

RANCANGAN, 4 SEPTEMBER 2026

KEPUTUSAN KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
NOMOR ... TAHUN 2026
TENTANG
TATA CARA PERHITUNGAN NILAI KANDUNGAN ZAT GIZI DARI BAHAN
PANGAN YANG DIGUNAKAN

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN,

- Menimbang : bahwa untuk melaksanakan ketentuan Pasal 7 ayat (3) Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 10 Tahun 2026 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan, perlu menetapkan Keputusan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan tentang Tata Cara Perhitungan Nilai Kandungan Zat Gizi dari Bahan Pangan yang Digunakan;
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 227, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5360);
2. Peraturan Pemerintah Nomor 86 Tahun 2019 tentang Keamanan Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 249, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6442) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Pemerintah Nomor 1 Tahun 2026 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 86 Tahun 2019 tentang Keamanan Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2026 Nomor 2, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 7154);
3. Peraturan Presiden Nomor 80 Tahun 2017 tentang Badan Pengawas Obat dan Makanan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2017 Nomor 180);
4. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 21 Tahun 2020 tentang Organisasi dan Tata Kerja Badan Pengawas Obat dan Makanan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2020 Nomor 1002) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 13 Tahun 2022 tentang Perubahan atas Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 21 Tahun 2020 tentang Organisasi dan Tata Kerja Badan Pengawas Obat dan Makanan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 629);
5. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 19 Tahun 2023 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis pada Badan Pengawas Obat dan Makanan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2023 Nomor 611) sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 3 Tahun 2025 tentang Perubahan atas Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 19 Tahun 2023 tentang Organisasi dan Tata Kerja Unit Pelaksana

Teknis pada Badan Pengawas Obat dan Makanan
(Berita Negara Republik Indonesia
Tahun 2025 Nomor 39);

6. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 10 Tahun 2026 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan (Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2026 Nomor 394);

MEMUTUSKAN:

- Menetapkan : KEPUTUSAN KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN TENTANG TATA CARA PERHITUNGAN NILAI KANDUNGAN ZAT GIZI DARI BAHAN PANGAN YANG DIGUNAKAN.
- Kesatu : Pelaku usaha yang memproduksi dan/atau mengedarkan pangan olahan wajib mencantumkan tabel informasi nilai gizi pada label pangan olahan.
- Kedua : Dalam hal pangan olahan sebagaimana dimaksud dalam diktum Kesatu:
- a. tidak terdapat hasil analisis kandungan zat gizi dari laboratorium pemerintah dan/atau laboratorium lain yang telah terakreditasi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan; dan
 - b. jenis pangan olahan belum memiliki nilai kandungan zat gizi yang ditetapkan oleh Kepala Badan, pencantuman tabel informasi nilai gizi harus mengacu pada hasil perhitungan nilai kandungan zat gizi dari bahan pangan yang digunakan.
- Ketiga : Tata cara perhitungan nilai kandungan zat gizi dari bahan pangan yang digunakan sebagaimana dimaksud dalam diktum Kedua tercantum dalam Lampiran I yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan ini.
- Keempat : Perhitungan nilai kandungan zat gizi sebagaimana dimaksud dalam diktum Ketiga dilakukan berdasarkan kandungan zat gizi bahan pangan yang digunakan dan cara pengolahan.
- Kelima : Nilai kandungan zat gizi bahan pangan yang digunakan sebagaimana dimaksud dalam diktum Keempat tercantum dalam Lampiran II yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari Keputusan ini.
- Keenam : Kewajiban dalam Keputusan ini dilaksanakan setelah 24 (dua puluh empat) bulan terhitung sejak Keputusan ini ditetapkan.
- Ketujuh : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Jakarta
pada tanggal

KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN,

TARUNA IKRAR

LAMPIRAN I
KEPUTUSAN KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN
MAKANAN
NOMOR ... TAHUN ...
TENTANG
TATA CARA PERHITUNGAN NILAI KANDUNGAN ZAT GIZI
DARI BAHAN PANGAN YANG DIGUNAKAN

TATA CARA PERHITUNGAN NILAI KANDUNGAN ZAT GIZI
DARI BAHAN PANGAN YANG DIGUNAKAN

A. Latar Belakang

Informasi Nilai Gizi (ING) merupakan salah satu informasi wajib yang dicantumkan pada label pangan olahan untuk memberikan informasi mengenai kandungan energi dan zat gizi dalam produk pangan kepada konsumen. Keberadaan ING berperan penting dalam membantu konsumen memahami kandungan gizi pangan yang dikonsumsi serta mendukung penerapan pola konsumsi pangan yang lebih sehat.

Penentuan nilai kandungan zat gizi pangan olahan utamanya dilakukan melalui analisis laboratorium. Namun demikian, pelaksanaan analisis laboratorium untuk setiap produk pangan olahan memerlukan waktu, biaya, dan sumber daya yang tidak sedikit. Oleh karena itu, dalam kondisi tertentu diperlukan metode alternatif berupa perhitungan nilai kandungan zat gizi berdasarkan bahan pangan yang digunakan sebagai pendekatan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Perhitungan nilai kandungan zat gizi dari bahan pangan yang digunakan dilakukan dengan menggunakan data kandungan zat gizi bahan pangan, faktor konversi yang relevan, serta mempertimbangkan proses pengolahan yang dapat memengaruhi kandungan zat gizi produk akhir. Metode perhitungan ini telah banyak digunakan secara internasional sebagai salah satu pendekatan dalam penentuan kandungan zat gizi pangan olahan.

Untuk menjamin keseragaman, konsistensi, dan akurasi perhitungan, diperlukan pedoman yang mengatur tata cara perhitungan nilai kandungan zat gizi dari bahan pangan yang digunakan. Pedoman ini disusun sebagai acuan bagi pelaku usaha dan pihak terkait dalam melakukan perhitungan nilai kandungan zat gizi pangan olahan untuk pencantuman Tabel Informasi Nilai Gizi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

B. Ruang Lingkup

Ruang lingkup meliputi:

1. Tata cara perhitungan nilai kandungan zat gizi dari bahan pangan yang digunakan
2. Nilai kandungan zat gizi dari bahan pangan

C. **Definisi Operasional**

Dalam tata cara ini yang dimaksud dengan:

1. Bahan Pangan adalah bahan yang berasal dari sumber hayati, baik yang telah mengalami pengolahan maupun belum mengalami pengolahan, yang digunakan dalam pembuatan pangan olahan.
2. Pangan Olahan adalah makanan atau minuman hasil proses dengan cara atau metode tertentu, dengan atau tanpa bahan tambahan.

3. Nilai Kandungan Zat Gizi adalah jumlah energi atau zat gizi yang terkandung dalam pangan yang dinyatakan dalam satuan tertentu.
4. Informasi Nilai Gizi (ING) adalah daftar kandungan energi dan zat gizi pada pangan olahan yang dicantumkan pada label sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.
5. Takaran Saji adalah jumlah pangan yang lazim dikonsumsi dalam satu kali makan yang dinyatakan dalam satuan metrik dan/atau ukuran rumah tangga.
6. Ukuran Rumah Tangga (URT) adalah ukuran atau takaran yang lazim digunakan di rumah tangga untuk menaksir jumlah pangan yang dikonsumsi, seperti sendok teh, sendok makan, gelas, cangkir, mangkuk, potong, butir, atau ukuran lain yang setara.
7. Formula atau Resep adalah daftar bahan pangan beserta jumlah masing-masing bahan yang digunakan dalam pembuatan pangan olahan.
8. Jenis Pengolahan adalah cara atau metode yang digunakan dalam pembuatan pangan olahan yang dapat memengaruhi berat, kadar air, dan/atau kandungan zat gizi produk akhir. Jenis pangan olahan meliputi:
 - a. Tanpa Pengolahan/Pencampuran adalah proses pembuatan pangan olahan melalui pencampuran dan/atau pelarutan bahan pangan tanpa pemanasan atau perlakuan lain yang mengakibatkan perubahan berat dan/atau kandungan zat gizi secara signifikan.
 - b. Perebusan adalah proses pemasakan bahan pangan menggunakan air mendidih pada tekanan atmosfer hingga diperoleh tingkat kematangan yang diinginkan.
 - c. Pemasakan dengan Tekanan Tinggi adalah proses pemasakan bahan pangan menggunakan air atau uap air dalam wadah tertutup pada tekanan yang lebih tinggi dari tekanan atmosfer sehingga suhu pemasakan dapat melebihi 100°C.
 - d. Pengukusan adalah proses pemasakan bahan pangan menggunakan uap air panas tanpa kontak langsung dengan air.
 - e. Pemanggangan adalah proses pemasakan bahan pangan menggunakan panas kering, dengan atau tanpa sirkulasi udara panas, tanpa menggunakan air sebagai media penghantar panas utama.
 - f. Penggorengan adalah proses pemasakan bahan pangan menggunakan minyak atau lemak sebagai media penghantar panas.
 - g. Penumisan adalah proses pemasakan bahan pangan menggunakan sedikit minyak atau lemak sebagai media penghantar panas dalam waktu relatif singkat.
 - h. Pengeringan adalah proses pengurangan kadar air bahan pangan melalui pemanasan, aliran udara, sinar matahari, atau metode lainnya.
 - i. Pengasapan adalah proses pengolahan pangan menggunakan asap yang dihasilkan dari pembakaran bahan tertentu untuk memberikan karakteristik tertentu pada pangan.
 - j. Pasteurisasi adalah proses pemanasan pangan pada suhu 63°C–72°C dalam waktu tertentu untuk mengurangi jumlah mikroorganisme patogen dan mikroorganisme pembusuk tanpa menyebabkan perubahan yang signifikan terhadap karakteristik produk.
 - k. Sterilisasi adalah proses pemanasan pangan pada suhu 115°C–121°C dalam waktu tertentu untuk memusnahkan

mikroorganisme yang dapat tumbuh dan berkembang dalam pangan sehingga produk menjadi steril secara komersial.

9. Produk Akhir adalah pangan olahan yang telah selesai diproses dan siap dikonsumsi atau siap dikemas untuk diedarkan.
10. Berat Produk Akhir adalah berat pangan olahan yang dihasilkan setelah seluruh proses pengolahan selesai dilakukan
11. Faktor Konversi Penyerapan Minyak adalah nilai yang digunakan untuk memperhitungkan jumlah minyak yang terserap selama proses penggorengan per 100 gram berat produk akhir.
12. Kandungan Zat Gizi per 100 Gram atau 100 Mililiter Produk Akhir adalah jumlah energi atau zat gizi yang terkandung dalam setiap 100 gram atau 100 mililiter produk akhir.
13. Kandungan Zat Gizi per Takaran Saji adalah jumlah energi atau zat gizi yang terkandung dalam satu takaran saji produk.
14. Angka Kecukupan Gizi (%AKG) adalah persentase kontribusi kandungan zat gizi dalam satu takaran saji terhadap Angka Kecukupan Gizi.
15. Acuan Label Gizi adalah nilai acuan yang digunakan sebagai dasar perhitungan persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG) pada pencantuman Informasi Nilai Gizi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

D. Tahapan Perhitungan

Perhitungan nilai kandungan zat gizi pangan olahan dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Penyusunan Daftar Bahan Pangan
Penyusunan daftar bahan pangan dilakukan dengan mengidentifikasi seluruh bahan pangan yang digunakan dalam pembuatan pangan olahan berdasarkan formula atau resep. Dalam penyusunan daftar bahan pangan:
 - a. seluruh bahan pangan yang digunakan dicantumkan dalam daftar bahan pangan;
 - b. air yang digunakan sebagai media pemasakan tidak dicantumkan dalam daftar bahan pangan; dan
 - c. minyak goreng yang digunakan sebagai media penggorengan tidak dicantumkan dalam daftar bahan pangan.
2. Penentuan Berat Bahan Pangan
Setiap bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep ditentukan beratnya dalam satuan gram atau mililiter. Apabila bahan pangan dinyatakan dalam ukuran rumah tangga (seperti sendok, butir, atau buah), ukuran tersebut harus diubah terlebih dahulu ke dalam satuan gram atau mililiter. Berat bahan pangan yang digunakan merupakan berat bahan dalam kondisi siap diolah (*ready-to-cook*), yaitu setelah bagian yang tidak digunakan dalam proses pengolahan dipisahkan.
3. Penentuan Berat Produk Akhir
Berat produk akhir ditentukan berdasarkan berat pangan olahan yang dihasilkan setelah seluruh proses pengolahan selesai dilakukan. Penentuan berat produk akhir dapat dilakukan dengan penimbangan langsung terhadap produk hasil pengolahan.
4. Penetapan Jenis Pengolahan yang Digunakan
Jenis pengolahan ditetapkan berdasarkan proses yang digunakan dalam pembuatan pangan olahan. Apabila jenis pengolahan yang

digunakan berupa penggorengan, maka harus mengikuti tata cara perhitungan berikut:

- a. Pemilihan Jenis Minyak untuk Proses Penggorengan
Jenis minyak yang digunakan untuk proses penggorengan antara lain minyak sawit, minyak kedelai, minyak kelapa, dan jenis minyak lainnya. Jenis minyak yang digunakan untuk proses penggorengan akan dimasukkan dalam perhitungan kandungan gizi produk akhir.
- b. Pemilihan Faktor Penyerapan Minyak
Untuk bahan pangan yang diproses dengan cara penggorengan, kandungan zat gizi produk akhir disesuaikan menggunakan faktor penyerapan minyak. Faktor penyerapan minyak ditentukan berdasarkan jenis bahan pangan dengan jumlah terbesar dalam formula atau resep.
 - Jika dalam formula atau resep terdapat lebih dari satu bahan pangan dengan jumlah terbesar yang sama, penentuan faktor penyerapan minyak didasarkan pada persen penyerapan minyak tertinggi.
 - Jika dalam formula atau resep, bahan pangan dengan jumlah terbesar tidak terdapat dalam tabel faktor penyerapan minyak, maka dapat menggunakan faktor penyerapan minyak dari kelompok pangan olahan yang sama dengan memilih nilai faktor penyerapan minyak tertinggi.

Tabel Faktor Penyerapan Minyak

No	Kelompok pangan olahan	Bahan Baku Pangan	Faktor Penyerapan Minyak (%)
1	Serealiala dan Umbi	Tepung terigu	11
2	Serealiala dan Umbi	Tepung selain terigu	11
3	Serealiala dan Umbi	Singkong	2
4	Serealiala dan Umbi	Ubi jalar	3,3
5	Serealiala dan Umbi	Talas	8
6	Serealiala dan Umbi	Sukun	7,7
7	Serealiala dan Umbi	Umbi lainnya	5
8	Sayuran	Sayur, daun	8
9	Sayuran	Melinjo	30
10	Kacang-kacangan dan olahannya	Kacang bogor	18
11	Kacang-kacangan dan olahannya	Kacang mete	11
12	Kacang-kacangan dan olahannya	Kacang tanah tanpa kulit	13
13	Kacang-kacangan dan olahannya	Kacang kedelai	3
14	Kacang-kacangan dan olahannya	Kacang lainnya	13
15	Kacang-kacangan dan olahannya	Oncom	28

No	Kelompok pangan olahan	Bahan Baku Pangan	Faktor Penyerapan Minyak (%)
16	Kacang-kacangan dan olahannya	Tahu kedelai	8
17	Kacang-kacangan dan olahannya	Tahu selain kedelai	12
18	Kacang-kacangan dan olahannya	Tempe kedelai	10
19	Kacang-kacangan dan olahannya	Tempe selain kedelai	10
20	Buah-buahan	Buah manis berair	46
21	Buah-buahan	Pisang	8
22	Daging	Sapi	9
23	Daging	Kambing	7
24	Daging	Kerbau	5
25	Daging	Domba	7
26	Daging	Daging mamalia lainnya	12
27	Unggas	Ayam	10
28	Unggas	Kulit ayam	21
29	Unggas	Daging unggas lainnya	10
30	Unggas	Usus ayam	21
31	Pangan Hasil Laut (seafood)	Cumi dan sefalopoda lainnya	1,5
32	Pangan Hasil Laut (seafood)	Udang dan krustasea lainnya	24
33	Pangan Hasil Laut (seafood)	Kerang dan moluska lainnya	1,5
34	Ikan	Ikan air tawar	15
35	Ikan	Ikan air laut	16,5
36	Ikan	Telur ikan	20
37	Telur dan olahannya	Telur	14

- c. Perhitungan Jumlah Serapan Minyak
Jumlah minyak yang terserap dihitung dengan rumus:

$$JSM = \frac{FPM}{100} \times BP$$

Keterangan:

- JSM = jumlah serapan minyak (g)
- FPM = faktor penyerapan minyak (%).
- BP = berat produk akhir (g)

Jumlah minyak yang terserap ditetapkan sebagai berat bahan pangan (minyak) yang digunakan dalam perhitungan kandungan zat gizi produk akhir.

5. Penentuan Nilai Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan

Kandungan zat gizi setiap bahan pangan ditentukan berdasarkan nilai kandungan zat gizi pada Lampiran II. Bahan pangan yang dimaksud mencakup:

- a. Bahan pangan berdasarkan formula atau resep, dan
- b. Minyak yang terserap apabila melalui proses penggorengan.

6. Perhitungan Kandungan Zat Gizi Setiap Bahan Pangan

Kandungan zat gizi masing-masing bahan pangan dihitung berdasarkan jumlah bahan pangan.

Kandungan zat gizi setiap bahan pangan dihitung menggunakan rumus:

$$KG_i = B_i \times \frac{KZG_i}{100}$$

Keterangan:

- KG_i = kandungan zat gizi bahan pangan ke-i;
- B_i = berat bahan pangan ke-i (g atau ml);
- KZG_i = kandungan zat gizi bahan pangan per 100 g atau 100 ml.

7. Perhitungan Kandungan Zat Gizi dari Total Bahan Pangan

Kandungan zat gizi dari total bahan pangan dihitung dengan menjumlahkan kandungan zat gizi seluruh bahan pangan yang digunakan, menggunakan rumus:

$$TKG = \sum KG_i$$

Keterangan:

- TKG = total kandungan zat gizi bahan pangan; dan
- KG_i = kandungan zat gizi bahan pangan ke-i.

8. Perhitungan Kandungan Zat Gizi per 100 gram atau 100 mililiter Produk Akhir

Kandungan zat gizi produk akhir dihitung berdasarkan total kandungan zat gizi seluruh bahan pangan dengan mempertimbangkan berat produk akhir. Kandungan zat gizi per 100 gram atau 100 mililiter produk akhir dihitung dengan rumus:

$$KZG_{100} = TKG \times \frac{100}{BP}$$

Keterangan:

- KZG_{100} = kandungan zat gizi per 100 g atau 100 ml produk akhir;
- TKG = total kandungan zat gizi bahan pangan; dan
- BP = berat produk akhir (gram atau mililiter).

9. Perhitungan Kandungan Energi per 100 gram Produk Akhir
Kandungan energi dihitung berdasarkan kandungan zat gizi penghasil energi menggunakan faktor konversi energi yang berlaku. Perhitungan energi dilakukan menggunakan kandungan protein, lemak total, dan karbohidrat total. Kandungan energi dihitung dengan rumus:

$$E = (P \times FP) + (L \times FL) + (K \times FK)$$

Keterangan:

- E = kandungan energi (kkal);
- P = kandungan protein (g);
- L = kandungan lemak total (g);
- K = kandungan karbohidrat total (g);
- FP = faktor konversi energi protein (4 kkal/g);
- FL = faktor konversi energi lemak total (9 kkal/g); dan
- FK = faktor konversi energi karbohidrat total (4 kkal/g).

10. Perhitungan dan Pembulatan Kandungan Zat Gizi per Takaran Saji
Kandungan zat gizi per takaran saji dihitung dengan mengubah kandungan zat gizi per 100 gram atau 100 mililiter produk akhir berdasarkan takaran saji yang ditetapkan. Takaran saji ditentukan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan BPOM tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Kandungan zat gizi per takaran saji dihitung dengan rumus:

$$KZG_s = KZG_{100} \times \frac{TS}{100}$$

Keterangan:

- KZGs = kandungan zat gizi per takaran saji;
- KZG₁₀₀ = kandungan zat gizi per 100 g atau 100 ml produk akhir;
- TS = takaran saji (g atau ml).

Nilai kandungan zat gizi hasil perhitungan dibulatkan sesuai ketentuan berikut:

- a. Nilai kandungan energi dan garam (natrium) dibulatkan ke kelipatan 1 (satu) terdekat (tanpa desimal).
- b. Nilai kandungan zat gizi selain energi dan garam (natrium) dibulatkan ke kelipatan 0,1 (nol koma satu) terdekat (satu desimal).

11. Perhitungan dan Pembulatan Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG)

Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG) dihitung berdasarkan kandungan zat gizi per takaran saji dan nilai Acuan Label Gizi (ALG) yang berlaku. Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG) dihitung dengan rumus:

$$\%AKG = \frac{KZG_s}{ALG} \times 100$$

Keterangan:

- %AKG = persentase Angka Kecukupan Gizi;
- KZGs = kandungan zat gizi per takaran saji; dan
- ALG = Acuan Label Gizi untuk zat gizi terkait.

Nilai ALG setiap zat gizi untuk kelompok usia umum adalah sebagai berikut:

No	Zat Gizi	Satuan	Nilai ALG
1	Energi	kcal	2150
2	Lemak total	g	63
3	Lemak jenuh	g	20
4	Protein	g	60
5	Karbohidrat total	g	325
6	Gula	g	-
7	Garam (Natrium)	mg	1500

Dalam perhitungan persentase AKG, memperhatikan hal-hal berikut:

- Untuk energi, persentase AKG tidak dicantumkan pada tabel Informasi Nilai Gizi (ING), sehingga tidak dilakukan perhitungan.
- Gula tidak memiliki nilai ALG, sehingga tidak dilakukan perhitungan.
- Untuk jenis pangan yang termasuk ke dalam pangan olahan antara, pencantuman ING menggunakan format ING untuk pangan olahan antara (per 100 g atau per kemasan), sehingga tidak perlu perhitungan persentase AKG.

Nilai persentase AKG dibulatkan ke kelipatan 1 (satu) terdekat (tanpa desimal). Jika kandungan zat gizi hasil pembulatan adalah 0,0 g atau 0,0 mg per sajian, maka nilai persentase AKG zat gizi yang dicantumkan adalah 0 %.

12. Penyusunan Tabel Informasi Nilai Gizi

Hasil perhitungan kandungan zat gizi digunakan sebagai dasar penyusunan Tabel Informasi Nilai Gizi sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan BPOM tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan

E. Contoh Perhitungan

1. Contoh Perhitungan Keripik Daun Kelor

Produk ini diolah dengan proses penggorengan dengan berat produk akhir 300 gram dan takaran saji 20 gram.

a. Penyusunan Daftar Bahan Pangan

Daftar bahan pangan disusun dengan menyesuaikan resep atau formula dalam pembuatan produk. Minyak goreng sebagai media penggorengan tidak dicantumkan dalam daftar bahan pangan, namun minyak yang terserap selama penggorengan diperhitungkan dalam kandungan zat gizi produk akhir.

Daftar bahan pangan:

- 5 tangkai Daun Kelor
- 100 gram Tepung Beras
- 50 gram Tepung Tapioka
- $\frac{1}{2}$ butir Telur Ayam Ras
- 90 ml Santan
- 2 siung Bawang Putih
- 2 buah Kemiri
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sendok teh Garam

b. Penentuan Berat Bahan Pangan

Setiap bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep diubah beratnya dalam satuan gram atau mililiter. Bahan pangan dinyatakan dalam ukuran rumah tangga (seperti sendok, butir, atau buah), harus diubah terlebih dahulu ke dalam satuan gram atau mililiter dalam kondisi siap diolah (*ready-to-cook*), dengan memisahkan bagian yang tidak digunakan dalam proses pengolahan.

Berat Bahan Pangan:

- 15 gram Daun kelor
- 100 gram Tepung Beras
- 50 gram Tepung Tapioka
- 25 gram Telur Ayam Ras
- 90 mL Santan
- 6 gram Bawang Putih
- 6 gram Kemiri
- 1 gram Ketumbar
- 2 gram Garam

c. Penentuan Berat Produk Akhir

Berat produk akhir ditentukan melalui penimbangan langsung terhadap produk hasil pengolahan. Berat produk akhir dari formula atau resep yang digunakan yaitu 300 gram.

d. Penetapan Jenis Pengolahan yang digunakan

Pembuatan Keripik Daun Kelor dilakukan melalui proses penggorengan. Oleh karena itu, diperlukan perhitungan jumlah minyak yang diperkirakan terserap dalam produk akhir selama proses penggorengan.

e. Pemilihan Jenis Minyak untuk Proses Penggorengan

Pada proses pembuatan Keripik Daun Kelor, minyak yang digunakan untuk menggoreng adalah minyak goreng sawit. Minyak goreng sawit yang terserap ke dalam produk selama proses

penggorengan dimasukkan dalam perhitungan kandungan gizi produk akhir.

- f. Pemilihan Faktor Penyerapan Minyak
Berdasarkan formula atau resep produk Keripik Daun Kelor, bahan pangan dengan jumlah terbanyak yaitu Tepung beras. Dalam tabel faktor penyerapan minyak, tepung beras termasuk dalam kelompok tepung selain terigu. Oleh karena itu, faktor penyerapan minyak yang digunakan adalah 11%.
- g. Perhitungan Jumlah Serapan Minyak
Jumlah minyak goreng sawit yang terserap ke dalam produk akhir selama proses penggorengan (JSM) dihitung berdasarkan faktor penyerapan minyak (FPM) dan berat produk akhir (BP), dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$JSM = \frac{FPM}{100} \times BP$$

Berdasarkan tabel faktor penyerapan minyak, faktor penyerapan minyak untuk tepung selain terigu adalah 11%. Berat produk akhir keripik daun kelor adalah 300 gram. Dengan demikian, jumlah minyak yang terserap adalah:

$$JSM = \frac{11}{100} \times 300 \text{ gram} = 33 \text{ gram}$$

Dengan demikian, jumlah minyak goreng sawit yang diperkirakan terserap ke dalam produk akhir adalah 33 gram.

- h. Penentuan Nilai Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan
Penentuan kandungan zat gizi produk akhir dilakukan berdasarkan kandungan zat gizi masing-masing bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep. Data kandungan zat gizi bahan pangan yang digunakan mengacu pada Lampiran I. Kandungan zat gizi bahan pangan per 100 gram atau 100 ml sebagai berikut :

Bahan Pangan	Kandungan Gizi per 100 gram atau 100 ml					
	Lemak total (g)	Lemak jenuh (g)	Protein (g)	Karbo hidrat (g)	Gula (g)	Garam (mg)
Daun kelor	1,6	0	5,1	14,3	0,00	61,00
Tepung Beras	0,74	0,30	7,18	80,40	0,00	14,43
Tepung tapioka	0,00	0,00	0,04	87,31	0,00	11,63
Telur ayam	10,8	2,6	12,4	0,7	0,02	142
Santan	24,35	22,13	2,36	3,41	1,56	20,39
Bawang putih	0,2	0,09	4,5	23,1	0,86	46
Kemiri	63	5,7	19	8	1,2	25
Ketumbar	16,1	2,3	14,1	54,2	0,5	91
Garam	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34629
Minyak Goreng Sawit	99,93	42,42	0,00	0,00	0,00	0,00

i. Perhitungan Kandungan Zat Gizi Setiap Bahan Pangan

Perhitungan dilakukan berdasarkan berat bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep (B_i) dan kandungan zat gizi bahan pangan per 100 gram atau 100 ml (KZG_i). Perhitungan ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kandungan zat gizi yang berasal dari masing-masing bahan pangan dalam formula atau resep (KG_i) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$KG_i = \frac{B_i \times KZG_i}{100}$$

RANCANGAN

Bahan Pangan	Kandungan Zat Gizi Setiap Bahan Pangan					
	Lemak total (g)	Lemak jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Gula (g)	Garam (mg)
Daun kelor	$\frac{15 \times 1,6}{100} = 0,24$	$\frac{15 \times 0}{100} = 0$	$\frac{15 \times 5,1}{100} = 0,77$	$\frac{15 \times 14,3}{100} = 2,15$	$\frac{15 \times 0}{100} = 0$	$\frac{15 \times 61}{100} = 9,15$
Tepung Beras	$\frac{100 \times 0,74}{100} = 0,74$	$\frac{100 \times 0,30}{100} = 0,30$	$\frac{100 \times 7,18}{100} = 7,59$	$\frac{100 \times 80,40}{100} = 80,40$	$\frac{100 \times 0}{100} = 0$	$\frac{100 \times 14,43}{100} = 14,43$
Tepung tapioka	$\frac{50 \times 0,0}{100} = 0$	$\frac{50 \times 0,0}{100} = 0$	$\frac{50 \times 0,04}{100} = 0,02$	$\frac{50 \times 87,3}{100} = 43,65$	$\frac{50 \times 0,0}{100} = 0$	$\frac{50 \times 11,63}{100} = 5,82$
Telur ayam ras	$\frac{25 \times 10,8}{100} = 2,7$	$\frac{25 \times 2,6}{100} = 0,65$	$\frac{25 \times 12,4}{100} = 3,10$	$\frac{25 \times 0,7}{100} = 0,18$	$\frac{25 \times 1,56}{100} = 1,40$	$\frac{25 \times 20,39}{100} = 18,35$
Santan	$\frac{90 \times 24,35}{100} = 21,92$	$\frac{90 \times 22,13}{100} = 19,92$	$\frac{90 \times 2,36}{100} = 2,12$	$\frac{90 \times 3,41}{100} = 3,07$	$\frac{90 \times 1,56}{100} = 3,07$	$\frac{90 \times 20,39}{100} = 16,20$
Bawang putih	$\frac{6 \times 0,2}{100} = 0,01$	$\frac{6 \times 0,09}{100} = 0,01$	$\frac{6 \times 4,5}{100} = 0,27$	$\frac{6 \times 23,1}{100} = 1,39$	$\frac{6 \times 0,86}{100} = 0,05$	$\frac{6 \times 46}{100} = 2,76$
Kemiri	$\frac{6 \times 63}{100} = 3,780$	$\frac{6 \times 5,7}{100} = 0,342$	$\frac{6 \times 19}{100} = 1,14$	$\frac{6 \times 8}{100} = 0,48$	$\frac{6 \times 1,2}{100} = 0,072$	$\frac{6 \times 25}{100} = 1,5$
Ketumbar	$\frac{1 \times 16,1}{100} = 0,161$	$\frac{1 \times 2,3}{100} = 0,023$	$\frac{1 \times 14,1}{100} = 0,141$	$\frac{1 \times 54,2}{100} = 0,542$	$\frac{1 \times 0,5}{100} = 0,005$	$\frac{1 \times 91}{100} = 0,910$
Garam	$\frac{2 \times 0}{100} = 0$	$\frac{2 \times 0}{100} = 0$	$\frac{2 \times 0}{100} = 0$	$\frac{2 \times 0}{100} = 0$	$\frac{2 \times 0}{100} = 0$	$\frac{2 \times 34629}{100} = 692,60$
Minyak Goreng Sawit	$\frac{33 \times 99,93}{100} = 32,98$	$\frac{33 \times 42,42}{100} = 14,00$	$\frac{33 \times 0}{100} = 0$	$\frac{33 \times 0}{100} = 0$	$\frac{33 \times 0}{100} = 0$	$\frac{33 \times 0}{100} = 0$

- j. Perhitungan Total Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan
- Total kandungan zat gizi bahan pangan dihitung dengan menjumlahkan kandungan zat gizi seluruh bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep, termasuk zat gizi yang berasal dari minyak yang terserap selama proses penggorengan. Perhitungan dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$TKG = \sum KG_i$$

Bahan Pangan	Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan					
	Lemak total (g)	Lemak jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Gula (g)	Garam (mg)
Daun kelor	0,24	0,00	0,77	2,15	0,00	9,15
Tepung Beras	0,74	0,30	7,18	80,40	0,00	14,43
Tepung tapioka	0,00	0,00	0,02	43,66	0,00	5,82
Telur ayam ras	2,70	0,65	3,10	0,18	0,01	35,50
Santan	21,92	19,92	2,12	3,07	1,40	18,35
Bawang putih	0,01	0,01	0,27	1,39	0,05	2,76
Kemiri	3,78	0,34	1,14	0,48	0,07	1,50
Ketumbar	0,16	0,02	0,14	0,54	0,01	0,91
Garam	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	692,60
Minyak Sawit	32,98	14,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan	62,52	35,24	14,74	131,85	1,54	781,01

- a. Perhitungan Kandungan Zat Gizi per 100 gram Produk Akhir
- Berdasarkan hasil penimbangan, berat produk akhir (BP) adalah 300 gram. Total kandungan zat gizi dari seluruh bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep (TKG) selanjutnya digunakan untuk menghitung kandungan zat gizi per 100 gram produk akhir (KZG_{100}). dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KZG_{100} = TKG \times \frac{100}{BP}$$

Zat Gizi	Total Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan	Perhitungan	Kandungan Gizi per 100 gram produk akhir
Lemak total (g)	62,52	$62,52 \times \frac{100}{300}$	20,84
Lemak jenuh (g)	35,24	$35,24 \times \frac{100}{300}$	11,75
Protein (g)	14,74	$14,74 \times \frac{100}{300}$	4,91
Karbohidrat (g)	131,85	$131,85 \times \frac{100}{300}$	43,95
Gula (g)	1,54	$1,54 \times \frac{100}{300}$	0,51
Garam (mg)	781,01	$781,01 \times \frac{100}{300}$	260,34

- b. Perhitungan Kandungan Energi per 100 gram Produk Akhir
Total kandungan energi (E) dihitung berdasarkan kandungan zat gizi yang meliputi lemak total (L), protein (P), dan karbohidrat (K) dengan faktor konversi energinya (FK), dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$E = (P \times FP) + (L \times FL) + (K \times FK)$$

Zat Gizi	Kandungan Zat Gizi (g)	Faktor Energi (kkal)	Perhitungan	Kandungan Energi (kkal)
Lemak total	20,84	9	$20,84 \times 9$	187.57
Protein	4,91	4	$4,91 \times 4$	19.65
Karbohidrat	43,95	4	$43,95 \times 4$	175.80
Total Energi per 100 gram produk akhir (kkal)				383.03

- c. Perhitungan dan Pembulatan Kandungan Zat Gizi per Takaran Saji
Takaran saji ditentukan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan BPOM tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Untuk produk keripik Daun kelor, takaran saji (TS) ditetapkan sebesar 20 gram. Selanjutnya, kandungan zat gizi per takaran saji (KZG_s) dihitung berdasarkan kandungan zat gizi produk per 100 gram (KZG₁₀₀) dan takaran saji yang telah ditetapkan, dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$KZG_s = KZG_{100} \times \frac{TS}{100}$$

Hasil perhitungan kandungan zat gizi per takaran saji produk Keripik Daun Kelor kemudian dibulatkan sesuai dengan ketentuan pembulatan yang berlaku.

Zat Gizi	Kandungan Gizi per 100 gram	Perhitungan	Pembulatan	Kandungan Gizi per Takaran Saji
Energi (kkal)	383.03	$383,03 \times \frac{20}{100}$ = 76,61	dibulatkan ke kelipatan 1 terdekat (tanpa desimal)	77
Lemak total (g)	20,84	$20,84 \times \frac{20}{100}$ = 4,17	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	4,2
Lemak jenuh (g)	11,75	$11,75 \times \frac{20}{100}$ = 2,35	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	2,4
Protein (g)	4,91	$4,91 \times \frac{20}{100}$ = 0,98	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	1,0
Karbohidrat (g)	43,95	$43,95 \times \frac{20}{100}$ = 8,79	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	8,8
Gula (g)	0,51	$0,51 \times \frac{20}{100}$ = 0,10	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	0,1
Garam (mg)	260,34	$260,34 \times \frac{20}{100}$ = 52,07	dibulatkan ke kelipatan 1 terdekat (tanpa desimal)	52

- d. Perhitungan dan Pembulatan Persentase Angka Kecukupan Gizi
Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG) dihitung berdasarkan kandungan zat gizi per takaran saji (KZGs) dan nilai Acuan Label Gizi (ALG) yang berlaku. Persentase Angka Kecukupan Gizi dihitung dengan rumus:

$$\%AKG = \frac{KZG_s}{ALG} \times 100$$

Hasil perhitungan persentase AKG per takaran saji produk Keripik Daun Kelor kemudian dibulatkan ke kelipatan 1 terdekat tanpa desimal.

Zat Gizi	Kandungan Gizi per takaran saji	ALG	Perhitungan	Persentase AKG (%)
Lemak total (g)	4,17	63	$\frac{4,17}{63} \times 100 = 6,62$	7
Lemak jenuh (g)	2,35	20	$\frac{2,35}{20} \times 100 = 11,75$	12
Protein (g)	0,98	60	$\frac{0,98}{60} \times 100 = 1,64$	2

Zat Gizi	Kandungan Gizi per takaran saji	ALG	Perhitungan	Persentase AKG (%)
Karbohidrat (g)	8,79	325	$\frac{8,79}{325} \times 100 = 2,70$	3
Garam (mg)	52,07	1500	$\frac{52,07}{1500} \times 100 = 3,47$	3

Untuk energi dan gula, tidak dilakukan perhitungan persentase AKG karena gula tidak memiliki nilai ALG, sedangkan persentase AKG energi tidak dicantumkan dalam tabel Informasi Nilai Gizi (ING).

e. Penyusunan Tabel Informasi Nilai Gizi

Hasil perhitungan kandungan zat gizi digunakan sebagai dasar penyusunan Tabel Informasi Nilai Gizi sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan BPOM tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan.

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 20 g 15 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		77 kkal
		% AKG*
Lemak total	4,2 g	7 %
Lemak jenuh	2,4 g	12 %
Protein	1,0 g	2 %
Karbohidrat total	8,8 g	3 %
Gula total	0,1 g	
Garam (Natrium)	52 mg	3 %
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

2. Contoh Perhitungan Selai Stroberi

Produk ini diolah dengan proses pemasakan dengan berat produk akhir 1000 gram dan takaran saji 25 gram

a. Penyusunan Daftar Bahan Pangan

Daftar bahan pangan disusun dengan menyesuaikan formula atau resep dalam pembuatan produk.

Daftar bahan pangan:

- Buah Stroberi Kering
- Gula Pasir
- Air
- Gelatin
- Asam Sitrat
- Asam Askorbat

b. Penentuan Berat Bahan Pangan

Setiap bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep diubah beratnya dalam satuan gram atau mililiter. Air yang digunakan sebagai media pemasakan tidak dicantumkan dalam daftar bahan pangan.

Berat Bahan Pangan:

- 1000 g Buah Stroberi Kering
- 250 g Gula Pasir
- 125 mL Air
- 10 g Gelatin
- 4 g Asam Sitrat
- 1 g Asam Askorbat

c. Penentuan Berat Produk Akhir

Berat produk akhir ditentukan melalui penimbangan langsung terhadap produk hasil pengolahan. Berat produk akhir dari formula atau resep yang digunakan yaitu 1000 gram.

d. Penetapan Jenis Pengolahan yang digunakan

Pada proses pembuatan Selai Strawberry, jenis pengolahan yang digunakan adalah pemasakan.

e. Penentuan Nilai Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan

Penentuan kandungan zat gizi produk akhir dilakukan berdasarkan kandungan zat gizi masing-masing bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep. Data kandungan zat gizi bahan pangan yang digunakan mengacu pada Lampiran I. Kandungan zat gizi bahan pangan per 100 gram atau 100 ml sebagai berikut

Bahan Produk	Kandungan Gizi per 100 gram atau 100 ml					
	Lemak total (g)	Lemak jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Gula (g)	Garam (mg)
Buah Stroberi Kering	1,61	0,26	6,16	75,95	49,58	17,27
Gula Pasir	0,01	0,00	0,02	99,92	99,72	0,00
Air	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,97

Bahan Produk	Kandungan Gizi per 100 gram atau 100 ml					
	Lemak total (g)	Lemak jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Gula (g)	Garam (mg)
Gelatin	0,40	0,19	84,40	0,00	0,00	330,0
Asam Sitrat	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Asam Askorbat	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

- f. Perhitungan Kandungan Zat Gizi Setiap Bahan Pangan
- Perhitungan dilakukan berdasarkan berat bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep (B_i) dan kandungan zat gizi bahan pangan per 100 gram atau 100 ml (KZG_i). Perhitungan ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kandungan zat gizi yang berasal dari masing-masing bahan pangan dalam formula atau resep (KG_i) dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$KG_i = \frac{B_i \times KZG_i}{100}$$

- g. Perhitungan Total Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan
- Total kandungan zat gizi bahan pangan dihitung dengan menjumlahkan kandungan zat gizi seluruh bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep. Perhitungan dilakukan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$TKG = \sum KG_i$$

Bahan Pangan	Kandungan Gizi Bahan Pangan					
	Lemak total (g)	Lemak jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Gula (g)	Garam (mg)
Buah Stroberi Kering	16,10	2,60	61,60	759,5	495,80	172,7
Gula Pasir	0,03	0,00	0,05	249,8	249,30	0,00
Air	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,46
Gelatin	0,04	0,02	8,44	0,00	0,00	33,00
Asam Sitrat	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Asam Askorbat	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Total Kandungan Gizi Bahan Pangan	16,17	2,62	70,09	1009,30	745,10	208,16

- h. Perhitungan Kandungan Zat Gizi per 100 gram Produk Akhir
- Berdasarkan hasil penimbangan, berat produk akhir (BP) adalah 1000 gram. Total kandungan zat gizi dari seluruh bahan pangan yang digunakan dalam formula atau resep (TKG) selanjutnya digunakan untuk menghitung kandungan zat gizi per 100 gram produk akhir (KZG₁₀₀). dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KZG_{100} = TKG \times \frac{100}{BP}$$

Zat Gizi	Total Kandungan Zat Gizi Bahan Pangan	Perhitungan	Kandungan Gizi produk akhir per 100 gram
Lemak total (g)	16,15	$16,15 \times \frac{100}{1000}$	1,62
Lemak jenuh (g)	2,6	$2,6 \times \frac{100}{1000}$	0,26
Protein (g)	61,70	$61,70 \times \frac{100}{1000}$	7,01
Karbohidrat (g)	1017,40	$1017,40 \times \frac{100}{1000}$	100,93
Gula (g)	745,65	$745,65 \times \frac{100}{1000}$	74,51
Garam (mg)	228,90	$228,90 \times \frac{100}{1000}$	20,82

- i. Perhitungan Kandungan Energi per 100 gram Produk Akhir
- Total kandungan energi (E) dihitung berdasarkan kandungan zat gizi yang meliputi lemak total (L), protein (P), dan karbohidrat (K) dengan faktor konversi energinya (FK), dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$E = (P \times FP) + (L \times FL) + (K \times FK)$$

Zat Gizi	Kandungan Zat Gizi (g)	Faktor Energi (kkal)	Perhitungan	Kandungan Energi (kkal)
Lemak total (g)	1,62	9	$1,62 \times 9$	14,55
Protein (g)	7,01	4	$6,17 \times 4$	28,04
Karbohidrat (g)	100,93	4	$101,74 \times 4$	403,72
Total Energi per 100 gram produk akhir (kkal)				446,30

- j. Perhitungan dan Pembulatan Kandungan Zat Gizi per Takaran Saji
- Takaran saji ditentukan sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan BPOM tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Untuk produk Selai Stroberi, takaran saji (TS) ditetapkan sebesar 25 gram. Selanjutnya, kandungan zat gizi per takaran saji (KZG_s) dihitung berdasarkan kandungan zat gizi produk per 100 gram (KZG₁₀₀) dan takaran saji yang telah ditetapkan, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$KZG_s = KZG_{100} \times \frac{TS}{100}$$

Hasil perhitungan kandungan zat gizi per takaran saji produk Selai Stroberi kemudian dibulatkan sesuai dengan ketentuan pembulatan yang berlaku.

Zat Gizi	Kandungan Gizi per 100 gram	Perhitungan	Pembulatan	Kandungan Gizi per Takaran Saji
Energi (kkal)	446,30	$446,30 \times \frac{25}{100}$ = 111,58	dibulatkan ke kelipatan 1 terdekat (tanpa desimal)	112
Lemak total (g)	1,62	$1,62 \times \frac{25}{100}$ = 0,40	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	0,4
Lemak jenuh (g)	0,26	$0,26 \times \frac{25}{100}$ = 0,07	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	0,1
Protein (g)	7,01	$7,01 \times \frac{25}{100}$ = 1,75	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	1,8
Karbohidrat (g)	100,93	$100,93 \times \frac{25}{100}$ = 25,23	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	25,2
Gula (g)	74,51	$74,51 \times \frac{25}{100}$ = 18,63	dibulatkan ke kelipatan 0,1 terdekat	18,6
Garam (mg)	20,82	$20,82 \times \frac{25}{100}$ = 5,20	dibulatkan ke kelipatan 1 terdekat (tanpa desimal)	5

- k. Perhitungan dan Pembulatan Persentase Angka Kecukupan Gizi
Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG) dihitung berdasarkan kandungan zat gizi per takaran saji (KZGs) dan nilai Acuan Label Gizi (ALG) yang berlaku. Persentase Angka Kecukupan Gizi dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\%AKG = \frac{KZG_s}{ALG} \times 100$$

Hasil perhitungan persentase AKG per takaran saji produk Selai Stroberi kemudian dibulatkan ke kelipatan 1 terdekat tanpa desimal.

Zat Gizi	Kandungan Gizi per takaran saji	ALG	Perhitungan	Persentase AKG (%)
Lemak total (g)	0,40	63	$\frac{0,40}{63} \times 100 = 0,64$	1
Lemak jenuh (g)	0,07	20	$\frac{0,07}{20} \times 100 = 0,33$	0
Protein (g)	1,75	60	$\frac{1,75}{60} \times 100 = 2,92$	3
Karbohidrat (g)	25,23	325	$\frac{25,23}{325} \times 100 = 7,76$	8
Garam (mg)	5,20	1500	$\frac{5,20}{1500} \times 100 = 0,35$	0

Untuk energi dan gula, tidak dilakukan perhitungan persentase AKG karena gula tidak memiliki nilai ALG, sedangkan persentase AKG energi tidak dicantumkan dalam tabel Informasi Nilai Gizi (ING).

1. Penyusunan Tabel Informasi Nilai Gizi
- Hasil perhitungan kandungan zat gizi digunakan sebagai dasar penyusunan Tabel Informasi Nilai Gizi sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan BPOM tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan.

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji 25 g 10 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		112 kkal
		% AKG*
Lemak total	0,4 g	1 %
Lemak jenuh	0,1 g	0 %
Protein	1,8 g	3 %
Karbohidrat total	25,2 g	8 %
Gula total	18,6 g	
Garam (Natrium)	5 mg	0 %
<i>*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.</i>		

LAMPIRAN II
KEPUTUSAN KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN
NOMOR ... TAHUN ...
TENTANG
TATA CARA PERHITUNGAN NILAI KANDUNGAN ZAT GIZI
DARI BAHAN PANGAN YANG DIGUNAKAN

NILAI KANDUNGAN ZAT GIZI BAHAN PANGAN YANG DIGUNAKAN

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
Kategori Produk – produk Susu dan Analognya								
	Pangan Olahan							
1	Susu Kambing Lemak Penuh (Full Cream) Cair Plain	81,24	4,72	2,60	3,99	5,70	5,31	42,89
2	Susu Sapi Lemak Penuh (Full Cream) Cair Plain	63,24	3,43	2,18	3,13	4,96	4,23	41,06
3	Susu Skim Cair Plain	34,26	0,00	0,00	3,40	5,17	4,88	35,41
4	Susu Skim Sebagian Cair Plain	44,30	1,15	0,77	3,24	5,26	4,74	37,53
5	Susu Lemak Penuh Rekombinasi (Recombined Full Cream Milk) Cair Plain	62,69	3,15	1,93	3,15	5,44	4,62	43,86
6	Susu Lemak Penuh Rekonstitusi (Reconstituted Full Cream Milk) Cair Plain	62,60	3,36	1,69	3,20	4,89	4,55	45,12
7	Susu Skim Sebagian Rekombinasi Cair Plain	50,80	1,21	0,89	3,27	6,71	5,50	37,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
8	Yogurt Kultur Lain (Alternate Culture Yogurt) Plain	211,74	16,80	10,80	3,80	11,35	6,61	52,97
9	Yogurt Plain	70,64	3,22	2,05	4,54	5,89	4,41	47,73
10	Susu Kental Manis	327,02	8,28	4,75	6,89	56,24	54,22	94,59
11	Bubuk Krimer Minuman	517,49	27,92	27,50	1,52	65,03	18,39	37,61
12	Krimer Kental Manis	343,21	9,90	4,79	2,22	61,31	52,26	88,73
13	Susu Kental Manis Lemak Nabati/ Susu Kental Manis Minyak Nabati	343,74	9,94	4,92	2,40	61,17	50,77	67,18
14	Susu Lemak Nabati Evaporasi/ Susu Minyak Nabati Evaporasi	126,20	6,42	3,31	4,31	12,80	6,30	77,54
15	Krim	343,65	35,51	24,20	2,46	3,56	2,92	29,61
16	Krim Pasteurisasi Plain	350,08	36,24	23,29	2,07	3,92	3,27	39,98
17	Krim sterilisasi	263,12	26,14	18,79	2,66	4,31	2,96	33,95
18	Whipped Cream	346,49	35,44	24,70	2,10	4,79	1,41	31,27
19	Whipping cream	342,07	35,49	24,14	2,21	3,45	2,90	29,92
20	Krim Asam	253,71	25,48	15,88	2,64	3,45	2,94	32,92
21	Pengganti Krim	314,91	25,94	25,09	2,60	17,77	3,81	125,46
22	Campuran Susu Kambing dan Krim Bubuk (Plain)	430,13	13,57	10,78	5,62	71,39	43,96	214,50
23	Susu Sapi Bubuk Lemak Penuh (Full Cream) Instan Plain	502,95	27,22	19,16	22,99	41,51	37,63	261,89
24	Susu Sapi Bubuk Lemak Penuh (Full Cream) Plain	502,58	26,95	19,01	23,46	41,54	39,31	249,22

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
25	Susu Sapi Bubuk Skim Plain	348,46	0,66	0,43	31,95	53,69	46,72	316,26
26	Susu Sapi Bubuk Skim Sebagian (Plain)	370,89	1,82	1,26	23,58	65,05	48,66	250,29
27	Susu Bubuk Lemak Nabati/Susu Bubuk Minyak Nabati	486,15	23,23	18,88	10,70	58,58	26,63	288,96
28	Keju Bocconcini	249,07	20,19	12,61	15,30	1,55	0,57	250,21
29	Keju Krim (Cream Cheese)	296,56	28,41	18,96	6,10	4,11	1,72	280,12
30	Keju Mozzarella	292,84	21,10	13,29	23,13	2,61	0,00	442,99
31	Keju Biru (Blue Cheese)	337,87	27,83	19,36	20,08	1,78	0,00	536,55
32	Keju Brie	282,18	22,58	15,86	18,42	1,32	0,00	463,28
33	Keju Camembert	281,94	22,40	15,77	18,38	1,71	0,00	534,41
34	Keju Cheddar	407,45	33,29	21,70	24,25	2,71	0,00	652,00
35	Keju Edam	336,99	24,09	17,68	27,70	2,34	0,00	841,59
36	Keju Emmental/Keju Swiss	354,00	27,24	18,86	24,61	2,60	0,05	507,25
37	Keju Feta	306,54	25,59	14,09	16,02	3,03	0,25	1084,01
38	Keju Gouda	362,96	28,76	20,30	23,10	2,93	0,00	739,47
39	Keju Havarti	350,82	26,60	17,13	23,40	4,46	0,00	511,39
40	Keju Parmesan	383,26	26,86	17,99	32,18	3,20	0,00	727,67
41	Keju Bubuk (Untuk Rekonstitusi Contohnya Dalam Pembuatan Saus Keju)	399,41	10,61	7,21	11,28	64,70	1,75	2355,46
42	Keju Cheddar Olahan	313,66	23,48	12,41	7,71	17,87	0,00	1381,97
43	Keju Krim Olahan	296,12	26,88	17,60	7,91	5,64	0,00	686,69

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
44	Keju Mozarella Olahan	308,96	22,03	11,35	14,18	13,48	0,85	927,31
45	Keju Olahan	289,31	21,80	13,54	12,97	10,32	0,28	927,40
46	Keju Cheddar Olahan Plain	319,12	23,70	13,39	10,59	15,86	0,00	1447,60
47	Keju Mozarella Olahan Plain	321,22	22,86	13,21	19,26	9,62	1,04	869,01
48	Keju Olahan Plain	294,34	23,13	15,48	14,51	7,04	0,75	678,57
49	Keju lemak nabati	278,80	22,18	14,52	11,11	8,70	0,00	897,19
50	Keju Ricotta	150,59	10,79	8,42	9,12	4,25	1,18	146,36
51	Es Krim Rasa	198,55	9,16	6,92	3,28	25,75	18,23	49,00
52	Es Krim Susu (Dairy Ice Cream)	228,98	11,15	7,35	3,47	28,69	18,29	48,64
53	Kembang Gula / Permen Susu	404,26	4,64	3,70	2,27	88,37	63,86	68,56
54	Bubuk Whey	388,57	3,90	1,73	81,82	6,55	1,66	343,99
Kategori Lemak, Minyak Dan Emulsi Minyak								
	Pangan Olahan							
1	Ghee	899,19	99,91	61,38	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Extra Virgin Olive Oil	899,37	99,93	15,84	0,00	0,00	0,00	0,00
3	Lemak Reroti (Shortening)	899,53	99,95	56,10	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Minyak Alpukat	898,79	99,87	9,66	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Minyak Biji Anggur	899,46	99,94	11,78	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Minyak Biji Bunga Matahari (Refined Bleached Deodorized Sunflower Oil)	899,45	99,94	10,62	0,00	0,00	0,00	0,00
7	Minyak Cabai	899,62	99,94	15,59	0,04	0,00	0,00	0,00
8	Minyak Dedak atau Minyak Bekatul atau Minyak Katul	899,49	99,93	22,56	0,04	0,00	0,00	0,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
	(Refined Bleached Deodorized Rice Bran Oil)							
9	Minyak Goreng Kelapa	899,28	99,92	89,17	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Minyak Goreng Padat (Frying Fat)	899,64	99,96	52,97	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Minyak Goreng Sawit	899,37	99,93	42,42	0,00	0,00	0,00	0,00
12	Minyak Jagung (Refined Bleached Deodorized Corn Oil)	899,37	99,93	14,01	0,00	0,00	0,00	0,00
13	Minyak Kacang Tanah (Refined Bleached Deodorized Peanut Oil/Refined Bleached Deodorized Groundnut Oil)	899,73	99,97	15,37	0,00	0,00	0,00	0,37
14	Minyak Kanola	899,46	99,94	7,40	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Minyak Kedelai (Refined Bleached Deodorized Soybean Oil)	899,46	99,94	15,49	0,00	0,00	0,00	0,00
16	Minyak Kelapa (Refined Bleached Deodorized Coconut Oil)	899,42	99,94	91,00	0,00	0,00	0,00	0,00
17	Minyak Kelapa Murni / Virgin Coconut Oil	899,30	99,92	92,34	0,02	0,00	0,00	0,00
18	Minyak Sacha Inchi	899,19	99,91	7,41	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Minyak Sacha Inchi Cold Pressed	867,13	96,35	8,68	0,00	0,00	0,00	1,01

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
20	Minyak Salad (Salad Oil)	899,46	99,94	15,57	0,00	0,00	0,00	0,00
21	Minyak Wijen (Sesame oil, sesameseed oil; gingelly oil; benne oil; ben oil; till oil; tillie oil)	899,54	99,94	15,80	0,02	0,00	0,00	0,00
22	Minyak Zaitun (Refined Bleached Deodorized Olive Oil)	899,58	99,95	16,21	0,00	0,00	0,00	0,00
23	Pengganti Minyak Mentega (Butter Oil Substitute)	899,19	99,91	49,50	0,00	0,00	0,00	0,00
24	Vanaspati atau Minyak Samin (Vegetable Ghee)	899,58	99,94	52,36	0,03	0,00	0,00	0,00
25	Mentega Asin (Salted Butter)	741,02	81,79	57,54	0,65	0,57	0,00	486,02
26	Mentega Rekombinasi	741,76	82,40	58,32	0,04	0,00	0,00	1136,71
27	Mentega Tawar (Unsalted Butter)	753,72	83,43	58,18	0,71	0,00	0,00	12,12
28	Campuran Margarin dan Mentega (Blends of butter and margarine)	753,67	83,55	48,48	0,44	0,00	0,00	348,53
29	Lemak Oles Loyang (Pan Release)	512,44	56,92	22,01	0,04	0,00	0,00	26,93
30	Margarin	730,13	81,13	44,79	0,00	0,00	0,00	840,32
31	Margarin Krim, Margarin Oles (Fat Spread)	629,78	69,98	31,57	0,00	0,00	0,00	540,55
32	Krim Nabati (Vegetable Cream) Bubuk	493,44	25,78	19,06	6,38	58,98	26,41	122,65

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
33	Krim Nabati (Vegetable Cream) Semipadat	258,31	24,34	19,75	1,91	7,91	1,52	47,16
34	Non-Dairy Toppings, Fillings, Frostings	315,92	24,43	22,60	1,12	22,90	14,55	80,20
35	Non-Dairy Whipped Cream	311,41	23,39	22,24	0,72	24,50	19,30	77,22
Kategori Buah dan Sayur (Termasuk Jamur, Umbi, Polong-Polongan Kacang Kedelai, dan Lidah Buaya), Rumput Laut, Kacang dan Biji-Bijian								
	Pangan Segar							
1	Bayam	18,80	0,40	0,04	0,90	2,90	0,43	16,00
2	Bayam Merah	41,20	0,80	0,04	2,20	6,30	0,43	20,00
3	Bengkuang	58,60	0,20		1,40	12,80		2,00
4	Bentul	96,30	0,70	0,04	1,60	20,90	0,40	
5	Bit	45,70	0,10	0,02	1,60	9,60	6,76	29,00
6	Buah Alpukat	92,90	6,50	2,30	0,90	7,70	0,60	2,00
7	Buah Apel	64,40	0,40	0,00	0,30	14,90	10,40	2,00
8	Buah Cempedak	130,00	0,40	0,20	3,00	28,60	13,60	25,00
9	Buah Durian	123,00	3,00	1,10	2,50	21,50	13,20	1,00
10	Buah Jambu Biji	55,10	0,30	0,27	0,90	12,20	-	10,00
11	Buah Jeruk	53,80	0,20	0,20	0,60	12,40	5,40	21,00
12	Buah Jeruk Nipis	43,80	0,20	0,20	0,50	10,00	5,40	3,00
13	Buah Lemon	34,00	0,80	0,20	0,50	6,20	22,30	31,00
14	Buah Mangga	52,00	0,00	0,09	0,70	12,30	6,30	3,00
15	Buah Markisa	144,00	1,20	0,60	3,50	29,80	10,70	37,00
16	Buah Melon	37,20	0,40		0,60	7,80		27,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
17	Buah Naga Merah	71,10	3,10	0,02	1,70	9,10	5,60	10,00
18	Buah Naga Putih	55,80	1,00	0,03	0,80	10,90	8,70	7,00
19	Buah Nanas	57,80	0,20	0,01	0,70	13,30	9,85	7,00
20	Buah Pepaya	24,20	0,20	0,08	1,90	3,70	7,20	
21	Buah Pepaya	51,70	0,10	0,02	0,50	12,20	6,30	4,00
22	Buah Pisang	108,40	0,80	0,30	1,00	24,30	9,80	10,00
23	Buah Rambutan	75,80	0,20	0,03	0,50	18,00	6,70	22,00
24	Buah Salak	57,30	0,10	0,03	0,50	13,60	6,70	
25	Buah Sawo	110,70	2,30	0,80	0,90	21,60	9,00	28,00
26	Buah Sawo	48,20	0,60	0,02	1,60	9,10	2,40	9,00
27	Buah Semangka	31,40	0,20	0,01	0,50	6,90	4,30	7,00
28	Buah Sirsak	71,90	0,30	0,01	1,00	16,30	4,70	2,00
29	Buah Srikaya	64,50	0,50	0,03	1,10	13,90	9,70	
30	Buncis	416,10	0,50	0,00	1,90	101,00	0,83	0,30
31	Daging Kelapa	381,90	34,70	8,65	3,40	14,00	1,50	3,00
32	Daun Katuk	74,20	1,00	-	6,40	9,90	-	21,00
33	Daun Kelor	92,00	1,60	0,00	5,10	14,30	0,00	61,00
34	Daun Singkong	63,10	1,10	-	6,20	7,10	-	17,00
35	Gadung	100,30	0,30		0,90	23,50		8,00
36	Ganyong	77,80	0,20		0,60	18,40		
37	Gembili	131,40	0,20		1,10	31,30		10,00
38	Jagung Muda/Putren/ Baby Corn	152,70	0,70	0,20	5,10	31,50	1,50	5,00
39	Jagung Pipil Kering	381,30	7,30	0,10	9,80	69,10	0,35	5,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
40	Jamur Kuping	330,50	0,90	0,10	16,00	64,60	2,50	174,00
41	Jamur Tiram	30,50	0,10	0,10	1,90	5,50	-	22,00
42	Jengkol	187,10	0,30	-	5,40	40,70	-	60,00
43	Kacang Arab/Chickpea/Besan	348,60	1,40	0,60	23,80	60,20	10,70	24,00
44	Kacang Bogor	168,30	3,10	-	7,70	27,40	-	6,00
45	Kacang Ercis	129,10	0,70	-	12,40	18,30	-	4,00
46	Kacang Hijau	367,40	1,80	0,35	17,10	70,70	6,60	46,00
47	Kacang Hitam	346,10	1,70	0,37	16,60	66,10	2,12	3,00
48	Kacang Kedelai	411,50	16,70	2,88	40,40	24,90	7,33	210,00
49	Kacang Merah	323,10	1,10	0,19	22,10	56,20	0,00	11,00
50	Kacang Panjang	31,30	0,10	0,02	2,30	5,30	-	30,00
51	Kacang Tanah	565,50	42,70	6,28	27,90	17,40	4,77	31,00
52	Kangkung	35,50	0,70	-	3,40	3,90	0,50	65,00
53	Kecombrang	39,40	1,00	0,20	0,90	6,70	1,00	47,00
54	Kembang Kol	31,00	0,20	0,13	2,40	4,90	1,91	47,00
55	Kentang	64,20	0,20	0,03	2,10	13,50	0,82	7,00
56	Labu Air	19,40	0,20	0,03	0,60	3,80	1,33	2,00
57	Labu Kuning	51,30	0,50	0,03	1,70	10,00	2,76	280,00
58	Labu Siam	30,10	0,10	0,02	0,60	6,70	1,12	3,00
59	Lobak	21,30	0,10	0,07	0,90	4,20	1,83	49,00
60	Nangka	164,50	0,10	0,02	4,20	36,70	19,80	69,00
61	Pare	22,00	0,40	-	1,00	3,60	-	5,00
62	Pepaya Muda	28,90	0,10	0,01	2,10	4,90	0,34	22,00
63	Petai	92,30	1,10	0,67	5,40	15,20	0,32	55,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
64	Peterseli	59,80	1,00	0,13	3,70	9,00	-	18,00
65	Rebung	25,30	0,10	0,07	0,80	5,30	3,00	3,00
66	Rumput Laut	40,70	0,30	0,05	1,40	8,10	0,90	250,00
67	Sawi	32,50	0,50		2,30	4,70		20,00
68	Sawi	27,90	0,30	0,02	2,30	4,00	1,76	22,00
69	Selada	18,20	0,20	0,02	1,20	2,90	0,78	19,00
70	Seledri	23,30	0,10	0,04	1,00	4,60	1,34	64,00
71	Sente	343,40	0,20	0,10	0,70	84,70		30,00
72	Singkong/Ketela Pohon	153,90	0,30	0,70	1,00	36,80	1,30	2,00
73	Sukun	119,80	0,20	0,01	1,40	28,10	9,80	24,00
74	Suweg	75,30	0,10	0,04	1,40	17,20	0,40	7,00
75	Talas Belitung/Kimpul	145,20	0,40	0,04	1,20	34,20	0,40	6,00
76	Talas Bogor	109,20	0,40	0,04	1,40	25,00	0,40	10,00
77	Taoge	42,80	1,20	0,00	3,70	4,30	1,00	19,00
78	Terong	28,20	0,20	0,03	1,10	5,50	3,53	9,00
79	Timun	8,20	0,20	0,04	0,20	1,40	1,70	2,00
80	Tomat	28,50	0,50	0,02	1,30	4,70	2,63	10,00
81	Ubi Cilembu	186,60	0,20	0,10	1,90	44,30	3,01	1,00
82	Ubi Jalar Kuning	106,00	0,40	0,02	0,50	25,10	4,20	3,00
83	Ubi Jalar Merah	150,70	0,30	0,02	1,60	35,40	4,20	92,00
84	Ubi Jalar Putih	87,60	0,40	0,02	0,40	20,60	4,20	2,00
85	Umbi Garut/Arrowroot	102,20	0,20	0,02	1,00	24,10		36,00
86	Uwi	344,90	0,50	0,02	2,80	82,30	4,20	12,00
87	Wortel	41,00	0,60	0,03	1,00	7,90	4,74	70,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
	Pangan Olahan							
1	Buah Anggur Kering (Kismis)	324,25	0,51	0,06	2,82	77,09	39,28	12,78
2	Buah Apel Kering	371,70	0,64	0,00	1,49	90,00	63,48	46,78
3	Buah Aprikot Kering	236,12	0,49	0,22	2,30	55,63	20,64	11,70
4	Buah Blueberry Kering	363,71	1,23	0,15	1,06	87,10	70,42	6,07
5	Buah Durian Kering	395,34	6,53	2,75	5,65	78,49	62,00	14,19
6	Buah Jeruk Kering	373,29	11,09	0,25	1,80	66,57	46,34	104,00
7	Buah Kranberi Kering	341,22	0,62	0,09	0,69	83,22	54,61	21,90
8	Buah Kurma Kering	312,79	0,48	0,16	2,51	74,62	55,15	15,59
9	Buah Mangga Kering	362,44	1,15	0,28	3,73	84,30	55,08	33,75
10	Buah Persik Kering	284,19	0,32	0,15	1,19	69,14	33,58	67,99
11	Buah Pisang Kering	372,28	0,58	0,20	4,62	87,14	58,89	9,50
12	Buah Plum Kering (Prune)	252,43	0,36	0,19	1,78	60,52	30,37	16,98
13	Buah Stroberi Kering	342,88	1,61	0,26	6,16	75,95	49,58	17,27
14	Kelapa Parut Kering	632,14	52,06	51,64	5,97	34,93	4,70	25,65
15	Serundeng Kelapa	604,58	49,59	41,90	4,63	34,95	20,31	1428,68
16	Buah Ceri dalam Kemasan	101,00	0,01	0,00	0,63	24,60	18,30	7,79
17	Buah Jeruk dalam Kemasan	64,97	0,01	0,00	0,38	15,84	13,83	9,18
18	Buah Kelengkeng/Longan dalam Kemasan	82,72	0,01	0,00	0,47	20,19	17,57	10,23
19	Buah Leci dalam Kemasan	73,42	0,00	0,00	0,43	17,92	15,97	7,67
20	Buah Nanas dalam Kemasan	72,36	0,01	0,00	0,37	17,70	14,87	3,63
21	Buah Persik dalam Kemasan	71,34	0,00	0,00	0,50	17,33	12,93	11,25

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
22	Buah Rambutan dalam Kemasan	84,70	0,00	0,00	0,38	20,80	18,09	7,24
23	Buah Zaitun dalam Kemasan	89,93	8,16	1,64	0,88	3,25	0,00	1232,99
24	Koktil Buah Dalam Kemasan	76,43	0,00	0,00	0,27	18,84	15,87	9,26
25	Koktil Rambutan dan Nanas dalam Kemasan	81,92	0,00	0,00	0,22	20,26	16,87	10,33
26	Kolang-kaling dalam Kemasan	49,63	0,00	0,00	0,08	12,33	8,88	16,92
27	Manisan Carica	70,10	0,14	0,00	0,16	17,06	16,19	0,00
28	Marmalad Buah Jeruk	284,64	0,01	0,00	0,25	70,89	60,70	13,29
29	Selai Buah Aprikot	272,60	0,00	0,00	0,52	67,63	52,70	11,92
30	Selai Buah Blackberry	286,39	0,02	0,00	0,68	70,87	54,63	20,15
31	Selai Buah Bluberi	260,96	0,01	0,00	0,37	64,85	48,23	11,74
32	Selai Buah Ceri	270,02	0,01	0,00	0,47	67,01	46,24	14,32
33	Selai Buah Durian	311,61	6,62	3,88	1,32	61,68	31,58	86,89
34	Selai Buah Jeruk	266,93	0,01	0,00	0,39	66,32	52,74	12,81
35	Selai Buah Kurma	177,91	0,64	0,10	1,27	41,77	36,57	37,00
36	Selai Buah Mangga	195,97	0,01	0,00	0,46	48,52	41,35	13,24
37	Selai Buah Nanas	281,99	0,01	0,00	0,24	70,24	53,35	15,59
38	Selai Buah Persik	171,14	0,02	0,00	0,41	42,33	18,51	11,26
39	Selai Buah Raspberry	276,77	0,02	0,00	0,55	68,60	57,36	11,68
40	Selai Buah Stroberi	275,92	0,00	0,00	0,40	68,59	52,57	13,42
41	Chutney Mangga (Mango Chutney)	252,88	0,00	0,00	0,30	62,92	45,21	444,08
42	Buah Ceri Bersalut	298,44	0,00	0,00	0,36	74,25	53,28	108,22

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
43	Krim Kelapa	242,64	24,36	23,12	2,17	3,68	3,13	15,65
44	Puree Buah Apel	59,55	0,19	0,05	0,38	14,08	8,78	7,54
45	Puree Buah Bluberi	66,49	0,02	0,00	0,78	15,80	10,78	9,06
46	Puree Buah Ceri	73,22	0,16	0,00	1,29	16,66	10,59	4,96
47	Puree Buah Jeruk Mandarin	49,11	0,02	0,00	0,48	11,76	9,69	8,16
48	Puree Buah Jeruk Nipis	35,82	0,02	0,00	0,34	8,57	3,08	7,67
49	Puree Buah Kelapa	258,15	19,42	17,98	2,22	18,63	13,29	22,15
50	Puree Buah Lemon	30,36	0,01	0,00	0,50	7,07	2,35	4,94
51	Puree Buah Mangga	70,31	0,02	0,00	0,66	16,87	12,19	7,59
52	Puree Buah Markisa	66,17	0,02	0,00	1,10	15,40	9,69	11,98
53	Puree Buah Persik	80,37	0,02	0,00	0,65	19,40	10,23	6,33
54	Puree Buah Raspberry	77,64	0,02	0,00	1,10	18,27	12,62	17,31
55	Puree Buah Stroberi	78,12	0,01	0,00	0,40	19,11	15,76	10,13
56	Santan	242,15	24,35	22,13	2,36	3,41	1,56	20,39
57	Santan Bubuk	533,01	30,81	28,72	2,94	60,99	12,99	144,08
58	Saus Buah Apel	145,68	0,02	0,00	0,18	36,20	26,36	53,05
59	Saus Buah Bluberi	141,31	0,02	0,00	0,28	35,00	22,49	59,67
60	Saus Buah Stroberi	142,24	0,02	0,00	0,32	35,20	24,93	69,08
61	Topping Buah Bluberi	285,32	0,01	0,01	0,04	71,27	46,25	20,50
62	Topping Buah Stroberi	207,20	0,01	0,00	0,42	51,36	33,51	15,09
63	Bubuk Agar (Agar-Agar Tepung/Tepung Agar-Agar)	360,69	0,02	0,00	0,55	89,58	0,46	104,46
64	Bubuk Puding Rasa/Berperisa	415,32	8,00	5,57	1,48	84,35	54,80	214,00
65	Cincau Hitam	54,86	0,00	0,00	0,00	13,72	4,97	46,27

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
66	Jeli Agar Bubuk	298,65	0,02	0,00	0,34	74,28	14,20	147,21
67	Manisan Ceri	173,19	0,02	0,00	0,04	43,21	33,75	21,95
68	Manisan Kurma	318,64	0,24	0,09	1,96	77,16	57,78	12,79
69	Manisan Mangga	346,67	0,05	0,00	0,78	85,78	66,24	2656,46
70	Manisan Pala	324,48	0,00	0,00	0,31	80,81	52,88	1944,50
71	Manisan Pepaya	283,30	0,00	0,00	0,55	70,28	59,21	3519,00
72	Manisan Plum Kering (Prune)	313,60	0,40	0,20	0,80	76,70	51,10	830,08
73	Manisan tomat	355,25	1,26	0,73	0,55	85,43	77,48	734,67
74	Manisan Zaitun	300,63	0,36	0,16	0,78	73,58	43,62	1254,07
75	Nata Dalam Kemasan	53,68	0,00	0,00	0,00	13,42	11,14	20,31
76	Jagung Pipil Beku	92,35	2,13	0,55	2,99	15,31	3,03	10,31
77	Kacang Kedelai Edamame Beku	127,11	5,61	0,95	9,63	9,53	0,74	6,46
78	Kacang Kedelai Edamame Beku Asin	120,62	5,28	1,18	8,89	9,39	0,00	83,71
79	Ubi Jalar Beku	168,65	5,07	0,78	1,37	29,39	5,57	83,00
80	Jamur Kuping Kering	344,85	1,43	0,64	8,07	74,92	0,00	100,88
81	Nori	493,77	31,06	6,44	15,91	37,64	1,46	942,39
82	Rumput Laut Kering	403,23	17,97	2,78	17,78	42,60	0,00	1236,35
83	Tepung Daun Kelor	360,68	6,28	1,88	27,46	48,59	9,96	62,19
84	Acar Bawang Putih	78,56	0,00	0,00	1,88	17,76	4,18	1111,30
85	Acar Cabai	16,19	0,19	0,02	0,58	3,04	0,00	850,66
86	Acar Caper/Kaper	26,83	0,21	0,05	1,78	4,45	0,00	2228,86
87	Acar Lobak	14,08	0,02	0,00	0,55	2,93	0,00	726,77
88	Acar Rumput Laut	78,21	2,49	0,42	2,06	11,90	2,27	762,46

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
89	Acar Sawi	39,04	0,42	0,09	1,61	7,20	1,24	1460,95
90	Acar Selada	69,35	0,00	0,00	1,46	15,88	11,84	1408,39
91	Acar Timun/Mentimun	19,06	0,02	0,00	0,95	3,77	1,15	801,40
92	Acar Zaitun Hitam	97,10	9,23	1,51	1,01	2,51	0,00	881,28
93	Acar/Asinan Jahe	13,50	0,02	0,00	0,28	3,05	0,00	1032,42
94	Sawi Asin Berbumbu	33,35	0,56	0,06	1,71	5,36	0,00	2099,43
95	Olahan kacang tanah	605,98	44,09	9,25	16,58	35,73	11,43	218,13
96	Olesan kacang almond	671,40	53,03	5,40	20,57	27,96	14,87	127,95
97	Olesan kacang hazel	575,89	39,61	5,15	11,59	43,27	21,33	35,31
98	Olesan Mengandung Kacang Pistachio	559,11	34,42	7,14	10,25	52,09	39,68	143,21
99	Puree Tomat	33,38	0,02	0,00	1,98	6,32	5,43	77,16
100	Selai Kacang Almond	654,80	55,89	5,69	23,70	14,25	4,72	81,06
101	Selai Kacang Hazel	712,72	65,60	6,20	14,20	16,38	2,79	17,16
102	Selai Kacang Tanah	613,04	46,02	9,93	23,84	25,87	8,71	276,71
103	Pasta Tomat	83,28	0,46	0,14	4,17	15,61	11,10	82,37
104	Gochujang	232,81	1,44	0,30	5,38	49,58	22,10	2339,49
105	Kimchi	41,64	0,47	0,12	2,10	7,26	2,59	644,97
106	Pikel Cabai Fermentasi	125,98	7,16	1,51	3,20	12,20	0,81	1131,68
107	Pikel Timun/Mentimun Fermentasi	23,88	0,28	0,08	0,78	4,57	0,25	861,16
108	Pikel Zaitun Fermentasi	117,26	10,89	1,92	0,95	3,87	0,00	1257,41
109	Pikel Buah Lemon	138,05	8,40	1,95	1,89	13,74	0,00	1378,34
110	Pikel Buah Mangga	173,66	9,27	1,92	2,67	19,88	1,39	1307,93

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
111	Buah Bluberi untuk Isi Pastri	164,23	0,01	0,00	0,26	40,77	22,71	17,75
112	Buah Ceri untuk Isi Pastri	174,52	0,00	0,00	0,30	43,33	29,51	22,44
Kategori Kembang Gula/Permen dan Cokelat								
	Pangan Olahan							
1	Cokelat Bubuk	385,07	10,52	6,76	21,42	51,18	0,00	76,69
2	Kakao Bubuk	385,97	11,83	7,70	22,33	47,55	0,00	29,88
3	Lemak Kakao (Cocoa Butter)	898,79	99,87	62,09	0,00	0,00	0,00	22,28
4	Sirup Cokelat	297,43	1,24	0,80	2,35	69,22	52,26	54,80
5	Cokelat Pasta (Berbasis Air)	304,56	7,28	4,27	2,67	57,09	43,03	26,61
6	Cokelat Pasta (Berbasis Minyak)	553,80	33,47	16,34	2,82	60,33	46,41	52,81
7	Cokelat Hitam (Dark Chocolate, Semisweet Chocolate, Bittersweet Chocolate)	577,06	38,20	23,48	7,96	50,35	30,40	14,59
8	Cokelat Hitam Kovertur (Dark Chocolate Couverture)	584,22	40,65	26,05	7,62	46,97	29,33	13,38
9	Cokelat Hitam Manis (Sweet Chocolate)	562,58	35,23	21,23	6,92	54,46	36,63	34,97
10	Cokelat Putih (White Chocolate)	588,56	37,79	26,54	4,74	57,38	45,79	62,33
11	Cokelat Putih Kovertur (White Chocolate Couverture)	584,27	37,92	23,77	5,63	55,11	44,67	80,73
12	Cokelat Susu	552,35	33,33	19,38	7,57	55,52	43,59	76,26
13	Cokelat Susu Kovertur (Milk Chocolate Couverture)	569,52	36,69	24,07	6,95	52,88	38,20	59,69

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
14	Meses/Cokelat Butir/Cokelat Vermicelli /Streusel	496,74	21,10	12,76	4,85	71,86	61,08	12,06
15	Cokelat Paduan/Cokelat Compound Butir	473,96	17,84	15,07	2,91	75,44	60,04	42,51
16	Cokelat paduan/cokelat compound hitam (dark compound chocolate)	557,42	34,35	28,99	4,32	57,74	43,50	26,02
17	Cokelat paduan/cokelat compound hitam manis (sweet dark compound chocolate)	543,91	31,28	25,03	3,49	62,11	46,11	56,16
18	Cokelat paduan/cokelat compound hitam pahit (bitter dark compound chocolate)	573,75	36,63	35,16	5,82	55,20	45,22	30,84
19	Cokelat paduan/cokelat compound susu (milk compound chocolate)	550,97	32,66	24,69	5,45	58,81	44,57	69,99
20	Cokelat paduan/cokelat compound susu manis (sweet milk compound chocolate)	533,89	29,48	23,57	4,90	62,24	44,10	82,47
21	Pengganti Lemak Kakao Laurat (Lauric Cocoa Butter Replacer/Substitute = CBS Lauric)	898,95	99,88	97,39	0,00	0,00	0,00	0,00
22	Marshmallow	343,15	0,02	0,00	3,61	82,13	53,22	35,49

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
23	Frosting/Dekorasi Kue/Dekorasi Krim/Pelapis Kue	455,09	17,87	14,24	0,67	72,90	50,62	140,91
24	Icing/Gula Dekorasi/Krim Dekorasi/Bahan Pelapis Rasa/Fondant	400,70	7,20	5,27	0,29	83,69	54,61	37,27
25	Saus/Topping/Olesan (non buah)	297,95	1,41	0,00	0,65	70,67	40,24	55,53
26	Saus/Topping/Olesan Cokelat	536,85	31,55	10,73	3,07	60,15	43,93	50,11
27	Saus/Topping/Olesan Manis	403,85	18,27	4,24	0,95	58,90	38,34	63,52
28	Taburan Berbasis Gula	359,35	1,63	1,27	0,04	86,13	70,83	12,71
Kategori Sereal dan Produk Sereal yang Merupakan Produk Turunan Dari Biji Sereal, Akar dan Umbi, Kacang-kacangan dan Empulur (Bagian dalam Batang Tanaman)								
	Pangan Segar							
1	Ampas Tahu	71,30	2,10	1,30	5,00	8,10	3,00	8,00
2	Beras Giling	357,30	1,70	0,30	8,40	77,10	0,90	27,00
3	Beras Hitam	351,30	1,30	-	8,00	76,90	-	15,00
4	Beras Ketan Hitam	350,70	2,30	0,50	8,00	74,50	-	11,00
5	Beras Ketan Putih	350,40	0,80	-	7,40	78,40	-	3,00
6	Cantel/Sorgum	365,70	3,30	-	11,00	73,00	-	7,00
7	Jagung Kuning	366,70	3,90	0,54	9,20	73,70	0,75	11,00
8	Jali/Biji Jali	324,00	4,00	0,10	11,00	61,00	0,35	24,00
9	Jawawut	363,90	3,50		9,70	73,40		7,00
10	Oncom	196,40	6,00	2,00	13,00	22,60	0,36	
11	Tepung Umbi Garut/Arrowroot	345,40	0,20	0,02	0,70	85,20		2,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
12	Tepung Ganyong	352,90	1,70		0,80	83,60		3,00
13	Tepung Gaplek	345,60	0,40		2,40	83,10		6,00
14	Tepung Sente	326,40	0,40		4,00	76,70		14,00
15	Tepung Talas Beneng	332,60	0,60		5,70	76,10		7,00
16	Tepung Tempe	839,20	4,00	2,30	5,80	195,00	0,11	2,60
17	Tepung Ubi Ungu	354,20	0,60	0,50	2,80	84,40	3,20	42,00
	Pangan Olahan							
1	Semolina Gandum Durum	353,64	0,99	0,19	11,31	74,88	2,57	9,27
2	Semolina Gandum Durum Utuh dan Tepung Gandum Durum Utuh	348,11	1,08	0,42	11,59	73,01	0,00	9,73
3	Tepung Beras Hitam	377,36	2,82	0,78	8,53	79,47	0,00	10,46
4	Tepung Beras Ketan Hitam	359,92	2,80	0,69	10,24	73,43	0,00	18,56
5	Tepung Beras Ketan Putih	353,31	0,43	0,24	6,89	80,48	0,00	18,87
6	Tepung Beras Merah	378,39	2,40	0,87	8,69	80,51	0,00	2,93
7	Tepung Beras Putih	356,92	0,74	0,30	7,18	80,40	0,00	14,43
8	Tepung Jagung	353,69	1,37	0,55	6,82	78,52	0,00	11,94
9	Tepung Jewawut (Pearl Millet Flour)	364,54	4,27	1,23	8,89	72,63	0,23	0,97
10	Tepung Kacang Arab/Chickpea/Besan	385,78	5,90	1,27	20,81	62,36	1,40	19,69
11	Tepung Kentang	328,07	0,05	0,00	0,52	81,39	0,00	14,40
12	Tepung Kulit Ari (Fine Bran)	355,96	4,99	0,92	14,06	63,70	3,40	17,02
13	Tepung Mokaf	349,13	0,72	0,35	1,23	84,44	0,28	14,57

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
14	Tepung Terigu	351,03	1,19	0,26	10,79	74,28	0,27	7,37
15	Tepung Terigu Utuh/Tepung Gandum Utuh (Wholemeal Wheat Flour)	360,61	1,89	0,53	12,76	73,14	0,32	8,90
16	Pati Jagung atau Maizena	351,81	0,24	0,05	0,43	86,98	0,00	18,04
17	Pati Sagu	353,38	0,39	0,08	0,34	87,13	0,00	4,06
18	Tapioka/Pati Singkong/Pati Ubi Kayu	349,39	0,00	0,00	0,04	87,31	0,00	11,63
19	Granola	459,35	17,48	5,83	10,46	65,04	17,33	63,89
20	Keping Jagung (Corn Flake)	378,07	0,98	0,39	5,92	86,39	4,77	505,82
21	Oatmeal	401,42	8,89	1,77	12,12	68,23	0,28	8,06
22	Kulit Pangsit/Risol/Lumpia	305,40	1,24	0,56	5,51	68,05	0,00	292,06
23	Mi Basah Mentah	265,16	0,96	0,40	8,19	55,95	0,00	644,71
24	Kuetiaw Kering	347,73	0,70	0,30	4,62	80,74	0,00	30,65
25	Pasta	361,77	1,52	0,35	12,54	74,48	1,55	12,09
26	Pasta Beras	363,54	1,43	0,31	12,32	75,36	1,31	7,42
27	Pasta Biji Teratai	425,90	19,50	6,30	5,20	57,40	21,00	15,38
28	Pasta Gandum Utuh	361,34	1,35	0,44	12,85	74,45	1,28	8,99
29	Pasta Wijen	558,26	37,13	5,86	7,56	48,45	1,05	28,46
30	Bihun	356,05	0,13	0,00	1,88	86,85	0,00	35,03
31	Bihun Jagung	358,40	0,30	0,15	0,60	88,32	0,00	76,62
32	Kerupuk Bawang Mentah	346,15	0,34	0,06	0,58	85,19	0,91	1010,32
33	Kerupuk Kentang Mentah	356,34	0,02	0,00	1,70	87,34	0,00	723,51
34	Kerupuk Mentah	344,35	0,07	0,01	1,14	84,79	2,26	1082,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
35	Kerupuk Udang Mentah	345,83	0,31	0,08	2,06	83,70	1,31	1098,95
36	Kuetiaw Basah	151,94	1,38	0,57	1,11	33,77	0,00	46,54
37	Mi Basah Matang	199,87	0,85	0,24	5,49	42,57	1,60	355,20
38	Mi Kering	356,88	1,10	0,38	10,92	75,82	0,97	669,78
39	Mi Ramen Basah	144,67	0,43	0,17	5,27	29,93	0,59	152,41
40	Mi Soa	361,79	0,89	0,23	12,50	75,94	1,62	1035,18
41	Mi Soba Basah	159,65	0,75	0,18	5,78	32,44	0,28	98,90
42	Mi Udon Basah	143,32	0,32	0,07	3,51	31,60	0,00	198,66
43	Olahan sagu berbentuk butiran	372,38	1,91	1,04	1,91	86,89	0,15	40,44
44	Olahan tepung jagung berbentuk butiran	382,88	4,09	1,24	4,77	81,74	0,00	23,76
45	Olahan tepung porang berbentuk butiran	353,42	0,66	0,15	5,57	81,30	0,00	35,23
46	Sohun	346,20	0,02	0,00	0,27	86,24	0,00	27,35
47	Sohun Jagung	354,75	0,00	0,00	0,37	88,32	0,00	64,64
48	Sohun Kentang	356,10	0,02	0,00	0,27	88,71	0,00	19,41
49	Sohun Sagu	355,03	0,50	0,00	0,73	86,90	1,00	20,20
50	Sohun Ubi Jalar	346,04	0,43	0,00	2,21	83,33	1,14	106,00
51	Sagu/Pati Mutiara	240,38	0,02	0,00	0,35	59,70	0,00	33,90
52	Tepung Custard Tanpa Telur (Eggless Custard)	348,67	0,02	0,00	0,44	86,68	0,00	190,67
53	Tepung Bakso	309,25	0,35	0,13	1,33	75,20	0,00	1453,95
54	Tepung Bakwan	341,13	1,04	0,30	9,91	73,03	2,60	1441,75
55	Tepung Bumbu	338,28	1,19	0,34	9,00	72,89	1,73	1812,59

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
56	Tepung Pelapis	349,64	1,26	0,29	9,00	75,59	1,20	1034,54
57	Minuman Sari Kedelai	49,99	1,39	0,28	2,50	6,87	5,08	36,07
58	Sari Kedelai	53,36	2,00	0,39	2,48	6,36	4,07	36,05
59	Serbuk Minuman Kedelai	406,66	9,80	4,22	16,66	62,95	24,14	199,57
60	Kembang Tahu Kering	406,41	27,44	4,74	31,05	8,81	1,40	34,86
61	Tahu	105,94	5,56	0,71	10,80	3,18	0,00	57,63
62	Tahu Telur/Tofu	93,28	4,27	1,32	10,38	3,34	0,00	285,03
63	Tempe	192,58	9,70	1,40	17,45	8,87	0,00	21,06
Kategori Produk Bakeri								
	Pangan Olahan							
1	Roti Tawar	291,14	5,89	3,07	8,77	50,76	4,26	397,78
2	Crouton	553,86	33,70	18,71	8,96	53,70	8,11	553,62
3	Tepung Roti	374,29	1,90	0,58	11,37	77,93	2,96	270,26
4	Biskuit Marie	444,72	11,85	6,19	7,79	76,73	22,18	344,58
5	Remahan Biskuit	487,61	21,68	10,13	7,39	65,74	18,43	491,21
Kategori Daging dan Produk Daging, Termasuk Daging Unggas dan Daging Hewan Buruan								
	Pangan Segar							
1	Daging Ayam	297,80	25,00	5,80	18,20	0,00		109,00
2	Daging Babi	452,60	45,00	20,30	11,90	0,00		112,00
3	Daging Domba	312,10	27,70	16,50	15,70	0,00		64,00
4	Daging Kambing	149,20	9,20	5,40	16,60	0,00		96,00
5	Daging Sapi	201,20	14,00		18,80	0,00		105,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
6	Hati Ayam	260,90	16,10	8,70	27,40	1,60		1068,00
7	Hati Sapi	131,60	3,20	1,30	19,70	6,00		110,00
8	Otak Sapi	122,20	8,60	3,60	10,40	0,80		112,00
9	Usus Sapi	126,80	7,20	4,20	14,00	1,50		
	Pangan Olahan							
1	Patties Daging Ayam	188,16	9,26	4,25	11,45	14,75	0,45	598,72
2	Patties Daging Sapi	252,17	17,40	8,75	15,44	8,45	0,00	408,87
3	Bacon Daging Babi Asap	308,12	26,45	13,70	14,22	3,30	0,00	597,36
4	Daging Ayam Asap	153,30	6,03	2,06	21,68	3,08	0,00	651,58
5	Daging Ayam Marinasi	127,84	3,42	1,40	19,77	4,49	0,00	452,19
6	Daging Babi Asap	119,95	3,55	1,64	16,15	5,85	0,00	838,49
7	Daging Sapi Asap	150,64	6,33	2,78	17,82	5,60	0,00	648,51
8	Daging Sapi Marinasi	122,30	2,20	1,12	19,78	5,85	1,58	563,40
9	Lidah Sapi Asap	197,03	8,78	4,46	28,62	0,88	0,00	705,82
10	Sayap Ayam Marinasi	215,94	12,09	3,48	18,08	8,70	0,23	517,13
11	Dendeng Ayam	209,59	2,95	2,53	17,34	28,42	18,48	1477,13
12	Dendeng Sapi	232,20	2,98	1,83	29,81	21,54	11,43	1269,28
13	Abon Ayam	424,23	16,32	8,23	31,68	37,65	27,10	1117,03
14	Abon Sapi	461,78	21,69	13,53	19,42	47,22	33,00	1252,32
15	Keripik Paru	528,67	32,71	20,96	30,90	27,66	0,00	714,82
16	Keripik Usus	548,11	35,19	15,76	18,90	38,96	0,00	861,79
17	Kerupuk Kulit/Rambak/Jange	522,18	30,50	14,85	55,30	6,62	1,68	629,75
18	Rendang Daging	343,82	24,71	17,94	20,84	9,52	3,59	585,56
19	Rendang Paru	429,70	34,65	27,28	18,79	10,68	4,06	827,62

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
20	Kornet Daging Ayam Non Sterilisasi	133,08	4,15	1,58	14,43	9,51	0,00	540,18
21	Sosis Ayam/Sosis Daging Ayam	173,52	9,25	3,52	14,75	7,83	0,00	631,99
22	Sosis Babi Asap	182,91	9,45	5,63	16,61	7,87	0,00	624,10
23	Sosis Babi/Sosis Daging Babi	185,33	11,76	4,93	15,30	4,57	0,00	397,95
24	Sosis Sapi Asap	183,72	11,27	3,06	15,11	5,47	0,00	805,32
25	Sosis Sapi/Sosis Daging Sapi	181,61	9,77	3,99	15,17	8,26	0,00	587,12
26	Sosis Cina/Lap Cheong Babi	385,50	15,81	5,39	31,68	29,13	17,13	1818,70
27	Salami Babi	188,08	10,16	5,25	16,73	7,42	0,00	458,35
28	Bakso Ayam/Bakso Daging Ayam	135,85	4,86	1,92	12,91	10,11	0,00	652,24
29	Bakso Sapi/Bakso Daging Sapi	132,59	5,03	2,39	13,09	8,74	0,00	684,39
30	Kornet Daging Sapi Sterilisasi	144,34	5,27	2,85	17,45	6,78	0,00	684,65
31	Pepperoni Sapi	187,73	9,03	4,49	16,86	9,75	0,00	697,77
32	Rolade Ayam/Rolade Daging Ayam	155,50	6,47	2,62	11,49	12,83	0,00	564,21
33	Rolade Sapi/Rolade Daging Sapi	155,26	6,52	2,87	12,70	11,46	0,00	603,53
34	Daging Burger Ayam	210,47	10,20	4,26	13,50	16,18	0,00	547,61
35	Daging Burger Ayam Dan Sapi	149,97	4,36	1,68	12,93	14,75	0,28	593,18
36	Daging Burger Sapi	170,31	7,74	2,94	13,86	11,30	0,00	621,61
37	Kornet Daging Ayam Beku	160,26	5,24	2,02	13,74	14,53	0,00	672,24
38	Kornet Daging Sapi Beku	140,48	6,43	1,48	18,59	2,05	0,00	624,99
Kategori Ikan dan Produk Perikanan Termasuk Moluska, Krustase dan Ekinodermata								
	Pangan Segar							

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
1	Ikan Gabus	79,70	0,50	0,12	16,20	2,60	0,03	65,00
2	Ikan Hiu	54,30	0,30	0,01	10,70	2,20		
3	Ikan Kakap	86,30	0,70	0,02	20,00	0,00		
4	Ikan Kakatua	82,00	1,20	0,01	11,40	6,40		90,00
5	Ikan Layur	82,60	1,00	0,02	18,00	0,40		
6	Ikan Mas	82,00	2,00	-	16,00	0,00		65,00
7	Ikan Mujair	83,80	1,00	-	18,70	0,00		51,00
8	Ikan Patin	131,80	6,60	-	17,00	1,10		77,00
9	Ikan Sidat	77,90	1,90	0,50	11,40	3,80		46,00
10	Ikan Teri	70,20	1,40	0,23	10,30	4,10		554,00
11	Ikan Tongkol	100,30	1,50	0,43	13,70	8,00		202,00
12	Keong	65,00	1,00	0,20	12,00	2,00		231,00
13	Kepiting	145,80	3,80	1,20	13,80	14,10		
14	Kerang	96,60	2,60	0,87	14,40	3,90		
15	Rebon	78,40	1,20		16,20	0,70		169,00
16	Udang	86,20	0,20	0,10	21,00	0,10		178,00
	Pangan Olahan							
1	Bakso Ikan Beku	122,43	3,49	1,79	8,10	14,65	1,26	714,40
2	Cumi-cumi Beku	79,77	1,87	1,05	12,24	3,50	0,00	472,09
3	Kerang Beku	75,14	0,42	0,21	14,84	3,01	0,00	99,31
4	Udang Beku	68,11	0,23	0,00	13,14	3,36	0,00	482,84
5	Udang Rebus/Kukus Beku	65,56	0,43	0,33	13,84	1,59	0,00	307,12
6	Bakso Ikan	132,50	4,70	2,36	8,58	13,97	0,00	733,80

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
7	Kekian Ikan/Kamaboko/Kue Ikan Beku	139,62	3,90	1,50	9,52	16,62	2,15	708,80
8	Bakso Udang	120,13	2,83	1,02	10,02	13,66	0,00	576,37
9	Daging Rajungan/Kepiting Rebus Beku/Dingin	106,00	2,00	0,00	12,00	10,00	0,00	582,00
10	Abon Ikan Cakalang	459,62	23,36	10,06	33,84	28,51	19,79	1483,04
11	Abon Ikan Gabus	441,20	18,60	14,01	29,00	39,45	30,73	1393,25
12	Abon ikan lele	421,48	15,18	6,35	35,00	36,23	30,65	1336,33
13	Abon Ikan Tuna	447,50	20,34	7,54	34,62	31,49	26,44	1083,17
14	Abon kepiting	461,49	22,93	11,97	31,17	32,63	30,75	1643,75
15	Bakso Ikan Kering	111,07	1,86	0,81	10,39	13,19	0,00	590,84
16	Ikan Cakalang Asap	161,42	3,20	1,93	33,08	0,07	0,00	207,23
17	Teri Kering	427,70	21,36	2,97	39,45	19,42	0,00	1089,28
18	Kerupuk Ikan Mentah	355,30	1,22	0,54	5,76	80,32	9,13	1265,14
19	Tepung Ikan	329,76	7,30	4,00	61,45	4,56	0,00	265,43
20	Terasi Udang	148,37	2,59	1,22	30,02	1,25	0,00	7899,57
21	Teri Asin Kering	325,99	5,94	3,27	67,68	0,45	0,00	5525,18
22	Kerang dalam Larutan Garam	61,05	0,64	0,32	10,46	3,37	0,00	390,54
23	Sarden dan Mackerel dalam Saus Tomat	101,78	3,84	1,76	13,84	2,97	0,75	358,24
24	Sarden dan Mackerel dalam Minyak	280,71	23,98	9,03	15,04	1,19	0,00	332,71
25	Sarden dan Mackerel dalam Sambal/Saus Sambal	121,24	5,64	3,13	13,91	3,71	1,08	440,11

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
26	Sarden dan Makerel dalam Saus Tomat dan Cabai	101,75	1,71	0,86	16,87	4,72	0,92	405,18
27	Tuna dalam Larutan Garam	103,25	0,68	0,27	22,95	1,33	0,00	283,38
28	Tuna dalam Minyak	200,56	12,03	2,53	21,81	1,27	0,00	280,27
29	Tuna dalam Sambal	197,29	11,79	3,10	16,43	6,38	0,46	465,03
Kategori Telur dan Produk-produk Telur								
	Pangan Segar							
1	Telur Ayam Kampung	174,00	14,00	3,13	10,80	1,20	0,03	190,00
2	Telur Ayam Ras	149,60	10,80	2,60	12,40	0,70	0,02	142,00
3	Telur Bebek	187,00	14,20	12,50	11,80	3,00	0,40	115,00
4	Telur Bebek Asin	191,70	13,30	10,80	13,60	4,40	0,00	483,00
5	Telur Puyuh Rebus	112,20	7,00	2,30	10,70	1,60	0,56	111,00
	Pangan Olahan							
1	Selai Kaya	315,66	7,99	6,21	3,28	57,66	44,48	89,19
Kategori Gula dan Pemanis, Termasuk Madu								
1	Dekstrosa Monohidrat	367,72	0,00	0,00	0,00	91,93	81,45	0,10
2	Sirup Fruktosa (High Fructose Syrup/HFS)	315,99	0,00	0,00	0,00	79,00	70,43	7,26
3	Gula Batu	399,53	0,01	0,00	0,04	99,81	98,27	3,81
4	Gula Serbuk/Gula Halus/Icing Sugar	396,60	0,00	0,00	0,00	99,15	93,88	3,87
5	Sirup Glukosa	324,79	0,02	0,00	0,04	81,11	33,48	11,78
6	Sirup Maltosa	354,46	0,00	0,00	0,01	88,60	30,24	0,03
7	Gula Kristal Putih/Gula Pasir	399,84	0,01	0,00	0,02	99,92	99,72	0,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
8	Gula Coklat Sukrosa	371,76	0,02	0,00	0,78	92,11	81,62	386,20
9	Gula Merah Aren	391,88	0,00	0,00	0,69	97,28	95,44	0,00
10	Gula Merah Kelapa	375,50	0,10	0,00	0,84	92,81	88,94	120,35
11	Gula Merah Tebu/Saka	390,10	0,02	0,00	0,83	96,65	85,77	21,29
12	Gula Semut Aren	393,22	0,01	0,00	0,59	97,69	87,28	15,05
13	Gula Semut Kelapa	384,28	0,08	0,00	1,00	94,90	88,13	92,10
14	Sirup Jagung	326,95	0,00	0,00	0,00	81,74	33,63	4,09
15	Gula Cair Aren	326,41	0,00	0,00	0,86	80,74	67,62	40,36
16	Gula Cair Kelapa	332,37	0,01	0,00	0,54	82,52	61,24	285,38
17	Sirup Agave	312,90	0,01	0,00	0,00	78,21	67,39	9,77
18	Sirup Meja Rasa/Table Syrup	311,15	0,00	0,00	0,02	77,77	68,00	12,73
19	Madu	325,28	0,00	0,00	0,22	81,10	68,02	8,92
20	Madu dengan Penambahan Bahan Pangan Lain	312,12	0,00	0,00	0,09	77,95	56,81	8,24
21	Madu Serbuk	316,51	0,00	0,00	0,64	78,49	51,31	5,25
Kategori 12.0 Garam, Rempah, Sup, Saus, Salad, Produk Protein								
	Pangan Segar							
1	Asam Kandis	75,10	1,10		0,20	16,10		93,00
2	Bawang Bombay	141,40	0,60	0,04	2,00	32,00	4,24	0,30
3	Bawang Merah	45,50	0,30	0,01	1,50	9,20	1,30	7,00
4	Bawang Putih	112,20	0,20	0,09	4,50	23,10	0,86	46,00
5	Cabai Hijau	26,30	0,30		0,70	5,20		7,00
6	Cabai Merah	366,60	6,20	0,10	15,90	61,80	4,20	25,00

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
7	Cabai Rawit	120,00	2,40	0,01	4,70	19,90	4,20	34,00
8	Cengkeh	330,50	8,90		5,20	57,40	4,20	282,00
9	Jahe	55,40	1,00		1,50	10,10	1,40	12,00
10	Kemiri	675,00	63,00	5,70	19,00	8,00	1,20	25,00
11	Ketumbar	418,10	16,10	2,30	14,10	54,20	0,50	91,00
12	Kluwek	310,00	24,00	1,20	10,00	13,50	0,01	
13	Kunyit	68,70	2,70	0,03	2,00	9,10		6,00
14	Merica	364,80	6,80	1,20	11,50	64,40		4,00
15	Pala	518,00	36,40	3,20	7,50	40,10		2,00
16	Terasi	154,90	2,90	0,75	22,30	9,90		1664,00
17	Wijen	609,50	51,10	10,80	19,30	18,10	1,50	18,00
	Pangan Olahan							
1	Garam Konsumsi Beriodium	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34629,86
2	Bawang Merah Goreng	536,45	32,50	14,35	6,07	54,92	20,80	436,16
3	Bawang Putih Bubuk	358,40	0,48	0,17	8,67	79,85	27,84	99,11
4	Bawang Putih Goreng	483,42	23,60	10,87	11,49	56,27	29,02	171,30
5	Cabe Bubuk	385,60	12,16	2,40	13,64	55,40	10,39	22,37
6	Ketumbar Bubuk	467,89	22,17	1,42	12,12	54,98	0,28	98,19
7	Kunyit Bubuk	377,12	7,90	3,75	7,58	68,93	1,18	465,46
8	Lada Putih Bubuk	417,63	8,05	0,63	11,56	74,75	0,14	11,43
9	Bawang hitam (Black Garlic)	237,82	0,29	0,00	7,89	50,91	0,28	0,10
10	Bumbu Ayam Goreng	196,08	4,45	0,60	4,28	34,73	8,18	8029,75
11	Bumbu Balado	321,71	1,51	0,61	6,17	70,87	51,40	6079,74
12	Bumbu Barbekiu/BBQ	277,10	1,52	0,64	7,58	58,27	33,29	8118,32

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
13	Bumbu Ekstrak Daging Ayam	131,92	1,08	0,44	8,10	22,45	8,12	20413,10
14	Bumbu Ekstrak Daging Sapi	117,12	1,42	0,49	9,00	17,09	10,95	25257,71
15	Bumbu Gulai	272,05	16,52	5,80	7,11	23,73	8,83	4491,03
16	Bumbu Kari	259,22	10,56	1,35	5,55	35,50	4,47	2303,95
17	Bumbu Nasi Goreng	216,48	3,23	1,26	7,09	39,77	17,72	8638,74
18	Bumbu Opor	321,07	19,02	9,39	7,46	30,02	12,87	4592,09
19	Bumbu Rasa Ayam	162,34	1,36	0,55	8,57	28,95	13,81	22466,92
20	Bumbu Rasa Ikan	220,62	1,94	1,52	22,93	27,86	9,34	12145,37
21	Bumbu Rasa Keju	309,05	3,72	1,94	7,05	61,85	32,51	5356,16
22	Bumbu Rasa Sapi	205,76	1,01	0,70	5,73	43,44	11,03	16902,09
23	Bumbu Rendang	254,97	16,09	7,41	5,34	22,20	5,99	3024,80
24	Bumbu Soto	196,84	9,05	3,36	6,67	22,18	11,99	8639,62
25	Bumbu Tabur	304,15	4,05	2,26	8,15	58,79	13,32	6167,03
26	Bumbu Tomyum	198,26	8,04	2,24	3,98	27,50	15,40	4659,21
27	Arak Masak	17,96	0,01	0,00	0,23	4,24	1,87	32,33
28	Cuka Anggur Merah	3,56	0,00	0,00	0,00	0,89	0,00	9,70
29	Cuka Anggur Putih	3,71	0,00	0,00	0,02	0,91	0,00	10,45
30	Cuka Apel	3,12	0,01	0,00	0,04	0,72	0,00	6,13
31	Cuka Balsamik	85,84	0,01	0,00	0,35	21,09	16,80	26,05
32	Cuka Beras Putih	3,60	0,00	0,00	0,04	0,86	0,00	9,24
33	Cuka Makan	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,84
34	Mustard/Saus Mustard	142,73	8,24	0,77	5,70	11,45	1,83	1504,65
35	Kaldu Daging Ayam	23,61	1,03	0,25	2,62	0,98	0,00	59,60
36	Kaldu Daging Sapi	27,84	0,82	0,28	2,56	2,57	0,00	274,41

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
37	Kaldu Ikan	37,85	0,02	0,00	2,95	6,47	3,01	90,07
38	Kaldu Sayuran	14,54	0,02	0,00	0,42	3,17	0,48	310,92
39	Kaldu Tulang Ayam	29,88	1,27	0,24	3,63	0,98	0,00	40,51
40	Kaldu Tulang Ikan	27,36	0,20	0,05	5,40	1,00	0,00	36,00
41	Kaldu Tulang Sapi	30,47	1,51	0,41	2,94	1,29	0,00	47,98
42	French Dressing (Italian Dressing, Greek Dressing, Ranch Style Dressing)	557,61	54,10	5,38	0,63	17,05	5,45	651,90
43	Mayonais/Mayonnaise	658,81	70,09	11,93	1,14	5,86	1,35	607,98
44	Olesan untuk Sandwich (Sandwich Spread)	310,67	23,55	5,35	0,94	23,74	20,09	746,73
45	Salad Dressing	305,34	26,24	5,95	1,00	16,30	9,19	909,74
46	Salad Dressing Thousand Island	286,84	22,87	4,70	0,76	19,49	14,30	836,31
47	Salad Dressing Wijen Sangrai	370,62	29,46	5,23	2,46	23,92	15,84	1065,83
48	Saus Tar Tar (Tar Tar Sauce)	433,01	41,25	6,54	1,54	13,91	6,51	696,87
49	Bumbu Kacang	303,34	13,80	4,14	10,04	34,75	21,71	844,94
50	Kecap Inggris (Worcestershire Sauce)	111,76	0,02	0,00	0,94	26,96	20,71	1664,07
51	Sambal	104,17	0,54	0,17	0,92	23,91	14,01	1627,87
52	Sambal Bajak	201,27	9,66	3,94	3,07	25,51	11,29	1359,19
53	Sambal Bangkok	199,69	0,59	0,24	0,88	47,72	35,09	1557,96
54	Sambal bawang	241,82	19,05	4,54	2,68	14,91	5,54	1647,36
55	Sambal Cabai Hijau	214,22	16,62	6,69	2,76	13,41	3,59	1593,69
56	Sambal Kecombrang	412,74	37,93	16,35	3,13	14,72	6,22	1579,92

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
57	Sambal Pedas Manis	176,40	0,84	0,17	0,86	41,36	26,75	1551,02
58	Sambal Terasi	210,06	8,61	3,84	3,85	29,28	16,24	1975,89
59	Saus Asam Manis	112,39	0,62	0,12	0,82	25,89	18,38	703,47
60	Saus Cabai	100,71	0,35	0,10	0,77	23,62	14,56	1452,52
61	Saus Keju	176,14	12,07	4,00	1,96	14,92	3,75	760,27
62	Saus Lada Hitam (Blackpepper Sauce)	150,22	2,30	1,18	1,93	30,46	21,60	1258,31
63	Saus Panggang/Saus Barbekue	151,28	0,40	0,11	1,05	35,88	25,21	951,34
64	Saus Perendam/Saus Marinasi	184,38	0,23	0,08	1,77	43,81	26,51	1024,29
65	Saus Putih (Berbasis Krim)	108,49	6,38	4,23	2,68	10,09	1,80	341,62
66	Saus Salsa	41,67	0,30	0,10	1,15	8,60	4,53	641,12
67	Saus Spageti Bolognese	110,17	2,82	1,23	2,54	18,66	11,41	990,52
68	Saus Spageti Carbonara	85,21	5,45	3,53	1,71	7,33	1,64	704,06
69	Saus Spageti Krim	80,74	5,50	2,68	1,85	5,96	1,65	441,44
70	Saus Spageti Pesto	322,31	26,82	3,64	3,15	17,09	0,71	580,86
71	Saus Spageti Tomat	61,22	1,94	0,30	1,84	9,10	4,67	618,03
72	Saus Teriyaki	170,17	1,25	0,41	2,06	37,67	28,69	2170,04
73	Saus Tiram	120,36	0,00	0,00	2,22	27,87	20,61	4360,99
74	Saus Tomat	86,44	0,04	0,05	1,08	20,45	13,24	886,55
75	Saus Tteokbokki	246,26	1,62	0,38	3,10	54,82	36,88	1792,57
76	Saus Wijen	264,81	16,98	1,95	3,92	24,07	8,16	1505,85
77	Bubuk Saus Demi Glace	339,88	4,35	2,18	7,07	68,11	18,97	4626,30
78	Bubuk Saus Telur Asin	505,09	28,86	10,75	19,78	41,55	3,68	1065,02
79	Kecap Ikan	80,22	0,02	0,00	6,04	13,98	0,14	10271,65

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
80	Ragi Roti	374,87	3,69	1,69	41,62	43,79	0,00	119,15
81	Miso	174,48	5,20	0,95	10,90	21,02	9,52	4563,22
82	Pasta Kedelai Fermentasi (Doenjang)	211,99	5,48	1,10	11,61	29,05	12,43	3934,21
83	Tauco	152,40	5,45	0,94	7,82	18,02	3,89	3675,60
84	Kecap Kedelai Asin	78,08	0,00	0,00	6,42	13,10	1,80	5814,60
85	Kecap Kedelai Manis (Sweet Soy Sauce)	315,28	0,27	0,14	1,44	76,78	58,39	1149,74
86	Kecap Pedas	236,93	0,97	0,42	1,74	55,31	39,94	1110,65
Kategori Minuman, Tidak termasuk Produk Susu								
	Pangan Segar							
1	Air Kelapa	169,00	17,00	2,30	0,20	3,80	1,20	1,00
	Pangan Olahan							
1	AMDK (Air mineral, air minum embun/demineral, air minum pH tinggi)	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,97
2	Air Soda	0,15	0,01	0,00	0,02	0,00	0,00	7,28
3	Sari Buah Anggur	68,94	0,25	0,22	0,09	16,59	14,19	6,55
4	Sari Buah Apel	47,82	0,02	0,00	0,04	11,87	9,61	4,59
5	Sari Buah Jeruk	41,03	0,01	0,00	0,44	9,79	7,63	4,45
6	Sari Buah Kurma	322,66	0,00	0,00	1,02	79,64	61,54	4,30
7	Sari Buah Lemon	27,87	0,02	0,00	0,34	6,58	0,00	6,07
8	Sari Buah Mangga	48,83	0,16	0,08	0,44	11,41	9,09	2,75
9	Sari Buah Nanas	51,98	0,02	0,00	0,46	12,49	10,16	5,30

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
10	Sirup Belimbing Wuluh	268,54	0,22	0,13	0,10	66,55	65,93	1,54
11	Sirup Berperisa	307,74	0,01	0,00	0,02	76,90	65,93	14,10
12	Sirup Encer Berperisa	273,83	0,00	0,00	0,00	68,46	59,33	14,88
13	Sirup Kalamansi	309,99	0,11	0,05	0,27	76,98	63,43	1,96
14	Sirup Markisa	287,52	0,00	0,00	0,00	71,88	65,37	10,00
15	Squash Berperisa/Rasa	223,96	0,02	0,00	0,04	55,90	49,14	21,71
16	Biji Kopi	434,02	12,23	5,70	13,92	67,06	0,00	4,98
17	Kopi Bubuk	430,70	12,37	5,52	13,94	65,90	0,00	7,87
18	Kopi Campur	413,30	5,84	1,83	10,89	79,30	0,15	12,09
19	Kopi Instan	354,52	0,00	0,00	23,04	65,59	0,00	5,82
20	Teh Hijau	366,88	2,60	0,79	18,84	67,03	0,00	30,56
21	Teh Hijau Bubuk	399,81	6,85	2,44	21,98	62,57	1,82	11,02
22	Teh Hitam	356,53	1,28	0,55	21,79	64,46	0,39	13,12
23	Teh Olong	365,65	2,61	1,33	21,82	63,72	3,23	11,30
24	Teh Putih	334,78	1,18	0,24	33,42	47,62	0,00	2,07
25	Teh Wangi	304,94	1,30	0,67	18,20	55,11	1,40	10,34
Kategori Makanan Ringan Siap Santap								
	Pangan Segar							
1	Emping	355,40	4,60	1,40	17,80	60,70	8,30	24,00
	Pangan Olahan							
1	Kacang Almond Panggang	625,08	49,72	4,08	23,13	21,28	5,64	174,67
2	Kacang Bawang/Kacang Tojin	601,07	47,49	10,78	25,63	17,79	0,50	443,00
3	Kacang Kedelai Goreng	517,04	29,90	9,91	32,11	29,88	3,83	268,15
4	Kacang Kenari Panggang	743,10	71,80	18,28	14,95	9,27	1,16	7,11

[illegible]

No.	Bahan Pangan	Nilai Kandungan Zat Gizi (per 100 g atau per 100 ml)						
		Energi Total (kkal)	Lemak Total (g)	Lemak Jenuh (g)	Protein (g)	Karbohidrat Total (g)	Gula Total (g)	Garam (natrium) (mg)
9	Bahan Tambahan Pangan Pengatur keasaman	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Bahan Tambahan Pangan Pengembang	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
11	Bahan Tambahan Pangan Antioksidan	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
12	Bahan Tambahan Pangan Humektan	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
13	Bahan Tambahan Pangan Pembentuk gel	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
14	Bahan Tambahan Pangan Pelapis	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
15	Maltodekstrin	400,00	0,00	0,00	0,00	100,00	0,00	400,00
16	Lesitin	605,20	62,40	14,50	6,00	4,90	4,40	11,00
17	Gelatin	341,20	0,40	0,19	84,40	0,00	0,00	330,00

KEPALA BADAN PENGAWAS OBAT DAN MAKANAN,

TARUNA IKRAR