

# PANDUAN NILAI KALORI 200JENIS MAKANAN



BAHAGIAN PEMAKANAN  
KEMENTERIAN KEBIHATAN MALAYSIA



# PANDUAN NILAI KALORI



# 200JENIS MAKANAN

BAHAGIAN PEMAKANAN  
KEMENTERIAN KEBIHATAN MALAYSIA

# PANDUAN NILAI KALORI DALAM MAKANAN



**BAHAGIAN PEMAKANAN  
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

## **Rujukan :**

***Tee, E.S., Mohd Ismail, N., Mohd Nasir, A.&Khatijah, I (1997)***

*Nutrient Composition of Malaysian Foods. Institute for Medical Research Kuala Lumpur*

**KANDUNGAN****MUKASURAT**

<b>PIRAMID MAKANAN MALAYSIA</b>	<b>1</b>
<b>CONTOH SAIZ SAJIAN MAKANAN</b> (Ruj: Buku Ringkasan Panduan Diet Malaysia 2010)	<b>2</b>
<b>8 Amalan Makan Secara Sihat</b>	<b>5</b>
<b>A KUIH MUIH TRADISIONAL</b> (Berasaskan tepung beras)	<b>6</b>
<b>B KUIH MUIH TRADISIONAL</b> (Berasaskan tepung gandum)	<b>9</b>
<b>C KUIH MUIH TRADISIONAL</b> (Lain-lain )	<b>12</b>
<b>D MAKANAN MASAK</b> (Berasas bijirin)	<b>15</b>
<b>D MAKANAN MASAK</b> (Lauk-pauk)	<b>18</b>
<b>E MAKANAN MASAK</b> (Bubur dan pengat)	<b>25</b>

# Makan Secara Sihat Berpandukan Piramid Makanan Malaysia



## CONTOH SAIZ SAJIAN MAKANAN

Pelbagai pilihan makanan daripada kumpulan makanan yang sama kerana ia boleh ditukar ganti. Makanan dan saiz sajian berikut mempunyai kandungan nutrien yang sama :

### Satu sajian bijirin dan produk bijirin serta ubi-ubian (30 g karbohidrat untuk satu sajian)

• Bihun (direndam)	1½ cawan
• Biskut krim kraker	6 keping
• Roti putih	2 keping
• Roti bijirin penuh	2 keping
• Laksa (direndam)	1½ cawan
• Ml basah/ kueytiow	1 cawan
• Kentang	2 biji
• Putu mayang ( putu mayam)	2 keping
• Nasi putih	2 senduk/ 1 cawan
• Bubur nasi	2 cawan
• Keledek/ keladi/ ubi kayu	1 cawan

### Satu sajian buah-buahan (15 g karbohidrat untuk satu sajian)

• Epa/ lal/ mangga/ cilik	1 biji
• Pisang berangan (bersaiz sederhana)	1 biji
• Pisang emas	2 biji
• Durian	3 ulas
• Anggur	8 biji
• Jambu batu/ pir	½ biji
• Oren (bersaiz kecil atau sederhana)	1 biji
• Betik/ nenas/ tembikai	1 potong
• Prun (bersaiz kecil)	4 biji
• Kismis	1 sudu makan

### Satu sajian sayur-sayuran

- |   |                     |
|---|---------------------|
| ① Sayuran berdaun hijau dengan batang (dimasak) | $\frac{1}{2}$ cawan |
| ② Sayuran berbuah (dimasak)                     | $\frac{1}{2}$ cawan |
| ③ Ulam  | 1 cawan             |

### Satu sajian ikan, ayam dan daging (14 g protein untuk satu sajian)

- |  |                     |
|--|---------------------|
| ① Ikan bilis (dibuang kepala)                    | $\frac{2}{3}$ cawan |
| ② Daging lembu tanpa lemak (7.5cm x 9cm x 0.5cm) | 2 ketul             |
| ③ Paha ayam                                      | 1 ketul             |
| ④ Isi kerang                                     | 1 cawan             |
| ⑤ Telur ayam                                     | 2 biji              |
| ⑥ Ikan kembung (sajiz sederhana)                 | 1 ekor              |
| ⑦ Ikan selar (sajiz sederhana)                   | 1 ekor              |
| ⑧ Ikan tenggali (14 cm x 8 cm x 1 cm)            | 1 ketul             |
| ⑨ Hati ayam                                      | 2 ketul             |
| ⑩ Telur puyuh                                    | 12 biji             |
| ⑪ Sotong (sajiz sederhana)                       | 2 ekor              |

### Satu sajian kekacang (7 g protein untuk satu sajian)

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| ① Kacang kuda/ dal (dimasak)               | 1 cawan               |
| ② Kacang hijau / kacang panggang dalam tin | 1 $\frac{1}{2}$ cawan |
| ③ Tempe/ taukua/ tauhu                     | 2 keping              |
| ④ Susu soya tanpa gula                     | 1 $\frac{1}{2}$ gelas |

**Satu sajian susu dan produk ternusu  
(7 g protein untuk satu sajian)**

① Keju	1 keping
② Susu rendah lemak	1 gelas
③ Susu sejat	$\frac{2}{3}$ cawan
④ Susu tepung	4 sudu makan (membumbung)
⑤ Yogurt	1 cawan

Sukatan isi rumah yang digunakan untuk garis panduan ini adalah:

1 cawan	= 200 ml
1 gelas	= 250 ml
1 sudu makan	= 10 ml
1 sudu meja	= 15 ml
1 sudu teh	= 5 ml



## 8 Amalan Makan Secara Sihat

1. Makan nasi dan produk bijirin lain secukupnya (utama bijirin penuh) serta ubi-ubian.
2. Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.
3. Makan ikan, daging, ayam, telur dan kekacang secara sederhana.
4. Ambil susu dan produk tenusu secukupnya.
5. Hadkan pengambilan makanan yang tinggi lemak serta minyak semasa menyediakan makanan.
6. Pilih dan sediakan makanan yang kurang garam dan sos.
7. Ambil makanan dan minuman yang kurang gula .
8. Minum banyak air setiap hari.

**A. KUIH-MUIH TRADISIONAL**

(Berasaskan tepung beras)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
1.	Bidaran	1 Keping (69g)	224
		100 g	325
2.	Bingka Tepung Beras	1 Keping (100g)	189
3.	Chee-pah	1 Keping (55 g)	166
		100 g	302
4.	Dodol	1 Potong (22 g)	71
		100 g	322
5.	Dodol Durian	1 Potong (22 g)	75
		100 g	342
6.	Kuih Bakul	1 Bijl (25 g)	73
		100 g	290
7.	Kuih Bom	1 Bijl (63 g)	212
		100 g	337
8.	Kuih Buah Melaka	1 Bijl (15 g)	30
		100 g	201
9.	Kuih Buah Rotan	1 Bijl (3 gm)	12
		100 g	404
10.	Kuih Karas	1 Keping (8 g)	43
		100 g	543
11.	Kuih Kasui	1 Potong (103 g)	166
		100 g	161

**A. KUIH-MUIH TRADISIONAL** (Berasaskan tepung beras)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
12.	Kuih Koci Pulut Putih	1 Biji (82 g)	183
		100 g	223
13.	Kuih Koci Pulut Hitam	1 Biji (82 g)	164
		100 g	200
14.	Kuih Lapis	1 Keping (87 g)	132
		100 g	152
15.	Kuih Lompang	1 Biji (86 g)	117
		100 g	136
16.	Kuih Lopes Pulut	1 Keping (83 g)	168
		100 g	202
17.	Kuih Peneram	1 Biji (55 g)	256
		100 g	465
18.	Kuih Seri Muka	1 Potong (99 g)	192
		100 g	194
19.	Kuih Talam Seri Kaya	1 Biji (122 g)	182
		100 g	149
20.	Kuih Tepung Pelita	1 Biji (74 g)	101
		100 g	137
21.	Lor-mai-fan	1 Keping (190 g)	422
		100 g	222
22.	Pulut Panggang / Pulut Udang	1 Biji (83 g)	184
		100 g	222

**A. KUIH-MUIH TRADISIONAL** (Berasaskan tepung beras)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
23.	Putu Piring	1 Keping (32 g)	75
		100 g	234
24.	Rempeyek	1 Keping (15 g)	90
		100 g	597
25.	Tapal Pulut	1 Biji (80 g)	134
		100 g	167
26.	Tepung Bungkus	1 Biji (85 g)	238
		100 g	280
27.	Tumpi	1 Keping (13 g)	69
		100 g	528
28.	Wajik	1 Potong (23 g)	65
		100 g	284
29.	Kuih Talam	1 Potong (50 g)	82
		100 g	164
30.	Kuih Cara Berlauk	1 Ketul (30 g)	70
		100 g	233
31.	Fruit Tartlet	1 Biji (60 g)	160
		100 g	267

**B. KUIH-MUIH TRADISIONAL** (Berasaskan tepung gandum)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
1.	Baulu Cermai	1 Biji (6 g)	23
		100 g	380
2.	Kek Biasa	1 Potong (23 g)	100
		100 g	435
3.	Kek Swiss Roll	1 Potong (10 g)	36
		100 g	362
4.	Kek Swiss Roll Perasa Coklat	1 Potong (10 g)	37
		100 g	373
5.	Cucur Udang	1 Biji (54 g)	144
		100 g	266
6.	Karipap	1 Biji (40 g)	128
		100 g	319
7.	Karipap Pusing	1 Biji (59 g)	127
		100 g	216
8.	Karipap Mini	1 Biji (8 g)	44
		100 g	545
9.	Kuih Pau Ayam	1 Biji (85 g)	203
		100 g	239
10.	Kuih Pau Kacang Merah	1 Biji (80 g)	223
		100g	279
11.	Halwa	1 Keping (50 g)	149
		100 g	298

**B. KUIH-MUIH TRADISIONAL** (Berasaskan tepung gandum)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
12.	Ham-chi-peng	1 Biji (75 g)	233
		100 g	311
13.	Kesari	1 Keping (60 g)	170
		100 g	283
14.	Kuih Apam	1 Biji (27 g)	52
		100 g	193
15.	Kuih Apam Balik	1 Keping (115 g)	282
		100 g	245
16.	Kuih Apam Gula Hangus	1 keping (50 g)	159
		100 g	317
17.	Kuih Bawang	1 Keping (4 g)	20
		100 g	488
18.	Kuih Kapit	1 Keping (4 g)	17
		100 g	417
19.	Kuih Keria	1 Biji (38 g)	90
		100 g	236
20.	Kuih Ketayap	1 Biji (65 g)	140
		100g	216
21.	Kuih Lidah Kucing	1 Keping (14 g)	74
		100 g	526
22.	Kuih Tat Nenas	1 Biji (5 g)	23
		100 g	452

## B. KUIH-MUIH TRADISIONAL (Berasaskan tepung gandum)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
23.	Sandwic Sardin	1 Keping (28 g)	71
		100 g	252
24.	Yau-Car-Kue	1 Keping (70 g)	292
		100 g	417
25.	Donat	1 Biji (75 g)	268
		100 g	357

### C. KUIH-MUIH TRADISIONAL (Lain-lain)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
1.	Bingka Ubi Kayu	1 Potong (100 g)	221
2.	Bingka Ubi Kayu Gula Merah	1 Potong (100 g)	223
3.	Cokodok Pisang	1 Biji (71 g)	180
		100 g	254
4.	Cucur Badak	1 Biji (29 g)	73
		100 g	253
5.	Emping	1 Keping (20 g)	72
		100 g	360
6.	Kerepek Ubi Kayu	1 Keping (11 g)	48
		100 g	434
7.	Kuih Bangkit	1 Biji (3 g)	13
		100 g	434
8.	Kuih Bangkit Sagu	1 Biji 4 g)	17
		100 g	432
9.	Kuih Kacang	1 Biji (19 g)	86
		100 g	452
10.	Kuih Kastad Jagung	1 Potong (93 g)	108
		100 g	116
11.	Kuih Kasturi	1 Biji (72 g)	177
		100 g	246



**C. KUIH-MUIH TRADISIONAL** (Lain-lain)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
12.	Kuih Sagu	1 Keping (92 g)	131
		100 g	142
13.	Kuih Talam Ubi Kayu	1 Keping (93 g)	152
		100 g	163
14.	Kuih Telur Labah	1 Keping (10 g)	42
		100 g	420
15.	Laddu	1 Keping (70 g)	309
		100 g	442
16.	Lengat Pisang	1 Keping (49 g)	103
		100 g	211
17.	Lepat Pisang	1 Biji (93 g)	191
		100 g	205
18.	Lepat Ubi	1 Biji (85 g)	177
		100 g	208
19.	Mysore Pak	1 Biji (90 g)	346
		100 g	384
20.	Pakoda	1 Biji (90 g)	283
		100 g	314
21.	Papadam	1 Keping (60 g)	309
		100 g	515
22.	Pisang Goreng	1 Keping (65 g)	129
		100 g	198

**C. KUIH-MUIH TRADISIONAL** (Lain-lain)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
23.	Puding Jagung	1 Potong (90 g)	90
		100 g	100
24.	Putu Kacang	1 Biji (20 g)	74
		100 g	371
25.	Popia	1 Biji (51 g)	94
		100 g	184
26.	Popia Goreng	1 Biji (34 g)	91
		100 g	268
27.	Vadai, Kacang Dal Kuning	1 Biji (60 g)	194
		100 g	324
28.	Vadai, Kacang Hitam	1 Biji (60 g)	172
		100 g	287

## D. MAKANAN MASAK

(Berasaskan bijirin)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
1.	Capati	1 Keping (100 g)	300
2.	Kuah Kacang Hijau untuk Capati	1/2 Cawan (80 g)	76
		100 g	95
3.	Dosai	1 Keping (80 g)	147
		100 g	184
4.	"Banjo" Telur	1 Biji (180 g)	373
		100 g	207
5.	Idli	1 Keping (75 g)	97
		100 g	129
6.	Kuetiau Bandung	1 Mangkuk (450 g)	540
		100 g	120
7.	Kuetiau Goreng	1 Pinggan (170 g)	321
		100 g	189
8.	Kuetiau Kari	1 Mangkuk (410 g)	520
		100g	127
9.	Kuetiau Sup	1 Mangkuk (320 g)	180
		100g	56
10.	Mi Bandung	1 Mangkuk (450 g)	549
		100 g	122
11.	Mi Kari	1 Mangkuk (410 g)	529
		100 g	129

**D. MAKANAN MASAK**

(Berasaskan bijirin)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
12.	Mi Goreng	1 Pinggan (170 g)	281
		100 g	165
13.	Mi Sup	1 Mangkuk (563 g)	383
		100 g	68
14.	Mihun Bandung	1 Mangkuk (450 g)	491
		100 g	109
15.	Mihun Goreng	1 Pinggan (170 g)	294
		100 g	173
16.	Mihun Kari	1 Mangkuk (526 g)	681
		100g	129
17.	Putu Bambu	1 Keping (66 g)	171
		100 g	259
18.	Putu Mayam	1 Keping (50 g)	95
		100 g	189
19.	Rawadosal	1 Keping (85 g)	205
		100 g	241
20.	Nasi briyani (nasi sahaja)	1 Pinggan (245 g)	448
		100 g	183
21.	Nasi Ayam	1 Pinggan (250 g)	278
		100 g	121
22.	Nasi Lemak	1 Pinggan (230 g)	389
		100 g	169

## D. MAKANAN MASAK

(Berasaskan bijirin)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
23.	Nasi Dagang	1 Pinggan (250 g)	508
		100g	203
24.	Nasi Goreng	1 Pinggan (330 g)	637
		100 g	193
25.	Nasi Minyak	1 Pinggan (245 g)	436
		100 g	178
26.	Roti Canai	1 Keping (95 g)	301
		100 g	317
27.	Roti Telur	1 Keping (135 g)	356
		100 g	264
28.	Kuah Kacang Dal Kuning dihidang dengan roti canal/roti telur	1/2 Cawan (80 g)	58
		100 g	73
29.	Bubur Nasi (kosong)	2 Cawan (332 g)	130
		100 g	39
30.	Mee Kungfu	1 Pinggan (480 g)	419
31.	Nasi Goreng Kampung	1 Pinggan (325 g)	631
32.	Nasi Goreng Ikan Masin	1 Pinggan (340 g)	640
33.	Nasi Goreng Pattaya	1 Pinggan (320 g)	605
34.	Nasi Goreng USA	1 Pinggan (414 g)	668
35.	Soto Ayam	1 Mangkuk (493 g)	512

**D. MAKANAN MASAK**

(Lauk-pauk)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
1.	Daging Lembu Goreng	2 Keping (85 g)	288
		100 g	339
2.	Daging Lembu Masak Merah	2 Keping (85 g)	133
		100 g	156
3.	"Burger" Daging Lembu	1 Keping (180 g)	427
		100 g	237
4.	Kari Daging Lembu	2 Ketul (90 g)	130
		100 g	144
5.	Rendang Daging Lembu	2 Ketul (50 g)	127
		100 g	253
6.	Satay Daging Lembu	10 Cucuk (150 g)	360
		100 g	240
7.	Rendang Hati Lembu	1 Ketul (35 g)	89
		100 g	254
8.	Paru Lembu Goreng	1 Ketul (55 g)	268
		100 g	488
9.	Perut Lembu Masak Lemak	2 Ketul (75 g)	110
		100 g	146
10.	Satay Perut Lembu	1 Cucuk (15 g)	33
		100 g	218
11.	Rendang Limpa Lembu	1 Ketul (35 g)	83
		100 g	237

## D. MAKANAN MASAK

(Lauk-pauk)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
12.	Ayam Goreng	1 Ketul (120 g)	255
		100 g	283
13.	Kari Ayam	1 Ketul Sederhana (125 g)	195
		100 g	203
14.	Ayam Kurma	1 Ketul Sederhana (125 g)	179
		100 g	175
15.	Rendang Hati Ayam	1 Ketul (50 g)	137
		100 g	274
16.	Satay Ayam	10 Cucuk (150 g)	365
		100 g	243
17.	Kari Kambing	2 Ketul (80 g)	139
		100 g	185
18.	Ikan Tilapia Goreng Berlada	1 Ekor (60 g)	146
		100 g	294
19.	Ikan Tilapia Masak Lemak	1 Ekor (60 g)	72
		100 g	190
20.	Ikan Bilis Sambal	1 Hidangan (40 g)	126
		100 g	316
21.	Ikan Bawal Hitam Goreng	1 Ketul (95 g)	143
		100 g	225

**D. MAKANAN MASAK**

(Lauk-pauk)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
22.	Ikan Bawal Hitam Goreng Berlada	1 Ketul (95 g)	161
		100 g	242
23.	Ikan Sembilang Goreng	1 Ekor (60 g)	130
		100 g	254
24.	Sotong Kecil Sambal	1 Ekor (45 g)	55
		100 g	148
25.	Ikan Cincaru Masak Cuka	1 Ekor (145 g)	263
		100 g	193
26.	Ikan Cincaru Goreng Berlada	1 Ekor (100 g)	198
27.	Ikan Kembong Kari	1 Potong (80 g)	67
		100 g	105
28.	Ikan Kembong Goreng	1 Ekor (50 g)	111
		100 g	274
29.	Ikan Kembong Masak Kicap	1 Ekor (80 g)	161
		100 g	261
30.	Ikan Kembong Goreng Berlada	1 Ekor (80 g)	215
		100 g	336
31.	Ikan Merah Masak Asam	1 Potong (55 g)	113
		100 g	230
32.	Ikan Merah Goreng Berlada	1 Potong (50 g)	114
		100 g	260



**D. MAKANAN MASAK**

(Lauk-pauk)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
33.	Ikan Merah Masak Lemak	1 Potong (50 g)	109
		100 g	251
34.	Udang Kecil Sambal	1 Hidangan (40 g)	71
		100 g	200
35.	Ikan Haruan Kering Goreng	1 Ekor (40 g)	163
		100 g	408
36.	Ikan Tenggiri Goreng	1 Ketul (55 g)	171
		100 g	331
37.	Ikan Tenggiri Goreng Berlada	1Ketul (55 g)	142
		100 g	286
38.	Ikan Pari Masak Asam Pedas	1 Ketul (60 g)	122
		100 g	245
39.	Ikan Kerisi Goreng Berlada	1 Ekor (75 g)	247
		100 g	339
40.	Ikan Kerisi Masak Kicap	1 Ketul (75 g)	149
		100 g	231
41.	Ikan Tongkol Masak Lemak	1 Ketul (55 g)	62
		100 g	119
42.	Ikan Selar Kuning Masak Asam Pedas	1 Potong (40 g)	90
		100 g	265
43.	Tomyam Campur	1 Mangkuk (355 g)	215
		100g	60

## D. MAKANAN MASAK

(Lauk-pauk)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
44.	Telur Setengah Masak	1 Biji (50 g)	75
45.	Ikan Masak taucu	1 Ekor/Ketul (80 g)	130
		100 g	163
46.	Siput Masak Lemak	1 Senduk (55 g)	60
		100 g	109
47.	Rebung Masak Lemak	1 Senduk (60 g)	50
		100 g	83
48.	Batang Keladi Masak Asam Rebus	1 mangkuk kecil (100 g)	60
		100 g	60
49.	Labu Masak Lemak	1 Senduk (60 g)	50
		100 g	83
50.	Terung Goreng Berlada	1 Senduk (70 g)	70
		100 g	100
51.	Sambal Ayam	1 Ketul (100 g)	206
52.	Kurma Daging	1 Senduk (100 g)	220
53.	Ayam Masak Lemak Cili Api	1 Ketul (120 g)	200
		100 g	166
54.	Burung Puyuh Goreng	1 ekor (106 g)	164
		100 g	155

**D. MAKANAN MASAK**

(Lauk-pauk)

<b>Bil.</b>	<b>MAKANAN</b>	<b>KUANTITI/SAIZ</b>	<b>KALORI</b>
55.	Kerabu Perut	1 Senduk (70 g)	80
		100 g	114
56.	Kerabu Mangga	1 Senduk (70 g)	105
		100 g	150
57.	Sup Tauhu Jepun	1 Senduk (90 g)	60
		100 g	67
58.	Sambal Burung Puyuh	1 Ekor (120 g)	172
		100 g	143
59.	Sambal Paru	1 Senduk (70 g)	79
		100 g	112
60.	Sambal Kerang	1 Senduk (55 g)	60
		100 g	109
61.	Kerabu Taugeh	1 Senduk (70 g)	71
		100 g	102
62.	Peria Goreng telur	1 Senduk (40g)	70
		100 g	175
63.	Sambal Bebola Ikan	1 Senduk (106 g)	164
		100 g	155
64.	Bebola Ikan Goreng	1 Senduk (40 g)	106
		100 g	260
65.	Acar Timun	1 Senduk (40 g)	50
		100 g	125

## D. MAKANAN MASAK

(Lauk-pauk)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
66.	Sup Cendawan	1 Senduk (100 g)	50
67.	Nangka Masak Lemak (tanpa kuah)	1 Senduk (60 g)	50
		100 g	83
68.	Lala Masak Masam Manis	1 Hidangan (55 g)	50
		100 g	91
69.	Sup Sayur	1 Mangkuk Kecil (100 g)	30
		100 g	30
70.	Tempe Goreng Cili	1 Senduk (40 g)	80
		100 g	200

## E. MAKANAN MASAK

(Bubur Dan Pekat)

Bil.	MAKANAN	KUANTITI/SAIZ	KALORI
1.	Bubur Kacang Hijau	1 Mangkuk (230 g)	244
		100 g	106
2.	Bubur Kacang Merah	1 Mangkuk (230 g)	101
		100 g	44
3.	Pekat Keledek, Gula Merah	1 Mangkuk (150 g)	483
		100 g	322
4.	Pekat Keledek, Gula Putih	1 Mangkuk (150 g)	503
		100 g	335
5.	Pekat Pisang Nangka	1 Mangkuk (150 g)	246
		100 g	164
6.	Pekat Pisang Nipah	1 Mangkuk (150 g)	279
		100 g	186
7.	Pekat Pisang Tanduk	1 Mangkuk (150 g)	210
		100 g	140
8.	Rojak	1 Pinggan (330 g)	752
		100 g	228
9.	Bubur Pulut Hitam	1 Mangkuk (150 g)	116
		100 g	77
10.	Bubur Jagung	1 Mangkuk (150 g)	315
		100 g	210