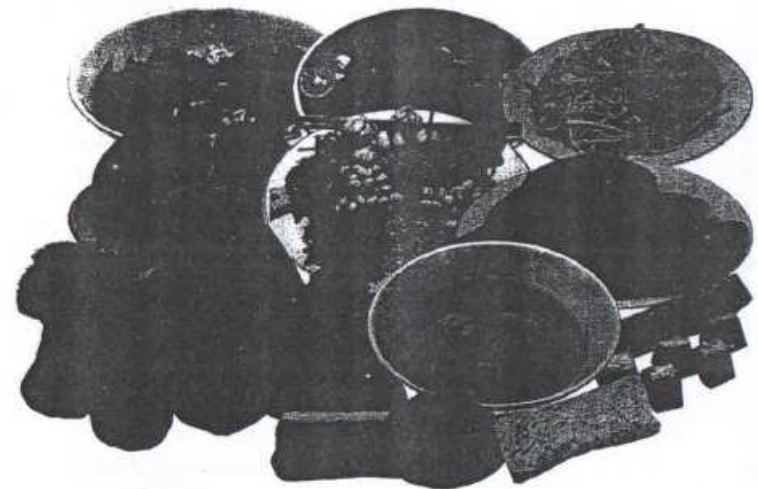
**PEDOMAN
KONVERSI BERAT MATANG-MENTAH,
BERAT DAPAT DIMAKAN (BDD)
DAN RESEP MAKANAN SIAP SAJI
DAN JAJANAN**



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN
2014



**PEDOMAN
KONVERSI BERAT MATANG-MENTAH,
BERAT DAPAT DIMAKAN (BDD)
DAN RESEP MAKANAN SIAP SAJI
DAN JAJANAN**



**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I.
BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN
2014**

DAFTAR ISI

	Hal
DAFTAR ISI	iii
FAKTOR KONVERSI BERAT MAKANAN MATANG MENTAH	1
Cara melakukan konversi	1
Alur Konversi	2
Contoh Perhitungan	2
DAFTAR FAKTOR KONVERSI BERAT MATANG – MENTAH	5
Sereal, umbi dan hasil olahannya	5
Beras	5
Ketan putih	5
Ketan hitam	5
Tepung beras	5
Jagung beras	6
Kentang	6
Singkong	6
Talas Bogor	6
Ubi putih	7
Ubi merah	7
Sagu Ambon	7
Tepung hunkwee	7
Telur, daging dan ikan	7
Telur kampung	7
Telur ayam negeri	7
Telur bebek	7
Sapi	8
Kerbau	9
Domba	9
Ayam	10
Ikan	11
Kacang dan hasil olahannya	12
Kedelai putih kering	12
Kacang tanah tanpa kulit	12
Kacang joko kering	12
Kacang bogor	12
Kacang hijau	12
Kacang tolo	13
Oncom merah	13
Oncom hitam	13
Tempe murni	13
Tempe campuran	13
Tahu kuning cetak	13

Tahu putih cetak	14
Tahu bungkus kuning	14
Tahu bungkus putih	14
Tahu gepeng cina	14
Tahu kuning tebal cina	14
Tahu putih tebal cina	14
Tahu sumedang	15
Sayuran	15
Bayam	15
Buncis	15
Daun singkong	15
Kangkung	15
Kacang panjang	16
Tomat	16
Wortel	16
Bagian yang dapat dimakan (BDD)	17
Penggunaan persen BDD	17
Contoh perhitungan	18
Daftar faktor konversi berat dapat dimakan (BDD)	19
Sereal & olahannya	19
Umbi-umbian	19
Kacang-kacangan	20
Daging dan Telur	21
Ikan, Kerang, dan Udang	21
Sayuran	24
Buah-buahan	28
Serba-serbi	31
Resep Makanan Siap Saji dan Makanan	32
Daftar Pustaka	34

FAKTOR KONVERSI BERAT MAKANAN MATANG ↔ MENTAH

Untuk keperluan analisis zat gizi diperlukan data berat bahan makanan mentah kecuali makanan komposit (misal Pizza hut, KFC, dll), tetapi untuk keperluan analisis paparan cemaran diperhitungkan dari makanan matang yang dikonsumsi oleh masing-masing individu. Ada bahan makanan yang sudah diketahui dalam keadaan mentah tetapi ada juga yang diketahui dalam keadaan matang, sehingga konversi berat makanan matang-mentah dan mentah –matang diperlukan untuk mengisi kebutuhan data tersebut.

Cara Melakukan konversi:

A. Rumus konversi matang – mentah

$$\text{Berat mentah} = \text{berat matang} \times \text{faktor konversi}$$

Contoh:

Berat nasi liwet : 200 gram

Faktor konversi untuk nasi liwet : 0,4

Maka berat beras adalah : $200 \text{ gram} \times 0,4 = 80 \text{ gram}$.

B. Rumus konversi mentah – matang

$$\frac{\text{Matang}}{\text{Berat mentah}} = \frac{\text{Berat mentah}}{\text{Faktor konversi}}$$

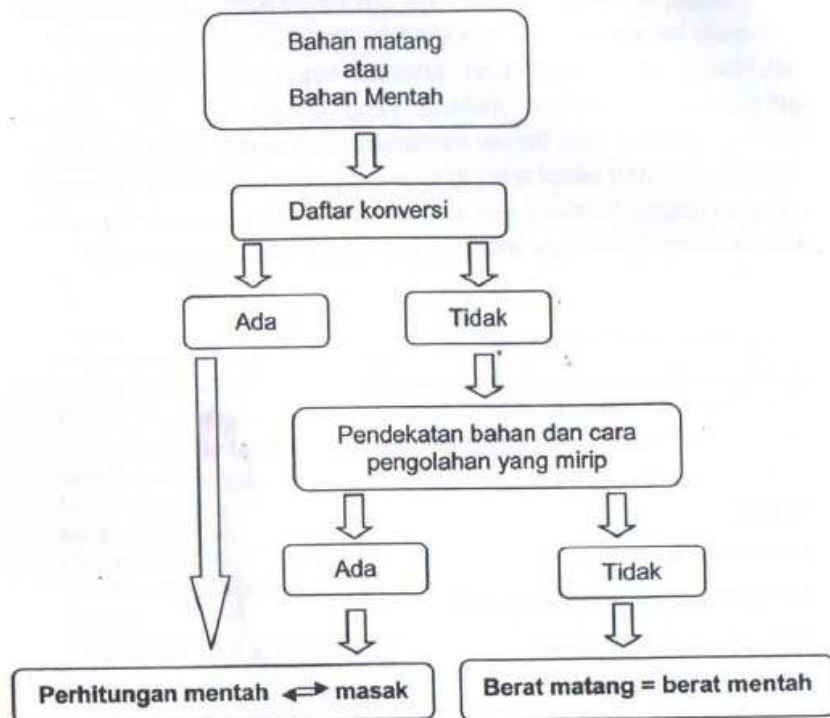
Contoh:

Berat beras : 200 gram

Faktor konversi untuk nasi liwet : 0,4

Maka berat nasi liwet adalah : $\frac{200}{0,4} = 500 \text{ gram}$.

Alur konversi



Contoh Perhitungan

1. Sayur katuk (tanpa kuah) = 50 gram
Faktor konversi tidak ada, maka dicari sayur yang paling mendekati **daun katuk** dengan pengolahan yang sama yaitu **bayam rebus** ($fk = 1,1$)
maka berat mentah daun katuk adalah :
 $50 \times 1,1 = 55 \text{ gram}$
2. Untuk ikan asin goreng yang tidak ada dalam daftar konversi, cari yang paling mendekati. jika tidak ditemukan maka gunakan faktor konversi 1 (berat matang = berat mentah).

3. Untuk bahan makanan siap saji dan jajanan harus diuraikan komposisi bahannya. dan dikonversi ke mentah jika dari matang atau sebaliknya ke matang jika dari mentah. Langkah yang harus dilakukan

- Tanyakan komposisi bahannya dan berat kepada Anggota Rumah tangga (ART) jika dibuat di rumah tangga
- Tanyakan komposisi bahan dan berat kepada penjual jika membeli
- Jika tidak diketahui maka perkiraan uraian bahan makanan dan beratnya dapat diperkirakan menggunakan resep makanan siap saji dan jajanan.

Contoh :

A. Bolu kukus yang dibuat di rumah tangga

1 potong bolu kukus = 50 gram, rincian bahan mentah diketahui maka perlu dilakukan perhitungan berat matang. Untuk bahan makanan yang memiliki faktor konversi (fk) mentah-masak atau yang mendekati, maka bisa dihitung berat matang. Jika tidak ada faktor konversi yang mendekati maka berat mentah = berat matang.

Rincian bahan mentah	Berat mentah (gram)	Fk	Perhitungan	Berat matang (gram)
Terigu	20	Tidak ada	-	20
Margarine	5	Tidak ada	-	5
Gula pasir	10	Tidak ada	-	10
Telur	10	0,9 *	$= 10 \times 0,9$	9
Pengembang	1	Tidak ada	-	1

*telur dalam bolu kukus bisa menggunakan pendekatan telur ceplok air = 0,9

B. Tempe goreng tepung beli di warung

1 buah tempe goreng tepung = 40 gram. Rincian bahan diketahui dari hasil penimbangan.

Rincian bahan matang	Berat matang (gram)	Fk	Perhitungan	Berat mentah (gram)
Terigu	10	Tdk ada	-	10
Tempe	25	1	= 25/1	25
Minyak goreng*	5,6	Tdk ada	-	5,6
Garam *	0,2	Tdk ada	-	0,2

*Berat minyak diperoleh dari perhitungan penyerapan minyak, garam diketahui dari pedoman penggunaan garam pada tempe goreng.

c. Belalang goreng di rumah tangga 5 ekor mentah = 20 gram

Rincian bahan mentah	Berat mentah (gram)	Fk	Perhitungan	Berat mentah (gram)
Belalang	20	Tdk ada	-	20
Minyak goreng*	4,8	Tdk ada	-	4,8

*Berat minyak diperoleh dari perhitungan penyerapan minyak, penyerapan minyak dari belalang goreng tidak ada, maka bisa didekati dengan udang goreng (24%)

DAFTAR FAKTOR KONVERSI BERAT MATANG – MENTAH

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Beras Giling		
1	Nasi liwet	0,4
2	Nasi tim	0,2
3	Bubur nasi	0,2
Ketan putih		
4	Ketan liwet	0,6
5	Ketan bubur	0,2
6	Ketan kukus	0,6
7	Ketan rangginang	0,4
8	Ketan lontong	0,3
9	Ketan tape	0,6
Ketan hitam		
10	Ketan liwet	0,3
11	Ketan bubur	0,2
12	Ketan kukus	0,5
13	Ketan tape	0,7
Tepung beras		
14	Tepung bubur	0,1
15	Bihun rebus-goreng	0,4
16	Bihun rebus	0,3
17	Mi basah goreng	0,5
18	Mi basah rebus	0,6
19	Mi kering rebus goreng	0,3
20	Mi kering rebus	0,4

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Jagung beras		
21	Jagung liwet	0,4
22	Jagung kukus	0,4
23	Jagung arem-arem	0,4
24	Jagung pipil maring	1,1
25	Jagung pipil rebus	0,4
26	Jagung perkedel	0,9
27	Jagung bakar	1,2
Kentang		
28	Kentang kukus	1,0
29	Kentang goreng	2,9
30	Kentang rebus goreng	1,6
31	Kentang perkedel	1,2
32	Kentang pure	0,8
Singkong		
33	Singkong kukus	1,0
34	Singkong tape	1,0
35	Singkong goreng	1,4
36	Singkong keripik	1,8
37	Singkong tiwul	2,1
38	Singkong bakar kulit	1,1
39	Singkong bakar kerik	1,1
40	Singkong rebus	0,7
Talas Bogor		
41	Talas kukus	0,9
42	Talas goreng	1,3
43	Talas keripik	1,7

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Ubi putih		
44	Ubi putih kukus	1,0
45	Ubi putih goreng	1,3
46	Ubi putih keripik	1,9
47	Ubi putih rebus	1,1
Ubi merah		
48	Ubi merah kukus	1,0
Sagu Ambon		
49	Sagu Ambon bubur	0,1
Tepung hunkwee		
50	Talam	0,1
Telur ayam kampung		
1	Ceplok lunak	0,9
2	Ceplok keras	0,9
3	Ceplok air	1,1
4	Dadar banyak minyak	0,7
5	Dadar sedikit minyak	0,7
6	Orak-arik	1,1
Telur ayam negri		
7	Ceplok lunak	0,9
8	Ceplok keras	1,3
9	Ceplok air	0,9
10	Dadar banyak minyak	0,8
11	Dadar sedikit minyak	0,9
Telur bebek		
12	Ceplok keras	1,2
13	Dadar banyak minyak	0,8
14	Dadar sedikit minyak	0,9

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Sapi		
15	Daging haas goreng	1,9
16	Daging haas panggang	1,6
17	Daging haas rebus	1,8
18	Daging haas rebus goreng	2,6
19	Daging haas ungkep	1,3
20	Daging lamosir goreng	1,9
21	Daging lamosir panggang	1,3
22	Daging lamosir rebus	1,3
23	Daging lamosir rebus goreng	2,2
24	Daging lamosir ungkep	1,2
25	Daging sayuran rebus	1,6
26	Daging sayurang ungkep	1,4
27	Hati goreng	1,5
28	Hati panggang	1,6
29	Hati rebus	1,3
30	Hati rebus goreng	1,3
31	Hati ungkep	1,2
32	Jantung goreng	1,7
33	Jantung panggang	1,4
34	Jantung rebus	1,4
35	Jantung rebus goreng	1,9
36	Jantung ungkep	1,4
37	Usus rebus	1,1
38	Usus rebus goreng	1,9
39	Usus ungkep	1,4
40	Babat rebus	1,9
41	Babat rebus goreng	2,5

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Kerbau		
42	Daging haas goreng	1,8
43	Daging haas panggang	1,7
44	Daging haas rebus	1,6
45	Daging haas rebus goreng	2,2
46	Daging haas ungkep	1,5
47	Daging lamosir panggang	1,8
48	Daging lamosir goreng	1,8
49	Daging lamosir rebus	1,6
50	Daging lamosir rebus goreng	1,1
51	Daging lamosir ungkep	1,7
52	Daging sayuran rebus	1,5
53	Hati ungkep	1,2
54	Hati panggang	1,5
55	Hati rebus	1,5
56	Hati rebus goreng	1,7
57	Hati goreng	1,6
58	Jantung panggang	1,5
59	Jantung goreng	1,9
60	Jantung rebus	1,6
61	Jantung rebus goreng	1,6
62	Jantung ungkep	1,5
63	Usus rebus	1,5
64	Usus rebus goreng	2,1
65	Usus ungkep	1,6
66	Babat rebus	1,6
67	Babat rebus goreng	2,7
68	Domba	
	Daging paha rebus	1,8
69	Daging paha rebus goreng	1,6
70	Daging paha panggang	1,3
72	Daging paha goreng	1,6
73	Daging iga rebus	1,2
74	Daging iga rebus goreng	2,1
75	Daging iga goreng	1,4
76	Daging iga ungkep	1,5

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
77	Hati ungkep	1,1
78	Hati rebus	1,4
79	Hati rebus goreng	1,6
80	Hati goreng	1,4
81	Hati panggang	1,3
82	Jantung ungkep	1,5
83	Jantung rebus	1,6
84	Jantung rebus goreng	1,8
85	Jantung goreng	1,7
86	Jantung panggang	1,4
87	Usus rebus	1,1
88	Usus rebus goreng	2,1
89	Usus ungkep	1,9
90	Babat rebus	1,8
91	Babat rebus goreng	2,4
92	Ayam	
	Paha panggang	1,2
93	Paha rebus	1,4
94	Paha rebus goreng	1,6
95	Paha ungkep	2,2
96	Dada goreng	1,6
97	Dada rebus	1,3
98	Dada rebus goreng	1,3
99	Dada panggang	1,7
100	Dada ungkep	1,5
101	Hati rebus	1,5
102	Hati panggang	2,2
103	Hati ungkep	1,6
104	Hati goreng	1,7

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
105	Hati ungkep goreng	1,8
106	Rempela rebus	1,4
107	Rempela goreng	1,6
108	Rempela ungkep	1,3
109	Rempela ungkep goreng	1,2
	Ikan	
110	Tongkol rebus	1,3
111	Tongkol panggang	1,4
112	Tongkol tim	1,1
113	Tongkol pepes (panggang)	1,5
114	Udang rebus	1,5
115	Udang goreng	1,5
116	Udang tim	1,4
117	Udang pepes	1,3
118	Gurame goreng	1,5
119	Gurame panggang	1,3
120	Gurame rebus	1,2
121	Gurame tim	1,1
122	Gurame pepes	1,1
123	Mas kecil panggang	1,2
124	Mas kecil rebus	1,1
125	Mas kecil pepes	1,2
126	Mas kecil tim	1,2
127	Lele goreng	2,4
128	Tembakang asin goreng	1,0
129	Tembakang segar goreng	1,7
130	Jambrong goreng	0,9
131	Sepat asin goreng	1,1

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Kedelai putih kering		
1	Kedelai rebus	0,5
2	Kedelai goreng	0,9
3	Kedelai sangan	1,2
4	Kedelai rempeyek	1,4
5	Kedelai segar rebus	1,8
6	Kacang tanah berkulit rebus	0,9
Kacang tanah tanpa kulit		
7	Kacang seduh goreng	1,0
8	Kacang goreng	0,9
9	Kacang sangan	1,1
10	Kacang rempeyek	0,5
11	Kacang bumbu pecel (kering)	0,7
12	Kacang mete goreng	1,1
13	Kacang jogo segar rebus	0,8
14	Kacang jogo rebus tumis	0,5
Kacang jogo kering		
15	Kacang rebus	0,5
16	Kacang rebus tumis	0,5
17	Kacang gejos	0,6
18	Kacang rebus	0,9
Kacang Bogor		
19	Kacang rebus	0,5
20	Kacang seduh goreng	2,1
21	Kacang rebus	0,4
22	Kacang rebus goreng	0,9
23	Kacang bubur	0,3
Kacang hijau		
24	Kacang inti	0,3

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Kacang tolo		
25	Kacang rebus	0,4
26	Kacang rebus tumis	0,5
27	Kacang rempeyek	0,4
Oncom merah		
28	Oncom goreng tepung	0,4
29	Oncom tumis	1,2
30	Oncom pepes bakar	0,8
31	Oncom pepes kukus	0,9
Oncom hitam		
32	Oncom goreng tepung	0,5
33	Oncom tumis	1,0
34	Oncom pepes bakar	0,8
35	Oncom pepes kukus	1,0
Tempe murni		
36	Tempe goreng	1,0
37	Tempe tumis	1,1
38	Tempe bacem	1,0
39	Tempe kripi	0,9
40	Tempe pepes kukus	1,0
Tempe campuran		
41	Tempe goreng	1,1
42	Tempe tumis	0,1
43	Tempe bacem goreng	1,0
44	Tempe oseng-oseng	1,1
45	Tempe pepes bakar	1,2
Tahu kuning cetak		
46	Tahu goreng kering	1,3
47	Tahu goreng lunak	1,1
48	Tahu tumis	1,6
49	Tahu bacem goreng (lunak)	1,2
50	Tahu kukus	1,2
51	Tahu bakar	1,3

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Tahu putih cetak		
52	Tahu goreng kering	1,8
53	Tahu goreng lunak	0,9
54	Tahu tumis	1,9
55	Tahu bacem goreng (lunak)	1,2
Tahu bungkus kuning		
56	Tahu goreng lunak	1,1
57	Tahu bacem goreng lunak	1,1
58	Tahu pepes kukus	1,0
59	Tahu pepes bakar	1,3
Tahu bungkus putih		
60	Tahu goreng kering	1,3
61	Tahu tumis	1,3
Tahu gepeng cina		
62	Tahu goreng kering	1,3
63	Tahu goreng lunak	1,1
64	Tahu tumis	1,1
65	Tahu bacem goreng lunak	1,1
Tahu kuning tebal cina		
66	Tahu goreng lunak	1,1
67	Tahu tumis	1,4
68	Tahu bacem goreng lunak	1,2
Tahu putih tebal cina		
70	Tahu goreng kering	1,1
71	Tahu goreng lunak	1,4
72	Tahu bacem goreng lunak	1,2
73	Tahu pepes kukus	1,3
74	Tahu pepes bakar	1,4
72	Tahu bacem goreng lunak	1,2

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
73	Tahu pepes kukus	1,3
74	Tahu pepes bakar	1,4
Tahu sumedang		
75	Tahu goreng	1,3
Bayam		
1	Bayam rebus	1,1
2	Bayam rebus dengan santan	1,0
3	Bayam kukus	0,9
4	Bayam tumis	0,9
Buncis		
5	Buncis rebus	0,9
6	Buncis kukus	1,2
7	Buncis tumis	1,0
Daun singkong		
8	Daun singkong rebus	0,8
9	Daun singkong rebus dengan santan	1,5
Kangkung		
10	Kangkung rebus	0,8
11	Kangkung rebus dengan santan	0,8
12	Kangkung kukus	1,0
13	Kangkung tumis	1,0

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
Kacang panjang		
14	Kacang panjang rebus	1,0
15	Kacang panjang rebus dengan santan	0,9
16	Kacang kukus	1,0
17	Kacang tumis	1,0
18	Lobak rebus	1,0
19	Sayuran asem rebus	0,9
20	Sayuran lodeh rebus santan	1,0
21	Sayuran sop rebus	0,6
Tomat		
22	Tomat rebus	0,9
23	Tomat tumis	1,3
Wortel		
24	Wortel rebus	1,1
25	Wortel kukus	1,1
26	Wortel tumis	1,0

BAGIAN YANG DAPAT DIMAKAN (BDD)

BDD atau bagian yang dapat dimakan adalah bagian makanan setelah dibuang bagian yang tidak dapat dimakan, misalnya kulit, tulang, sisik, biji, atau serat-serat yang tidak dapat dimakan. Angka dalam daftar BDD menunjukkan persentase bagian yang dapat dimakan dari suatu makanan. Daftar BDD ini diperlukan untuk membantu perhitungan kadar zat gizi makanan karena kadar zat gizi dalam daftar komposisi bahan makanan yang digunakan adalah dalam 100 gram bagian yang dapat dimakan.

PENGUNAAN PERSEN BDD:

1. Bila pengumpul data mengambil contoh makanan langsung dari rumah tangga atau dari membeli kemudian menimbang, maka perlu diperhatikan BDD nya. Bila makanan tersebut masih mengandung bagian yang tidak dapat dimakan seperti kulit, biji, duri, dll, maka harus menggunakan perhitungan BDD.
2. Bila pengumpul data memperkirakan berat makanan berdasarkan buku foto makanan, maka tidak perlu menghitung BDD nya karena berat makanan dalam buku foto makanan merupakan berat matang bersih yang langsung dapat dimakan.
3. "Probing" tetap harus dilakukan untuk makanan-makanan yang diolah tertentu sehingga semua bagian menjadi dapat dimakan (misal: bandeng presto & tulang ayam lunak).
4. Bahan makanan yang tidak memiliki data BDD maka bisa menggunakan data BDD bahan makanan yang paling mendekati (berdasarkan karakteristik fisik). Misalnya ikan gurame, di dalam daftar BDD tidak ada, maka bisa menggunakan data BDD ikan kakap yaitu 80%. Contoh lain misal burung dara, maka bisa menggunakan BDD ayam 58%

Perhitungan BDD

$$\text{BDD} = \text{Faktor Konversi BDD} \times \text{Berat Mentah Kotor}$$

Contoh 1:

1 butir telur 60 gram

BDD telur ayam 87%

Bagian yang dapat dimakan (BDD) =

$$\frac{87}{100} \times 60 = 52.2 \text{ gram}$$

Contoh 2:

1 ekor ikan mas 200 gram

BDD ikan mas 80%

Bagian yang dapat dimakan (BDD) =

$$\frac{80}{100} \times 200 = 160 \text{ gram}$$

Contoh 3:

1 potong burung dara 100 gram

BDD ayam 58%

Bagian yang dapat dimakan (BDD) =

$$\frac{58}{100} \times 100 = 58 \text{ gram}$$

**DAFTAR FAKTOR KONVERSI BAGIAN
YANG DAPAT DIMAKAN**

No	Bahan Makanan	BDD
1	Beras	100
2	Beras jagung	100
3	Jagung kuning, pipil baru	90
4	Jagung kuning, pipil lama	90
5	Jagung muda, kuning (untuk rebus & bakar) + bonggol	28
6	Jagung muda, putih (untuk rebus)	28
7	Jagung putih, pipil baru	90
8	Jagung segar, kuning	90
9	Jagung segar, putih	90
10	Jali	90
11	Mie	100
12	Mishoa	100
13	Tepung terigu	100
1	Gadung	85
2	Gadung kukus	100
3	Ganyong kukus	100
4	Ganyong mentah	65
5	Gembili	85
6	Kaburan	81
7	Kentang	84
8	Kentang hitam	75
9	Ketela pohon (singkong)	85
10	Ketela pohon kuning	75
11	Komba (bentul)	86
12	Sente	86
13	Suweg	85

No	Bahan Makanan	BDD
14	Talas Bogor	85
15	Talas Pontianak	83
16	Ubi jalar kuning	85
17	Ubi jalar merah	93
18	Ubi jalar putih	91
19	Ubi kemayung	85
20	Ubi manis	85
21	Uwi	86
Kacang-kacangan		
1	Biji jambu mete	100
2	Biji jambu mete goreng	100
3	Jengkol	90
4	Kabau	100
5	Kacang babi	80
6	Kacang babi, tempe	100
7	Kacang belimbing (kecipir)	100
8	Kacang belimbing (kecipir), rebus	100
9	Kacang belimbing (kecipir), tempe	100
10	Kacang Bogor	100
11	Kacang Bogor, goreng	35
12	Kacang Bogor, rebus	100
13	Kacang endel, biji	95
14	Kacang gude	100
15	Kacang gude, rebus	100
16	Kacang hijau	100
17	Kacang kedelai	100
18	Kacang merah dengan kulit	95
19	Kacang merah segar tanpa kulit	100
20	Kacang merah rebus	100
21	Kacang merah tua	100
22	Kacang tanah <i>tanpa kulit</i>	100
23	Kacang tanah goreng	100
24	Kacang tanah rebus tanpa kulit	100

No	Bahan Makanan	BDD
25	Kacang tanah rebus dengan kulit	43
26	Kacang tanah sangan	100
27	Kacang tolo	100
28	Kacang tolo rebus	100
29	Kacang uci	100
30	Karo andong	100
31	Karo roay	100
32	Kelapa muda, daging	53
33	Kelapa setengah tua, daging	53
34	Kelapa tua, daging	53
35	Kembang tahu	100
36	Kluwak	80
37	Koro benguk, biji	95
38	Koro kerupuk, biji	68
39	Koro loke, biji	95
40	Kwaci	35
41	Nangka biji	75
42	Lamtoro Var.gung tanpa kulit	100
43	Lamtoro Var.gung tempe	100
44	Lamtoro Var.gung tempe dengan kulit	100
45	Lamtoro Var.lokal dengan kulit	100
46	Lamtoro Var.lokal tempe	100
Daging dan telur		
1	Daging angsa	60
2	Daging ayam	58
3	Daging Bebek (itik)	60
4	Telur ayam lokal	87
5	Telur ayam ras	89
6	Telur bebek	90
7	Daging angsa	60
8	Telur bebek diasin	83
Ikan, Kerang, dan Udang		
1	Bader (tawes)	80
2	Balong	47

No	Bahan Makanan	BDD
3	Bambangan	36
4	Bandeng	80
5	Banjar	96
6	Bawal	80
7	Bekasang	80
8	Belida	60
9	Belut air tawar	100
10	Belut laut	100
11	Beunteur	80
12	Cakalang, asin	70
13	Cue selar kuning	90
14	Cumi-cumi	100
15	Dendeng	100
16	Dendeng	100
17	Ekor kuning	80
18	Gabus kering	80
19	Gabus segar	64
20	Hiu	65
21	Ikan asin kering	70
22	Ikan calo, peda	100
23	Ikan hiu	49
24	Ikan kembung	80
25	Ikan mas	80
26	Ikan segar	80
27	Kacangan	64
28	Kakap	80
29	Katombo, asin	70
30	Keong	46
31	Kepiting	45
32	Kerang <i>tanpa cangkang</i>	100
33	Kerang	20
34	Keru-keru	55

No	Bahan Makanan	BDD
35	Kodok	65
36	Kura-kura	70
37	Kuro	52
38	Lais	62
39	Layang	80
40	Layur	49
41	Lemuru	80
42	Lidah	48
43	Mayong	89
44	Mujair	80
45	Peda Banjar	90
46	Pindang Banjar	90
47	Pindang benggol	90
48	Pindang layang	90
49	Pindang selar kecil	90
50	Rusip	100
51	Sale	100
52	Selar kering	75
53	Selar segar	48
54	Seluang	89
55	Sepat kering	75
56	Sidat	100
57	Susu asin	70
58	Telur ikan	100
59	Tembang	80
60	Tepung ikan	100
61	Terasi	100
62	Teri	100
63	Udang kering	90
64	Udang segar	68

No	Bahan Makanan	BDD
1	Akar tonjong	93
2	Ale,toge	90
3	Anda liman	100
4	Andewi	80
5	Baligo	69
6	Bawang Bombay	94
7	Bawang merah	90
8	Bawang putih	88
9	Bayam	71
10	Bayam merah	71
11	Bengkuang	84
12	Bit	75
13	Boros kunci	80
14	Boros laja	80
15	Buncis	90
16	Bunga pepaya jantan	100
17	Cabe gembor merah	89
18	Cabe hijau besar	82
19	Cabe merah besar (kering)	85
20	Cabe merah besar (segar)	85
21	Cabe rawit (segar)	85
22	Caisin	79
23	Daun bangun bangun	66

30	
31	100
32	100
33	90
34	68

23

	67
	49
	81
	65
	65
	52
	47
	49
	65
	47

No	Bahan Makanan	BDD
34	Daun jonghe	45
35	Daun Kacang ma	33
36	Daun kacang panjang	65
38	Daun katuk	42
39	Daun katuk rebus	100
40	Daun kecipir	70
41	Daun kedondong	65
42	Daun kelor	65
43	Daun kemangi	65
44	Daun ketela rambat (ubi jalar)	73
45	Daun koro	65
46	Daun labu waluh	70
47	Daun leunca	70
48	Daun lobak	70
49	Daun lompong tales	75
50	Daun mangkokan	80
51	Daun melinjo	88
52	Daun oyong	65
53	Daun pakis	70
54	Daun pepaya	71
55	Daun pete cina	40
56	Daun singkong	87
57	Daun singkong jenis ambon	87
58	Daun tales	80
59	Eceng	70
60	Gambas	85
61	Genjer	70
62	Jagung muda, termasuk tongkol	100
63	Jamur kuping kering	100
64	Jamur kuping segar	100
65	Jantung pisang segar	25
66	Jotang	70
67	Kacang buncis (buah)	90
68	Kacang gude (buah muda)	69

No	Bahan Makanan	BDD
1	Akar tonjong	93
2	Ale,toge	90
3	Anda liman	100
4	Andewi	80
5	Baligo	69
6	Bawang Bombay	94
7	Bawang merah	90
8	Bawang putih	88
9	Bayam	71
10	Bayam merah	71
11	Bengkuang	84
12	Bit	75
13	Boros kunci	80
14	Boros laja	80
15	Buncis	90
16	Bunga pepaya jantan	100
17	Cabe gembor merah	89
18	Cabe hijau besar	82
19	Cabe merah besar (kering)	85
20	Cabe merah besar (segar)	85
21	Cabe rawit (segar)	85
22	Caisin	79
23	Daun bangun bangun	66
24	Daun bawang	67
25	Daun bebuas	49
26	Daun belem	81
27	Daun beluntas	65
28	Daun gandaria	65
29	Daun gelang	52
30	Daun gunda serang	47
31	Daun gunda bali	49
32	Daun jambu mete muda	65
33	Daun jampang	47

No	Bahan Makanan	BDD
34	Daun jonghe	45
35	Daun Kacang ma	33
36	Daun kacang panjang	65
38	Daun katuk	42
39	Daun katuk rebus	100
40	Daun kecipir	70
41	Daun kedondong	65
42	Daun kelor	65
43	Daun kemangi	65
44	Daun ketela rambat (ubi jalar)	73
45	Daun koro	65
46	Daun labu waluh	70
47	Daun leunca	70
48	Daun lobak	70
49	Daun lompong tales	75
50	Daun mangkokan	80
51	Daun melinjo	88
52	Daun oyong	65
53	Daun pakis	70
54	Daun pepaya	71
55	Daun pete cina	40
56	Daun singkong	87
57	Daun singkong jenis ambon	87
58	Daun tales	80
59	Eceng	70
60	Gambas	85
61	Genjer	70
62	Jagung muda, termasuk tongkol	100
63	Jamur kuping kering	100
64	Jamur kuping segar	100
65	Jantung pisang segar	25
66	Jotang	70
67	Kacang buncis (buah)	90
68	Kacang gude (buah muda)	69

No	Bahan Makanan	BDD
69	Kacang kapri (biji segar)	45
70	Kacang mekah, polong	91
71	Kacang panjang segar	92
72	Kacang panjang kukus	100
73	Kacang panjang rebus	100
74	Kacang ranti muda	83
75	Kangkung segar	60
76	Kangkung kukus	100
77	Kangkung rebus	100
78	Kapri muda	80
79	Kecipir (buah muda)	96
80	Kecombrang	100
81	Kelawi, kelewih	77
82	Kelor polong	78
83	Kelor rebus	100
84	Kemangi	80
85	Kembang turi	83
86	Kesum	53
87	Ketimun	55
88	Ketimun krai	82
89	Ketimun madura	89
90	Kol kemang	57
91	Kol merah, kol putih	75
92	Kol sawi	30
93	Koro kerupuk (buah)	68
94	Koro wedus (buah muda)	70
95	Krokot	80
96	Kuca	52
97	Kuca muda (lokio)	100
98	Kulit melinjo	100
99	Kumak	78
100	Kundur	100
101	Labu air	80
102	Labu siam	83

No	Bahan Makanan	BDD
103	Labu waluh	77
104	Lamtoro	83
105	Leunca buah	95
106	Lobak	87
107	Matel Ambon	100
108	Melinjo	60
109	Mengkudu segar	90
110	Mengkudu kukus	100
111	Nangka muda	80
112	Pakis	40
113	Pare (paria)	77
114	Paria putih	80
115	Paria putih kukus	100
116	Pecai	79
117	Pepaya muda	76
118	Peterseli	95
119	Pohpohan	69
120	Prei (daun bawang)	52
121	Rebung	65
122	Salada	69
123	Sawi	87
124	Selada air	70
125	Selada air rebus	100
126	Seledri	63
127	Seledri air	69
128	Semanggi	90
129	Simpur	100
130	Singkil	70
131	Singkong	67
132	Singkong rebus	100
133	Sintrong	94
134	Talas	100
135	Talas rebus	100
136	Taoge kacang ijo	100

No	Bahan Makanan	BDD
137	Taoge kacang kedele	100
138	Taoge kacang tunggak	90
139	Tebu terubuk	20
140	Tekokak	95
141	Tekokak kering	100
142	Terong	87
143	Terong Belanda	73
144	Terung asam	98
145	Terung Belanda	88
146	Terung Bengkulu	100
147	Terung panjang	100
148	Terung panjang kukus	100
149	Tespong (daun)	60
150	Toge	100
151	Toge seduh	87
152	Tomat (sari air tomat)	100
153	Tomat masak	95
154	Tomat merah	100
155	Tomat muda	95
156	Ubi jalar	75
157	Ubi jalar kukus	100
158	Uceng	89
159	Umbut rotan	28
160	Wortel	80
161	Wortel kukus	100
162	Wortel rebus	100
1	Alpoket	61
2	Anggur hitam	100
3	Apel	88
4	Apel malang	85
5	Arbei	96

No	Bahan Makanan	BDD
7	Asam kandis basah	100
8	Asam kandis kering	100
9	Asam masak di pohon	48
10	Asam merah	100
11	Asam payak	73
12	Belimbing	86
13	Bengkuang	84
14	Biwah	66
15	Buah atung	80
16	Buah kom	100
17	Buah mentega (bisbul)	50
18	Buah nona	58
19	Carica papaya	60
20	Cempedak	30
21	Duku	64
22	Durian	22
23	Duwet	67
24	Embacang	65
25	Encung asam	98
26	Erbis	33
27	Gandaria	70
28	Gatep	100
29	Jambu air	90
30	Jambu biji	82
31	Jambu biji putih tidak berbiji	67
32	Jambu bol	67
33	Jambu monyet (buah)	90
34	Jeruk bali	62
35	Jeruk garut (jeruk keprok)	77
36	Jeruk manis	72
37	Jeruk manis (air sari jeruk)	100
38	Jeruk nipis	76
39	Jeruk ragi	59
40	Kawista	59

No	Bahan Makanan	BDD
41	Kedondong masak	56
42	Kemangi	65
43	Kesemek	97
44	Kokosan	64
45	Kranji	31
46	Langsat	64
47	Lontar	79
48	Mangga gedong	65
49	Mangga golek	65
50	Mangga harumanis	65
51	Mangga Indramayu	65
52	Mangga kepok	65
53	Mangga muda	73
54	Manggis	29
55	Markisa	48
56	Menteng	64
57	Nanas	53
58	Nangka masak di pohon	28
59	Nenas	51
60	Pala (dagingnya)	30
61	Pepaya	75
62	Pisang ambon	70
63	Pisang ambon sale	100
64	Pisang angleng (pisang ampyang)	75
65	Pisang hijau	32
66	Pisang kepok	62
67	Pisang kidang	70
68	Pisang Lampung	75
69	Pisang mas	85
70	Pisang oli	77
71	Pisang raja	70
72	Pisang raja sereh	86
73	Pisang susu	85
74	Pisang raja siam,sale	100

No	Bahan Makanan	BDD
75	Pisang raja uli	75
76	Pisang rotan	56
77	Pisang sale,Cilacap	100
78	Purut	34
79	Rambutan	40
80	Salak	50
81	Salak bali	93
82	Salak pondoh	59
83	Sawo	79
84	Sawo duren	64
85	Sawo kecil	83
86	Sawo srikaya	48
87	Semangka	46
88	Sirsak	68
89	Srikaya	58
90	Sukun muda	84
91	Sukun tua	88
92	Wani	77
1	Alur	90
2	Donge-donge	95
3	Lidah buaya	73
4	Daun cingcau	40
5	Jahe	97
6	Kunyit	78

RESEP MAKANAN SIAP SAJI DAN JAJANAN

Makanan siap saji dan jajanan tidak semua memiliki kandungan zat gizi dalam buku kode bahan makanan. Oleh karena itu makanan siap saji/jajanan yang tidak terdapat dalam buku kode bahan pangan harus dirinci per komponen bahan makanannya. Resep makanan siap saji dan jajanan ini bisa digunakan untuk menguraikan komponen bahan makanan jika informasi resep tidak dapat diperoleh dari rumah tangga atau penjual makanan tersebut. Untuk jenis makanan siap saji dan jajanan yang memiliki *franchise* seperti KFC, Pizza Hut dan Burger King tidak perlu diuraikan komponen bahan makanannya.

Cara merinci bahan pangan :

- Tanyakan pada penjual rincian bahan makanan dan jumlahnya dari makanan yang dikonsumsi oleh responden. Selanjutnya dihitung jumlah makanan yang dikonsumsi oleh responden.

Contoh : Bolu kukus

Bahan:

2 butir telur

200 gram gula pasir

275 gram tepung terigu

225 ml minuman bersoda tawar

Resep tersebut untuk membuat 12 buah bolu kukus

Jadi rincian bahan untuk 1 buah bolu kukus adalah

berat 1 telur = 60 gr $\rightarrow ((2 \times 60 \text{ gr})/12) = 10 \text{ gr}$

gula pasir = $200 \text{ gr} / 12 = 16,7 \text{ gr} \approx 17 \text{ gr}$

tepung terigu = $275 \text{ gr} / 12 = 22,9 \text{ gr} \approx 23 \text{ gr}$

minuman bersoda = $225 \text{ ml} / 12 = 18,75 \approx 19 \text{ ml}$

Makanan jajanan

Kode	Nama kue	Bahan	Berat bahan (gr)	Berat satuan
1	Apem	tepung terigu gula pasir telur ayam susu kental manis kelapa parut	15 15 15 10 10	65 gr
2	Bacang isi daging	beras garam daging giling saus tiram kecap manis minyak	20 0,8 25 5 5 2	58 gr
3	Bakpia	tepung terigu maezena gula pasir gula halus susu cair kacang hijau santan kental minyak mentega putih	10 1 2 1 3 3 4 3 1	28 gr
4	Bakwan sayur	tepung terigu toge wortel kol minyak garam	15 10 20 5 7 0,5	58 gr
5	Barongko pisang	pisang kepok gula pasir garam santan kental telur ayam	50 7 0,3 15 ml 8	80 gr

6	Bika ambon	tepung terigu tepung sagu tepung ketan santan garam gula telur	4 4 2 6 ml 0,2 8 8	32 gr
7	bolu keju	tepung terigu tepung maizena gula pasir telur susu bubuk margarin keju	5 2 18 16 1 7 7	56 gr
8	Kue bolu kukus	tepung terigu gula pasir telur minuman bersoda	22 17 10 19 ml	68 gr
9	brownies	tepung terigu gula pasir telur ayam coklat	23 10 1 7	41 gr
10	Bubur sumsum	tepung beras gula merah santan garam	20 35 150 ml 0,7	1 porsi bubur :170 gr gula merah : 35
11	Carabikang	tepung beras gula pasir telur ayam santan kental	20 10 2 15 ml	47 gr
12	Peyek kacang	tepung beras tepung sagu telur ayam santan kacang tanah minyak	4 2 2 5 ml 5 11	29 gr

13	Dadar gulung	tepung terigu gula merah telur ayam kelapa parut	20 10 8 7	45 gr
14	Donat	tepung terigu gula pasir telur ayam susu bubuk margarin minyak	20 7 2 1 1 5	36 gr
15	Getuk	singkong gula pasir mentega kelapa parut	20 5 2 2	29 gr
16	Kue ali	tepung beras gula pasir gula merah kelapa parut minyak	15 5 5 5 4	34 gr
17	Kroket kentang	kentang susu bubuk telur ayam garam margarin daging sapi wortel kapri tepung roti minyak	20 1 10 0,5 1 4 4 2 7 4	58 gr
18	Kue lapis pepe	tepung sagu tepung beras gula pasir santan encer garam	20 1 20 30 ml 0,3	71 gr
19	Kue lumpur	tepung terigu gula pasir telur ayam santan kental margarin	10 7 15 20 ml 4	56 gr

20	kue mangkok	tepung beras tepung sagu gula merah gula pasir santan encer kelapa parut kasar	13 2 11 3 13 ml 5	52 gr
21	Lapis legit	tepung terigu gula pasir kuning telur ayam susu bubuk mentega margarin	3 15 40 2 15 10	85 gr
22	Lapis surabaya	tepung terigu maizena gula pasir telur ayam susu kental manis coklat bubuk margarin	8 1 12 30 2 1 12	66 gr
23	Lemper	ketan gula pasir minyak daging ayam santan garam	20 0,5 1 10 10 ml 0,5	42 gr
24	Lontong isi oncom	beras oncom garam santan	20 8 0,6 30	60 gr
25	Lumpia	tepung terigu garam putih telur ayam ebi telur rebung tounge kecap manis minyak	7 0,5 5 1 7 10 5 1 5	45 gr

26	mpek-mpek (pempek)	tepung terigu tepung sagu tenggiri garam minyak ebi mie kuning ketimun asam jawa gula merah air garam cuka	5 35 30 1 6 3 15 15 4 20 50 0,5 1	mie kuning : 15 gr ketimun : 15 pempek : 81 gr kuah cuka : 80 ml
27	Papais pisang	tepung terigu tepung beras tepung kanji gula pasir pisang raja santan	10 10 4 4 10 15 ml	53 gr
28	Pastel ayam sayur	tepung terigu telur ayam daging ayam wortel buncis soun minyak margarin garam	7 7 10 5 3 2 3 1 0,2	39 gr
29	Pisang goreng	tepung terigu telur ayam pisang uli minyak	15 5 50 6	76 gr
30	Pisang ijo	tepung beras gula pasir pisang raja garam santan sirup	32 21 70 0,7 120 ml 25	pisang :70 kulit :38 bubur :135 sirup :25

31	Pisang molen	tepung terigu	15	62 gr
		maizena	1	
		gula pasir	4	
		telur ayam	3	
		pisang uli	30	
		margarin	4	
32	Putri ayu	minyak	5	15 gr
		garam	0,1	
		tepung beras	2	
		tepung terigu	5	
		gula pasir	5	
		telur ayam	1	
33	Roti goreng isi	santan kental	2	30 gr
		tepung terigu	14,3	
		telur ayam	2	
		garam	0,3	
		ayam	3	
		wortel	5	
34	Roti manis	buncis	2	31 gr
		gula pasir	0,1	
		minyak	4	
		tepung terigu	20	
		gula pasir	2	
		telur ayam	4	
35	Risoles	susu bubuk	1	47 gr
		susu cair	2	
		margarin	2	
		tepung terigu	5	
		susu cair	10	
		telur ayam	6	
		garam	0,3	
		daging ayam	5	
		wortel	5	
		buncis	5	
		tepung roti	5	
		minyak	5	
		margarin	1	

36	Singkong goreng	singkong	100	103 gr
37	Tahu isi daging	garam	1	86 gr
		minyak	2	
		tepung terigu	10	
		tahu putih	50	
		garam	0,7	
		daging giling	10	
38	Tahu isi sayur	wortel	3	52 gr
		buncis	2	
		minyak	11	
		tepung terigu	5	
		tahu kulit segitiga	30	
		wortel	4	
39	kerupuk udang	kol	2	5 gr
		touge	2	
		garam	0,3	
		telur ayam	2	
		minyak	7	
40	tempe goreng tepung	tepung terigu	10	38 gr
		tepung sagu	2	
		tempe	20	
		garam	0,8	
		ketumbar bubuk	1	
		merica	0,2	
41	Ubi goreng	minyak	5	32 gr
		tepung terigu	10	
		ubi jalar	30	
		minyak	1	
		garam	0,2	
42	gemblong	tepung ketan	13	40 gr
		gula pasir	6	
		gula merah	6	
		santan kental	8 ml	
		kelapa parut	7	
43	kremes singkong	singkong	40	58 gr
		gula merah	15	
		garam	0,5	
		minyak	3	

44	Martabak keju	tepung terigu gula pasir telur ayam susu kental manis garam mentega keju	65 15 15 2 0,5 1 15	113 gr
45	Martabak kacang coklat	tepung terigu gula pasir telur ayam susu kental manis garam mentega meises wijen kacang	65 15 15 2 0,5 1 5 1 5	110 gr
46	Martabak telur	tepung terigu daging giling daun bawang garam merica telur ayam bawang bombay minyak	25 20 5 0,5 1 15 7 11	91 gr
47	kripik talas	talas minyak	34 1	20 gr
48	Kripik pisang	pisang minyak	52 1,5	30 gr
49	Kripik singkong	singkong minyak	54 2	30 gr
50	Cilok	tepung tapioka tepung terigu bawang putih garam	2 2 0,2 0,04	6 gr

Makanan Siap Saji

No	Nama makanan	Bahan	Satuan	Berat matang (gr)
1	Ayam goreng tepung dada atas	daging ayam tepung terigu Minyak	1 buah	69 20 11
2	Ayam goreng tepung dada mentok/ bawah	daging ayam tepung terigu Minyak	1 buah	121 30 19
3	Ayam goreng tepung paha atas	daging ayam tepung terigu Minyak	1 buah	69 20 11
4	Ayam goreng tepung paha bawah	daging ayam tepung terigu Minyak	1 buah	47 15 8
5	Ayam goreng tepung sayap	daging ayam tepung terigu Minyak	1 buah	43 10 7
6	Bubur ayam	Bubur Daging ayam Kacang kedele kaldu ayam	1 porsi	200 10 20 50

7	Gado-gado	labu siam Kangkung wortel kacang tanah kacang panjang Garam Gula minyak	1 porsi	20 30 20 20 20 2 3 3
8	Ketupat tahu	Ketupat Tahu Kacang tanah Kentang telur ayam Kecap minyak	1 porsi	200 20 75 50 50 5 10
9	Kwetiaw goreng	kwetiaw basah Kol Telur Garam	1 porsi	125 100 50 1
10	Lontong sayur	Ketupat Pakis Kerupuk Santan Garam	1 porsi	140 20 5 150 1
11	Mie bakso	mie basah Bakso Tahu Kecap Garam saos cabe saos tomat Caisim Vetcin Kuah	1 porsi	100 20 40 10 2 2 2 40 0,3 200

12	Mie goreng	mie basah telur ayam minyak kecap caisim/kol garam	1 porsi	100 50 20 20 100 1
13	Pizza Hut	iris kotak tipis	1 potong	20
14	Pizza Hut	iris segitiga	1 potong 1 potong	100 70
15	Sate ayam	ayam bakar kacang tanah garam minyak	5 tusuk	50 20 1 3
16	Sate kambing	Daging kambing kacang tanah Kecap manis garam minyak	5 tusuk	50 50 20 1 6,5
17	Sate padang	ketupat paru kuah sagu garam	1 porsi	120 30 100 1
18	Soto mie	mie basah kikil sapi kol risoles tomat garam kaldu ayam	1 porsi	50 30 50 10 5 1 50

DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Gizi, Depkes RI. Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia 1995.

Direktorat Gizi, Depkes RI. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Bhratara Karya Aksara. Jakarta 1981.

Krisdinamurtirin, Mien KM, Ignatius F. Daftar Faktor Konversi Berat Dapat Dimakan (BDD), Mentah-Masak, dan Penyerapan Minyak Bahan Makanan. Balai Penelitian Gizi Bogor 1974.