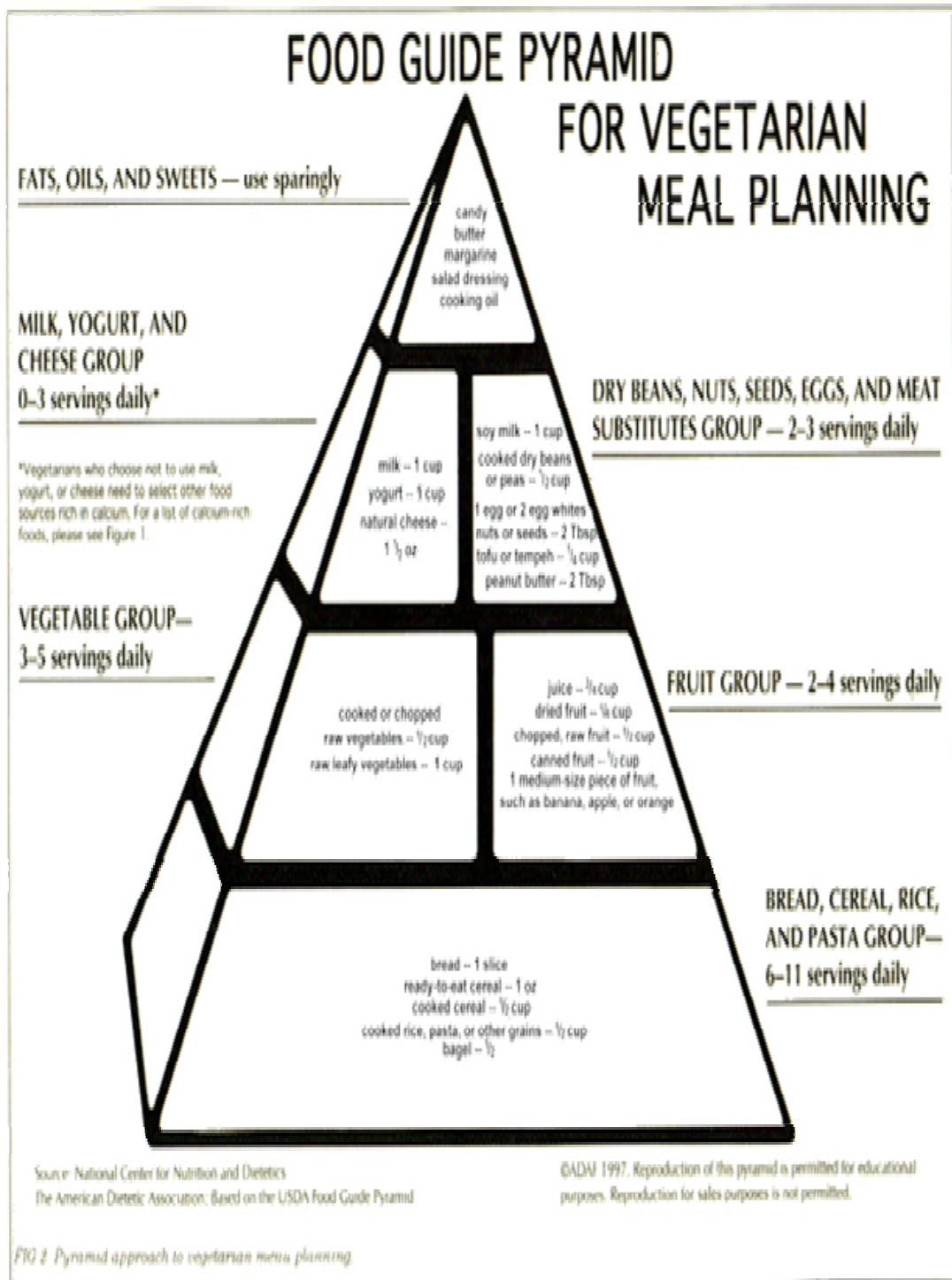


LAMPIRAN 1



sumber : Jurnal American Dietetic Association, 1997

LAMPIRAN 2

BENTUK TEXT DARI PIRAMIDA VEGETARIAN (LAMPIRAN 1)

<i>Food Guide Pyramid for Vegetarian Meal Planning</i>	
Lemak, minyak, gula -gunakan seminimal mungkin permen, mentega, saus salad, minyak sayur	
<p style="text-align: center;">KELOMPOK SUSU, YOGURT, DAN KEJU 0-3 penyajian per hari* susu--1 cangkir yogurt--1 cangkir keju--1 1/2 ons</p> <p>* Vegetarian yang tidak meminum susu, yogurt, dan keju perlu memilih sumber makanan lain yang kaya kalsium.</p>	<p style="text-align: center;">KELOMPOK KACANG-KACANGAN, BIJI- BIJIAN, TELUR, DAN PENGGANTI 2-3 penyajian per hari susu kedelai--1 cangkir 1-2 putih telur kacang-kacangan--2 Tbsp tofu atau tempe—2 ptg selai kacang--2 sdm</p>
<p style="text-align: center;">KELOMPOK SAYURAN 3-5 penyajian per hari sayuran yang dimasak--1/2 cangkir sayuran mentah--1 cangkir</p>	<p style="text-align: center;">KELOMPOK BUAH-BUAHAN 2-4 penyajian per hari jus--3/4 cangkir buah potongan--1/2 cangkir buah kalengan--1/2 cangkir 1 potongan sedang pisang, apel, atau jeruk</p>
<p style="text-align: center;">KELOMPOK ROTI, SEREAL, NASI DAN PASTA 6-11 penyajian per hari roti--1 lembar sereal--1/2 cangkir nasi, pasta atau gandum--1/2 cangkir</p>	

1 sdm = 10 ml

1 ptg tempe (4 x 6 x 1 cm) = 25 gram

1 cangkir = 240 ml

sumber : Jurnal American Dietetic Association, 1997

LAMPIRAN 3

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Bahan makanan pada tiap golongan dalam jumlah yang dinyatakan pada daftar, bernilai sama. Oleh karenanya satu sama lain dapat saling menukar. Untuk singkatnya disebut dengan istilah '1 satuan penukar'.

Golongan I: BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN HEWANI

Satu satuan penukar mengandung : 95 kkalori, 10 gram protein, dan 6 gram lemak

Bahan makanan	berat g	Urt*	Bahan makanan	berat g	urt
daging sapi	50	1 ptg sdg	telur ayam negeri	60	1 btr
daging babi	25	1 ptg kcl	telur bebek	60	1 btr
daging ayam	50	1 ptg sdg	telur puyuh	60	6 btr
hati sapi	50	1 ptg sdg	ikan segar	50	1 ptg sdg
didih sapi	50	2 ptg sdg	ikan asin	25	2 ptg sdg
babat	60	2 ptg sdg	ikan teri	25	2 sdm
us us sapi	75	3 bulatan	udang basah	50	1/4 gls
telur ayam biasa	75	2btr	bakso daging	100	10 bj sdg

Urt = ukuran rumah tangga

Golongan II: BAHAN MAKANAN SUMBER PROTEIN NABATI

Satu satuan penukar mengandung : 80 kkalori, 6 gram protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat

Bahan makanan	berat g	urt	Bahan makanan	berat g	urt
kacang hijau	25	2 1/2 sdm	kacang tolo	25	2 1/2 sdm
kacang kedelai	25	2 1/2 sdm	oncom	50	2 ptg sdg
kacang merah	25	2 1/2 sdm	tahu	100	1 bj bsr
kacang tanah	20	2 sdm	tempe	50	2 ptg sdg
keju kacang tanah	20	2 sdm			

Golongan III: SAYURAN

Hendaknya digunakan campuran dari daun-daunan seperti: bayam, kangkung, daun singkong dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu kuning, dan sebagainya. 100 g sayuran campur adalah lebih kurang 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan), mengandung: 50 kkalori, 3 g protein, dan 10 g karbohidrat.

	daun singkong	labu waluh
bayam	daun talas	lobak
biet	daun ubi	nangka muda
buncis	daun waluh	oyong (gambas)
bunga kol	genjer	pare
cabe hijau	jagung muda	pecay
daun bawang	jantung pisang	pepaya muda
daun bluntas	jamur segar	rebung
daun kecipir	kacang panjang	sawi
daun koro	kacang kapri	selada
daun labu siarn	kangkung	seledri
daun leunca	katuk	taoge
daun lobak	kecipir	tebu terubuk
daun mangkokan	ketimun	tekokak
daun melinjo	kool	terong
daun pakis	kucai	tomat
daun pepaya	labu siam	wortel

Sumber : Sunita Almatsier. 2004.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Fiska Maristy

Nomor Pokok Mahasiswa : 0210035

Tempat dan tanggal lahir : Jakarta, 18 Oktober 1983

Alamat : Aria Graha Regency. Jl. Aria Barat II/16, Bandung

Riwayat pendidikan :

✿ TK Persiapan, Jakarta, 1989

✿ SD Negeri 009, Samarinda, 1995

✿ SLTP Negeri 1, Banyuwangi, 1998

✿ SMU Negeri 3, Bandung, 2001

✿ Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, Bandung, 2002-
sekarang