

PORSI MAKAN SEIMBANG MENURUT GIZI

Banyak orang kebingungan untuk menentukan jumlah porsi makanan agar tak berlebihan ataupun juga kekurangan. Praktisi gizi dari Universitas Esa Unggul, Mury Kuswari memberikan panduan sederhana agar makan tepat dengan kebutuhan tubuh, tanpa harus pusing menghitung kalori dari makanan.

KARBOHIDRAT

Kalori: 40-350 kkal

GANDUM

NASI



UMBI-UMBIAN



KACANG-KACANGAN



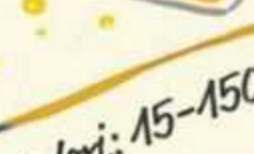
DAGING-DAGINGAN



ASAM LEMAK

Kalori: 100 kkal

MINYAK NABATI



Kalori: 15-150 kkal

BUAH-BUAHAN

Kalori: 20-120 kkal



SAYUR-SAYURAN

PROTEIN

Kalori: 50-400 kkal

SERAT DAN VITAMIN

Catatan:

- Kebutuhan orang dewasa per hari: 2000 kkal
- Ukuran tangan mengikuti si pemakan
- Kebutuhan dapat mungkin berbeda tergantung tingkat aktivitas, jenis kelamin, dan usia

UKURAN



Satu telapak tangan



Satu ibu jari



Satu genggam tangan