



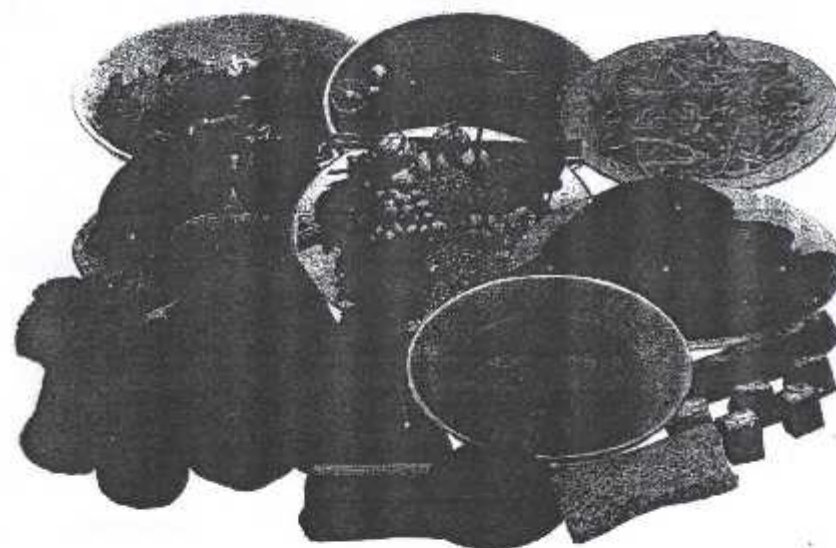
**PEDOMAN
PERKIRAAN JUMLAH GARAM
DAN PENYERAPAN MINYAK GORENG**



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



**PEDOMAN
PERKIRAAN JUMLAH GARAM
DAN PENYERAPAN MINYAK GORENG**



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

DAFTAR ISI

| | Hlm |
|--|-----|
| PERKIRAAN JUMLAH GARAM DALAM HIDANGAN YANG DIKONSUMSI INDIVIDU | 1 |
| Hidangan dibuat rumah tangga | 2 |
| Hidangan yang dibeli atau diberi | 3 |
| Perkiraan berat garam jika hidangan tidak tercantum dalam daftar | 4 |
| DAFTAR RATA-RATA BERAT GARAM PER 100 GRAM HIDANGAN | |
| Kelompok sayur berkuah | 5 |
| Kelompok sayur tumis | 5 |
| Kelompok hewani dan nabati | 6 |
| PERKIRAAN PENYERAPAN MINYAK | 7 |
| Cara menghitung serapan minyak | 7 |
| Alur konversi | 8 |
| Contoh perhitungan | 9 |
| DAFTAR PENYERAPAN MINYAK GORENG | 10 |
| Sereal-umbi | 10 |
| Sayuran | 11 |
| Kacang-kacangan & olahannya | 12 |
| Daging-unggas-ikan | 14 |
| DAFTAR PUSTAKA | 18 |

PERKIRAAN JUMLAH GARAM DALAM HIDANGAN YANG DIKONSUMSI INDIVIDU

Dalam Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) salah satu data yang diambil adalah konsumsi bumbu. Penggunaan bumbu dalam masakan bervariasi dan bumbu yang paling banyak dikonsumsi oleh individu adalah garam. Konsumsi garam individu jumlahnya sedikit, untuk menghitung berapa berat yang dikonsumsi diperlukan pedoman perkiraan jumlah garam

Tujuan perkiraan penggunaan jumlah garam dalam SKMI adalah untuk memperoleh informasi konsumsi garam yang merupakan bahan yang berisiko terhadap kesehatan individu jika dikonsumsi berlebihan. Garam yang dimaksud adalah garam yang ditambahkan dalam hidangan.

Ada dua sumber garam dalam hidangan individu:

1. Hidangan yang dibuat di **rumah tangga**
2. Hidangan yang **dibeli** oleh individu atau **diberi** oleh orang lain.

Proporsi perkiraan garam anggota rumah tangga yang berasal dari hidangan rumah tangga dihitung:

$$1 \text{ bagian garam} = \frac{\text{Jumlah garam yang ditambahkan}}{\text{Jumlah ART yang mengonsumsi}}$$

ART > 5 tahun = 1 bagian garam

ART ≤ 5 tahun = 1/3 bagian garam

* ART= Anggota Rumah Tangga

*Konsumsi garam individu pada rumah tangga yang memiliki ART ≤ 5 tahun, garam dari hidangan tidak akan terbagi habis, ada sisa 2/3 dari balita. Sisa tersebut tidak diperhitungkan (diabaikan).

A. Hidangan dibuat rumah tangga

Cara menghitung jumlah/banyak garam yang dikonsumsi individu adalah sebagai berikut :

a. Hidangan berkuah

1. Tanyakan berapa banyak garam yang ditambahkan pada hidangan tersebut dalam ukuran rumah tangga.
2. Timbang garam sebanyak Ukuran Rumah Tangga (URT) yang dibutuhkan untuk hidangan tersebut.
3. Hasil penimbangan garam dibagi dengan jumlah ART yang mengkonsumsi/makan hidangan tersebut. Caranya adalah sebagai berikut: untuk ART usia ≥ 5 tahun 1 bagian dan untuk balita $1/3$ bagian.
4. Catat berat garam di kolom rincian bahan garam (kolom 11) di kuesioner individu

Contoh : hidangan sayur sop.

Garam yang ditambahkan dalam hidangan sayur sop sebanyak 1 sdm. Setelah ditimbang 1 sdm garam = 12 gram. Jumlah ART dewasa yang mengonsumsi 3 orang dan 1 balita. Maka jumlah garam yang dikonsumsi:

Masing-masing ART usia ≥ 5 tahun = $12 / 4 = 3$ gram .

Untuk Balita = $3 \times 1/3 = 1,00$ gram

b. Hidangan dengan sedikit kuah/tumis

Contoh. Ibu Ita memasak tumis tempe dengan menambahkan garam sebanyak 3 sendok teh. Setelah ditimbang 3 sendok teh garam beratnya 15 gram. Ketika matang hidangan tersebut dikonsumsi oleh 6 ART dewasa, maka perhitungan penggunaan garam masing-masing ART adalah sebagai berikut :

$$\frac{15 \text{ gram}}{6 \text{ ART yang mengkonsumsi}} = 2,5 \text{ gr/ART}$$

c. Rendaman bahan makanan

- ◆ Tanyakan jumlah garam yang digunakan untuk merendam bahan makanan dalam ukuran rumah tangga
- ◆ Timbang garam yang digunakan sebagai bumbu
- ◆ Tanyakan berapa orang yang mengkonsumsi
- ◆ Jumlah garam yang dikonsumsi individu adalah jumlah garam yang digunakan untuk merendam dibagi dengan jumlah anggota rumah tangga.

Contoh : Rendaman untuk tempe goreng

Untuk memasak tempe goreng, digunakan garam yang ditimbang sebanyak 5 gram yang dilarutkan dalam 2 sendok makan air (30 ml). Banyaknya air yang digunakan seminimal mungkin dengan perkiraan terserap semua oleh tempe. Larutan ini dipakai untuk merendam 10 potong tempe . Maka jumlah garam yang digunakan per potong adalah $5 \text{ gram} / 10 \text{ potong} = 0,5 \text{ gram}$ garam

B. Hidangan yang dibeli atau diberi

Untuk menghitung garam dari hidangan yang dibeli atau diberi orang lain, maka langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- ◆ Tanyakan ke penjual (mie bakso, soto, sop, rawon, pecel, ketoprak, lontong sayur dll) berapa banyak garam dalam URT yang ditambahkan pada hidangan yang dibeli. Kemudian timbang garam sebanyak URT yang dibutuhkan untuk hidangan tersebut.
- ◆ Bila penjual tidak berhasil ditemukan, maka tanyakan kepada individu berapa ukuran porsi hidangan yang berkuah, tumis dan goreng yang dibeli. Selanjutnya perkirakan jumlah garam yang ditambahkan pada hidangan dengan menggunakan Tabel 1 & 2

Contoh:

1. Bapak Anjar membeli setengah mangkuk sayur lodeh dan sepotong empal, untuk makan siangnya. Perkiraan berat setengah semangkuk sayur lodeh adalah sebanyak 100 g.

- Pada Tabel 1, rata-rata berat garam per 100 gram sayur lodeh adalah 1,3 g.
- Kemudian empal yang dikonsumsi diperkirakan seberat 60 g, maka garam yang dikonsumsi adalah $60/100 \times 0,8 = 0,48$ g

Maka garam yang dikonsumsi oleh Bapak Anjar yang berasal dari sayur lodeh yang dibeli adalah sebesar 1,3 g dan 0,48 g yang berasal dari empal.

2. Nenek Dwi membeli sayur asem satu mangkuk besar, berat isi sayur asem adalah 500 g. Di rumah tersebut ada 8 orang ART usia ≥ 5 tahun yang mengonsumsi.

Maka perkiraan berat garam yang ada dalam sayur asem tersebut adalah 5×2 g yaitu 10 g (lihat Tabel 1)

Garam yang dikonsumsi individu adalah $10 \text{ g}/8 \text{ org} = 1.25$ g

Perkiraan Berat Garam Jika Hidangan Tidak Tercantum Dalam Daftar

1. Bila ditemukan hidangan yang tidak tercantum dalam daftar rata-rata berat garam per 100 gram maka perkiraan penggunaan garam memakai perhitungan penggunaan garam yang mendekati jenis contoh makanan yang ada.

Contoh :

Ani membeli sayur tumis labu siam, patin goreng dan gabus goreng. Untuk perhitungan perkiraan penggunaan garam, contoh makanan yang mendekati adalah:

- Tumis labu siam : sayur yang mendekati tumis toge.
- Patin goreng : ikan yang mendekati lele goreng
- Gabus goreng : ikan yang mendekati gurame goreng

2. Bila di rumah tangga tidak tersedia garam untuk ditimbang, maka perkiraan penggunaan garam yang dikonsumsi dapat menggunakan ukuran rumah tangga sebagai berikut:

- 1 sendok makan peres = 10 gram
- 1 sendok muncung = 15 gram
- 1 sendok teh = 5 gram
- Seujung sendok teh = 2 gram
- Sejumput/seiprit = 2 gram

3. Penggunaan garam yang ditaburkan pada makanan yang digoreng seperti kripik, emping, kacang tanah maka penggunaan garam adalah sebanyak 2 gram/100 gr makanan.

Tabel 1. Perkiraan berat garam per 100 g (1/2 mangkuk*) hidangan berkuah dan tumis

| No. | Kelompok Sayur berkuah per 100 gram (1/2 mangkuk) | Berat |
|-----------------------------------|---|-------|
| 1 | Sayur sop | 0,8 |
| 2 | Sayur asem | 2,0 |
| 3 | Sayur lodeh | 1,3 |
| 4 | Gulai daun singkong | 0,9 |
| Kelompok Sayur tumis Per 100 gram | | |
| 1 | Tumis toge | 0,4 |
| 2 | Tumis sawi | 0,6 |
| 3 | Tumis kangkung | 0,3 |
| 4 | Tumis kacang panjang | 0,3 |
| 5 | Balado terung ungu | 0,4 |

*Mangkuk yang dimaksud adalah mangkuk ukuran sedang (cap ayam) yang biasanya dipakai untuk menyajikan mie baso.

Tabel 2. Perkiraan Garam per 100 g
Golongan Hewani dan Nabati

| No. | Kelompok hewani per 100 gram | Berat (gram) |
|-----|-----------------------------------|--------------|
| 1. | Kakap Goreng | 0,6 |
| 2 | Ikan bawal goreng | 0,4 |
| 3 | Ikan kembung goreng | 0,5 |
| 4 | Belut goreng | 0,9 |
| 5 | Ikan (tenggiri,kakap,bawal) rebus | 0,6 |
| 6 | Gurame goreng | 2,0 |
| 7 | Empal | 0,8 |
| 8 | Udang goreng | 0,4 |
| 9 | Tongkol potong | 0,5 |
| 10 | ikan kuah | 0,6 |
| 11 | Tenggiri goreng | 0,5 |
| 12 | Pari goreng | 0,7 |
| 13 | Ikan mas goreng | 0,5 |
| 14 | Ikan mas pepes | 0,8 |
| 15 | lele goreng | 0,5 |
| 16 | Tongkol potong | 0,4 |
| No | Kelompok nabati | Berat (gram) |
| 1 | Tumis Oncom | 1,5 |
| 2 | Tempe goreng | 0,5 |
| 3 | Tahu goreng | 0,5 |

PENYERAPAN MINYAK

Berdasarkan Permenkes No 30 tahun 2013, kandungan minyak/lemak harus tercantum dalam label produk makanan. Dalam Permenkes tersebut dinyatakan bahwa konsumsi minyak/lemak lebih dari 67 gram per hari berisiko terhadap penyakit hipertensi, stroke, diabetes dan serangan jantung. Untuk makanan pabrikan kandungan lemak dapat dilihat pada label kemasan makanan tersebut, sedangkan untuk makanan olahan di rumah tangga, kandungan lemak dapat secara alami terkandung dalam bahan makanan itu sendiri atau dari penambahan minyak saat pengolahan (goreng dan tumis).

Data konversi penyerapan minyak diperlukan untuk memprediksi jumlah minyak yang terserap dalam makanan akibat proses pengolahan (goreng, tumis) dalam makanan yang dikonsumsi. Persentase serapan minyak yang tercantum di dalam daftar adalah jumlah serapan minyak per 100 gram makanan matang. Penghitungan serapan minyak goreng dilakukan pada setiap masakan yang digoreng atau ditumis dengan menggunakan minyak goreng, margarine, atau mentega.

CARA MENGHITUNG SERAPAN MINYAK

$$\text{Jumlah serapan minyak} = \% \text{ serapan} \times \text{berat makanan matang}$$

Alur Konversi



- A. Lihat daftar serapan minyak goreng yang tercantum di tabel.
- B. **Jika makanan yang ditemui saat recall tidak memiliki data serapan minyak**, maka gunakan data penyerapan minyak makanan yang memiliki karakteristik bahan dan cara pengolahan yang paling mendekati makanan tersebut yang terdapat dalam tabel.

Contoh Perhitungan

1. Tempe goreng.

Berat tempe goreng diperkirakan 50 gram .

Serapan minyak untuk Tempe goreng adalah 14%

$$\text{Jumlah serapan minyak goreng} = \frac{14}{100} \times 50 \text{ gram} = 7 \text{ gram}$$

2. Ikan gabus asin goreng

Berat ikan gabus asin goreng diperkirakan 50 gram .

Ikan asin gabus goreng tidak memiliki data serapan minyak

Maka, digunakan data serapan minyak yang paling mendekati ikan asin gabus, yaitu **ikan asin** 12%

$$\text{Jumlah serapan minyak goreng} = \frac{12}{100} \times 50 \text{ gram} = 6 \text{ gram}$$

3. Cabai, tomat goreng dll untuk sambal

Cabai merah (20 gram), cabai rawit (10 gram), bawang merah (5 gram), bawang putih (5 gram) dan tomat (30 gram) yang digoreng sebelum dibuat sambal . Berat total komponen sambal 50gram

Maka bisa menggunakan data tomat tumis 7,3 %

$$\text{Jumlah serapan minyak goreng} = \frac{7,3}{100} \times 50 \text{ gram} = 3,6 \text{ gram}$$

4 Gorengan bertepung

Pisang goreng tepung, ubi jalar goreng tepung, tape goreng tepung, dll

Maka bisa menggunakan pendekatan tempe mendoan 14%

DAFTAR PENYERAPAN MINYAK GORENG

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|----------------------|----------------------------|---------------------|
| SEREALIA-UMBI | | |
| 1 | Bakwan sayuran bandung | 14,8 |
| 2 | Bala-bala | 8 |
| 3 | Bihun, seduh goreng | 15 |
| 4 | Cakue | 8,5 |
| 5 | Cheese stick | 11,1 |
| 6 | Cilung (aci gulung goreng) | 14,8 |
| 7 | Cireng bandung | 11 |
| 8 | Combro goreng | 14,8 |
| 9 | Donat tepung terigu | 15,6 |
| 10 | Jagung tongkol, perkedel | 17 |
| 11 | Kentang goreng | 3,5 |
| 12 | Kentang, perkedel | 8 |
| 13 | Kentang, rebus goreng | 12 |
| 14 | Keripik beras | 11,1 |
| 15 | Klanting singkong | 13,9 |
| 16 | Kue bantal /odading | 8,5 |
| 17 | Kue cucur | 11,1 |
| 18 | Kue keciput | 14,8 |
| 19 | Kue tambang | 11,1 |
| 20 | Kuping gajah | 11,1 |
| 21 | Lobi-lobi bandung | 4,5 |
| 22 | Makaroni goreng | 12,6 |
| 23 | Mie basah, goreng | 13 |

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|--------------|----------------------------------|---------------------|
| 24 | Mie kering, seduh goreng | 11 |
| 25 | Mie, martabak mie /sphagetti mie | 12,6 |
| 26 | Nasi goreng | 13,6 |
| 27 | Nasi goreng telur | 14,8 |
| 28 | Pang-pang | 11,1 |
| 29 | Pangsit goreng | 14,8 |
| 30 | Pastel goreng | 8 |
| 31 | Perkedel kentang goreng | 7,8 |
| 32 | Risoles | 4 |
| 33 | Singkong, goreng | 2 |
| 34 | Singkong, keripik | 6 |
| 35 | Sukun goreng | 7,7 |
| 36 | Talas, goreng | 8 |
| 37 | Talas, keripik | 2 |
| 38 | Terigu goreng | 11 |
| 39 | Ubi jalar, goreng | 3,3 |
| 40 | Ubi jalar, keripik | 8 |
| 41 | Kerupuk aci | 50 |
| SAKUM | | |
| 1 | Kangkung tumis | 21,3 |
| 2 | Kacang panjang tumis | 19,3 |
| 3 | Wortel tumis | 13,0 |
| 4 | Bayam tumis | 13,3 |
| 5 | Buncis tumis | 19,3 |
| 6 | Tomat tumis | 7,3 |
| 7 | Emping | 30 |

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|--------------------------------------|--|---------------------|
| KACANG-KACANGAN & OLAHNYA | | |
| 1 | Batagor | 14,8 |
| 2 | Kacang bogor, seduh goreng | 18 |
| 3 | Kacang jogo kering, rebus-tumis | 5 |
| 4 | Kacang jogo segar, rebus-tumis | 7 |
| 5 | Kacang mete, goreng | 11 |
| 6 | Kacang tanah tanpa kulit, goreng | 13 |
| 7 | Kacang tanah tanpa kulit, rempeyek | 66 |
| 8 | Kacang tanah tanpa kulit, seduh goreng | 7 |
| 9 | Kacang tolo, rebus-tumis | 19 |
| 10 | Kacang tolo, rempeyek | 34 |
| 11 | Kedelai, goreng | 3 |
| 12 | Kedelai, rempeyek | 5 |
| 13 | Oncom hitam, goreng bertepung | 28 |
| 14 | Oncom hitam, tumis | 20 |
| 15 | Oncom merah, goreng bertepung | 21 |
| 16 | Oncom merah, tumis | 24 |
| 17 | Tahu bungkus kuning, bacem goreng | 4 |
| 18 | Tahu bungkus kuning, goreng lunak | 5 |
| 19 | Tahu bungkus putih, goreng kering | 8 |
| 20 | Tahu bungkus putih, tumis | 6 |
| 21 | Tahu cina gepeng, bacem goreng | 1 |

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|----|---|---------------------|
| 22 | Tahu cina gepeng, goreng kering | 4 |
| 23 | Tahu cina gepeng, goreng lunak | 8 |
| 24 | Tahu cina gepeng, tumis | 6 |
| 25 | Tahu cina tebal kuning, goreng lunak | 4 |
| 26 | Tahu cina tebal kuning, tumis | 3 |
| 27 | Tahu cina tebal putih, bacem goreng | 4 |
| 28 | Tahu cina tebal putih, goreng kering | 2 |
| 29 | Tahu cina tebal putih, goreng lunak | 2 |
| 30 | Tahu cina tebal putih, tumis | 2 |
| 31 | Tahu gehu bandung | 14,8 |
| 32 | Tahu kuning cetak, bacem goreng (lunak) | 2 |
| 33 | Tahu kuning cetak, goreng kering | 11 |
| 34 | Tahu kuning cetak, goreng lunak | 5 |
| 35 | Tahu kuning cetak, tumis | 12 |
| 36 | Tahu putih cetak, bacem goreng | 14 |
| 37 | Tahu putih cetak, goreng kering | 11 |
| 38 | Tahu putih cetak, goreng lunak | 6 |
| 39 | Tahu putih cetak, tumis | 4 |
| 40 | Tahu sumedang goreng | 7 |
| 41 | Tahu, isi goreng | 14,8 |
| 42 | Tahu,pergedel | 14,8 |

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|---------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| 43 | Tempe campuran, bacem goreng | 10 |
| 44 | Tempe campuran, goreng | 29 |
| 45 | Tempe campuran, tumis | 4 |
| 46 | Tempe goreng | 10 |
| 47 | Tempe mendoan | 14 |
| 48 | Tempe murni, bacem goreng | 16 |
| 49 | Tempe murni, keripik | 35 |
| 50 | Tempe murni, tumis | 23 |
| 51 | Gehu | 4 |
| DAGING-UNGGAS-IKAN | | |
| 1 | Ayam goreng bag dada | 9 |
| 2 | Ayam goreng bag kaki | 3 |
| 3 | Ayam goreng bag kepala | 3 |
| 4 | Ayam goreng bag paha | 10 |
| 5 | Ayam goreng bag sayap | 10 |
| 6 | Ayam, hati goreng | 8 |
| 7 | Ayam, paha rebus-goreng | 10 |
| 8 | Ayam, rempela goreng | 10 |
| 9 | Ayam, rempela ungkep goreng | 32 |
| 10 | Babat, goreng | 4 |
| 11 | Bakso goreng | 8,8 |
| 12 | Comed goreng | 8,8 |
| 13 | Comed goreng(tambah telur dan terigu) | 8,8 |
| 14 | Cumi goreng | 1,5 |
| 15 | Daging, rolade daging goreng | 8,8 |
| 16 | Domba, babat rebus-goreng | 4 |
| 17 | Domba, daging iga goreng | 7 |
| 18 | Domba, daging paha goreng | 3 |

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|----|--|---------------------|
| 19 | Domba, hati goreng | 5 |
| 20 | Domba, hati rebus-goreng | 2 |
| 21 | Domba, jantung goreng | 3 |
| 22 | Domba, jantung rebus goreng | 8 |
| 23 | Domba, usus rebus goreng | 3 |
| 24 | Ekado | 16 |
| 25 | Hati sapi goreng | 18,4 |
| 26 | Kerbau, babat rebus-goreng | 64 |
| 27 | Kerbau, daging haas/lamosir rebus-goreng | 5 |
| 28 | Kerbau, daging has lamosir goreng | 5 |
| 29 | Kerbau, hati goreng | 5 |
| 30 | Kerbau, hati rebus-goreng | 11 |
| 31 | Kerbau, jantung goreng | 6 |
| 32 | Kerbau, jantung rebus-goreng | 9 |
| 33 | Kerbau, usus rebus-goreng | 56 |
| 34 | Kulit ayam crispy | 11,1 |
| 35 | Kulit ayam goreng | 21 |
| 36 | Nugget goreng | 3,3 |
| 37 | Sapi, babat rebus-goreng | 19 |
| 38 | Sapi, daging haas/lamosir goreng | 9 |
| 39 | Sapi, daging haas/lamosir rebus-goreng | 6 |
| 40 | Sapi, hati goreng | 18 |
| 41 | Sapi, jantung goreng | 6 |
| 42 | Sapi, jantung rebus-goreng | 6 |
| 43 | Sapi, usus rebus-goreng | 11 |
| 44 | Ikan asin layang goreng | 8 |
| 45 | Ikan asin sepat | 6 |
| 46 | Ikan bandeng goreng | 13 |
| 47 | Ikan etem pindang goreng | 12,6 |
| 48 | Ikan kembung goreng | 12 |

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|----|-----------------------------|---------------------|
| 49 | Ikan lele goreng | 30 |
| 50 | Ikan mas goreng | 14 |
| 51 | Ikan mujair goreng | 15,5 |
| 52 | Ikan salem goreng | 9 |
| 53 | Ikan teri medan goreng | 13,5 |
| 54 | Ikan tongkol pindang goreng | 10 |
| 55 | Ikan, gurame goreng | 20 |
| 56 | Ikan, otak-otak ikan | 14,8 |
| 57 | Ikan, pempek goreng | 14,8 |
| 58 | Ikan nila goreng | 4 |
| 59 | Ikan, tongkol goreng | 16,5 |
| 60 | Ikan, tenggiri goreng | 10 |
| 61 | Ikan asin | 12 |
| 62 | Kerang, goreng | 1,5 |
| 63 | Kerang, goreng tepung | 14,8 |
| 64 | Udang goreng | 24 |
| 65 | Udang goreng tepung | 14,8 |
| 66 | Udang, kerupuk | 15 |
| 67 | Usus ayam goreng | 21 |
| 68 | Siomay goreng | 14,8 |
| 69 | Sosis goreng | 10 |

| No | NAMA BAHAN | % Penyerapan minyak |
|----|--|---------------------|
| 70 | Telur ayam kampung, ceplok keras | 15 |
| 71 | Telur ayam kampung, ceplok lunak | 10 |
| 72 | Telur ayam kampung, dadar banyak minyak | 28 |
| 73 | Telur ayam kampung, dadar sedikit minyak | 18 |
| 74 | Telur ayam kampung, orak-arik | 13 |
| 75 | Telur ayam negeri, ceplok keras | 6 |
| 76 | Telur ayam negeri, ceplok lunak | 8 |
| 77 | Telur ayam negeri, dadar banyak minyak | 17 |
| 78 | Telur ayam negeri, dadar sedikit minyak | 9 |
| 79 | Telur ayam negeri, orak arik | 7 |
| 80 | Telur bebek, ceplok keras | 11 |
| 81 | Telur bebek, dadar banyak minyak | 22 |
| 82 | Telur bebek, dadar sedikit minyak | 8 |
| 83 | Telur bebek, kerak telur betawi | 8,5 |
| 84 | Telur ceplok bag kuning | 10 |
| 85 | Telur ceplok bag putih | 10 |
| 86 | Telur puyuh goreng | 8 |
| 87 | Telur, martabak telur ayam | 14,8 |
| 88 | Telur, martabak telur bebek | 14,8 |
| 89 | Telur, omelet telur sosis | 17 |
| 90 | Telur, orak arik wortel telur | 17 |
| 91 | Telur, puyung hai | 14,8 |

DAFTAR PUSTAKA

Luciasari E , Aditianti, Yunita DS, Tetra F, Elisa DJ, Dyah SP, Nazarina. Laporan Percobaan Penggunaan Garam Pada Berbagai Hidangan Rumah Tangga PTTK-EK, Bogor, 2013

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