



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
INSTITUT KESIHATAN UMUM

ALBUM MAKANAN

M A L A Y S I A

E d i s i K e d u a



ALBUM MAKANAN

M A L A Y S I A

E d i s i K e d u a



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
INSTITUT KESIHATAN UMUM

© Institut Kesihatan Umum
Institut Kesihatan Negara
Kementerian Kesihatan Malaysia
2024

ISBN 978-967-5340-87-1

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa mendapat kebenaran bertulis daripada penerbit terlebih dahulu.

Edisi pertama 2011
Edisi kedua 2024

Diterbit, dicetak dan diedarkan oleh:
Institut Kesihatan Umum,
Kompleks Institut Kesihatan Negara (NIH),
No1, Jalan Setia Murni U13/52,
Seksyen U13 Setia Alam,
40170 Shah Alam, Selangor.

JAWATANKUASA TEKNIKAL

A decorative background image featuring various spices, herbs, and oils on a dark surface. It includes a small bowl of yellow oil, a spoon with peppercorns, a bowl of red lentils with a wooden scoop, and several fresh basil leaves. Spices like ground turmeric and whole peppercorns are scattered around.

Penasihat

Dr Noor Ani Binti Ahmad

Institut Kesihatan Umum, Kementerian Kesihatan Malaysia

Editor

Dr Ahmad Ali Bin Hj. Zainuddin

Noor ul-Aziha Binti Muhammad

Sulhariza Binti Husni Zain

Kimberly Wong Yuin Y'ng

Nor Azian Binti Mohd Zaki

Azli Bin Baharudin

Institut Kesihatan Umum, Kementerian Kesihatan Malaysia

Pembantu Editor

Tuan Nurul Hanan Binti Tuan Rashid

Nurul Najiha Binti Mohammad Nor

Nurhayatun Syamila Binti Mohamad Tajudin

Azrul Zafri Bin Azuri

Institut Kesihatan Umum, Kementerian Kesihatan Malaysia

ISI KANDUNGAN



Prakata	5
Pengenalan	6
Panduan Penggunaan Album Makanan Malaysia: Edisi Kedua	8
Piramid Makanan Malaysia	9
Pinggan Sihat Malaysia	10
Saranan Keperluan Tenaga Harian	11
Bahagian 1	
• Sukatan Rumah Tangga	14
• Isipadu Sukatan	17
Bahagian 2	
A. Bijirin, Produk Bijirin dan Ubi-Ubian	21
B. Ikan, Ayam, Telur, Daging dan Kekacang	27
C. Buah-buahan dan Sayur-sayuran	37
D. Susu dan Produk Tenusu	47
E. Kuih-muih dan Konfeksi	51
F. Minuman	59
G. Lemak, Minyak, Gula dan Garam	67
H. Makanan Bermasak	73
Lampiran	
Sukatan Makanan dan Minuman	80
Kalori Makanan	90
Rujukan	100
Penghargaan	101

PRAKATA

Pertama sekali, saya ingin mengucapkan tahniah kepada Ahli Jawatankuasa Teknikal Album Makanan Malaysia: Edisi Kedua dan juga penghargaan kepada semua yang menyumbang secara langsung atau tidak langsung bagi menghasilkan album makanan ini. Ianya merupakan album makanan kedua yang telah dihasilkan oleh Institut Kesihatan Umum selepas album makanan pertama diterbitkan pada tahun 2011. Segala usaha yang dicurahkan bagi menyiapkan album makanan ini amat dihargai.

Album makanan merupakan rujukan yang penting dalam bidang penyelidikan dan pendidikan berkaitan pemakanan terutamanya kepada penyelidik dan profesional kesihatan bagi menganggar pengambilan makanan, merancang menu yang bersesuaian dan memberi pendidikan pemakanan. Album makanan ini menggunakan pendekatan gambar mengikut sukatan rumah tangga yang biasanya digunakan oleh rakyat Malaysia.

Saya yakin dengan pendekatan menggunakan album makanan mengikut sukatan rumah tangga ini dapat digunakan sebagai dokumen sokongan untuk aktiviti berkaitan pemakanan samada untuk tujuan penyelidikan pemakanan mahupun untuk konsultasi pemakanan di klinik dan komuniti. Selain itu, album ini boleh dijadikan panduan dan galakan pengambilan makanan seimbang menerusi konsep suku suku separuh dalam menyokong amalan gaya hidup sihat.

Akhir kata, saya amat berharap penerbitan Album Makanan Malaysia: Edisi Kedua ini dapat menjadi panduan yang berguna dan memberi manfaat kepada bidang penyelidikan dan pendidikan pemakanan pada masa hadapan dengan lebih berkesan.



Dr Noor Anis binti Ahmad

Pengarah Institut Kesihatan Umum
Institut Kesihatan Negara
Kementerian Kesihatan Malaysia



PENGENALAN



Album Makanan Malaysia: Edisi Kedua merupakan koleksi pelbagai jenis makanan yang kerap diambil oleh majoriti penduduk di Malaysia. Makanan yang terdapat dalam album makanan ini dipaparkan mengikut sukatan rumah tangga yang biasanya digunakan oleh rakyat Malaysia.

Tujuan album makanan ini dibangunkan adalah sebagai dokumen sokongan bagi memudahkan para penyelidik menjalankan pengumpulan data semasa Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) dan penyelidikan lain yang berkaitan di Malaysia. Ianya merupakan rujukan makanan bergambar bagi membantu responden mengenal pasti dan mengingat kembali makanan yang telah diambil berserta anggaran sukatan makanan dalam modul kekerapan pengambilan makanan (FFQ) dan modul ingatan diet 24 jam. Album makanan ini juga digunakan sebagai pemudah cara kepada para penyelidik bagi membantu menganggar makanan yang diambil oleh responden.

Album Makanan Malaysia: Edisi Kedua ini merupakan edisi yang terkini selepas yang pertama diterbitkan pada tahun 2011. Album Makanan Malaysia yang pertama telah digunakan untuk NHMS 2012, NHMS 2014, NHMS 2017 serta kajian-kajian lain seperti *Malaysian Community Salt Study (MyCoSS)* 2018 dan *FFQ Development & Validation among Children and Adolescent* 2021.

Seterusnya, modul kekerapan pengambilan makanan (FFQ) baru telah diubahsuai dan dikemaskini mengikut keperluan semasa bagi NHMS 2024. Album Makanan Malaysia: Edisi Kedua ini dibangunkan selaras dengan FFQ baru yang telah dikemaskini.

Album makanan ini turut disertakan dengan kalori bagi setiap jenis makanan berdasarkan saiz sajian bagi memudahkan pengiraan keperluan kalori. Maklumat dalam album makanan ini digunakan bagi proses menganalisa kandungan tenaga, makronutrien dan mikronutrien dalam makanan yang diambil oleh responden dengan menggunakan perisian yang sesuai. Nilai tenaga dan nutrien ini dikira berdasarkan *Malaysian Food Composition Database (MyFCD)*, *Jadual Komposisi Makanan Malaysia* (Tee et al. 1997), *Atlas Makanan: Saiz Pertukaran & Porsi* (Suzana et al. 2017) serta beberapa rujukan lain.

Selain itu, album makanan ini boleh dijadikan rujukan kepada profesional kesihatan dalam menyampaikan pendidikan pemakanan di klinik dan komuniti bagi memupuk amalan pemakanan sihat dalam kalangan rakyat Malaysia.

Kumpulan Makanan

Makanan yang terdapat di dalam album ini disenaraikan mengikut kumpulan makanan berdasarkan Piramid Makanan Malaysia. Selain itu, terdapat juga tambahan makanan yang selalu diambil oleh penduduk Malaysia seperti kuih-muih, konfeksi, makanan bermasak dan beberapa jenis minuman. Senarai kumpulan makanan dalam album makanan ini adalah seperti berikut:



A. Bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian



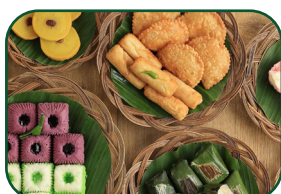
B. Ikan, ayam, telur, daging dan kekacang



C. Buah-buahan dan sayur-sayuran



D. Susu dan produk tenusu



E. Kuih-muih dan konfeksi



F. Minuman



G. Lemak, minyak, gula dan garam



H. Makanan bermasak

Sukatan Makanan

Makanan yang terdapat dalam album makanan ini telah ditimbang dengan menggunakan alat penimbang makanan digital (TANITA) dengan ketetapan 1 gram terhampir. Saiz sajian yang dipamerkan juga merupakan saiz sukatan rumah tangga yang biasa diambil atau dihidangkan. Responden boleh menganggarkan sama ada pengambilannya adalah suku, separuh atau lebih daripada jumlah sajian yang dipaparkan dalam album makanan ini bagi menunjukkan sukatan sebenar yang diambil.

Pelbagai bentuk sukatan rumah tangga seperti sudu, senduk, cawan, gelas, piring, pinggan dan mangkuk yang digunakan semasa pengumpulan data turut dilampirkan dalam album makanan ini. Semua sukatan rumah tangga ini disertakan bersama pasukan pengumpulan data supaya dapat membantu responden semasa proses pengumpulan data dijalankan.

Di akhir album makanan ini juga disenaraikan pelbagai jenis makanan dan minuman yang tidak dipaparkan secara visual tetapi turut disenaraikan dalam bentuk hidangan (sukatan rumah tangga), berat (g) serta kalori bagi makanan-makanan tersebut berdasarkan rujukan seperti di lampiran.

PANDUAN PENGGUNAAN ALBUM MAKANAN MALAYSIA EDISI KEDUA



Secara amnya, Album Makanan Malaysia: Edisi Kedua digunakan untuk pengumpulan data menggunakan Borang Kekerapan Pengambilan Makanan dan juga Borang Ingatan Diet 24 jam.

Semasa pengumpulan data dijalankan:

Penemu ramah bertanyakan kepada responden jenis makanan yang telah diambil berserta kekerapan pengambilan.

- Album makanan ini ditunjukkan kepada responden bagi membantu proses mengingat kembali pengambilan makanan yang lalu.
- Penemu ramah boleh meminta responden memilih gambar yang dapat memberi gambaran yang paling hampir dan tepat berkenaan rupa makanan yang telah dimakan.
- Seterusnya, responden akan ditanya berkenaan kuantiti makanan yang diambil, sama ada kuantiti yang diambil adalah sama seperti dalam album makanan atau suku ($\frac{1}{4}$), separuh ($\frac{1}{2}$) atau lebih daripada sukatan yang ditunjukkan.
- Penemu ramah juga dikehendaki mendapatkan maklumat lebih terperinci setiap makanan yang diambil oleh responden termasuk kaedah penyediaan makanan, bahan ramuan yang digunakan dan waktu makanan tersebut diambil. Semua maklumat ini hendaklah direkodkan dalam borang yang berkaitan.

Semasa analisa data dijalankan:

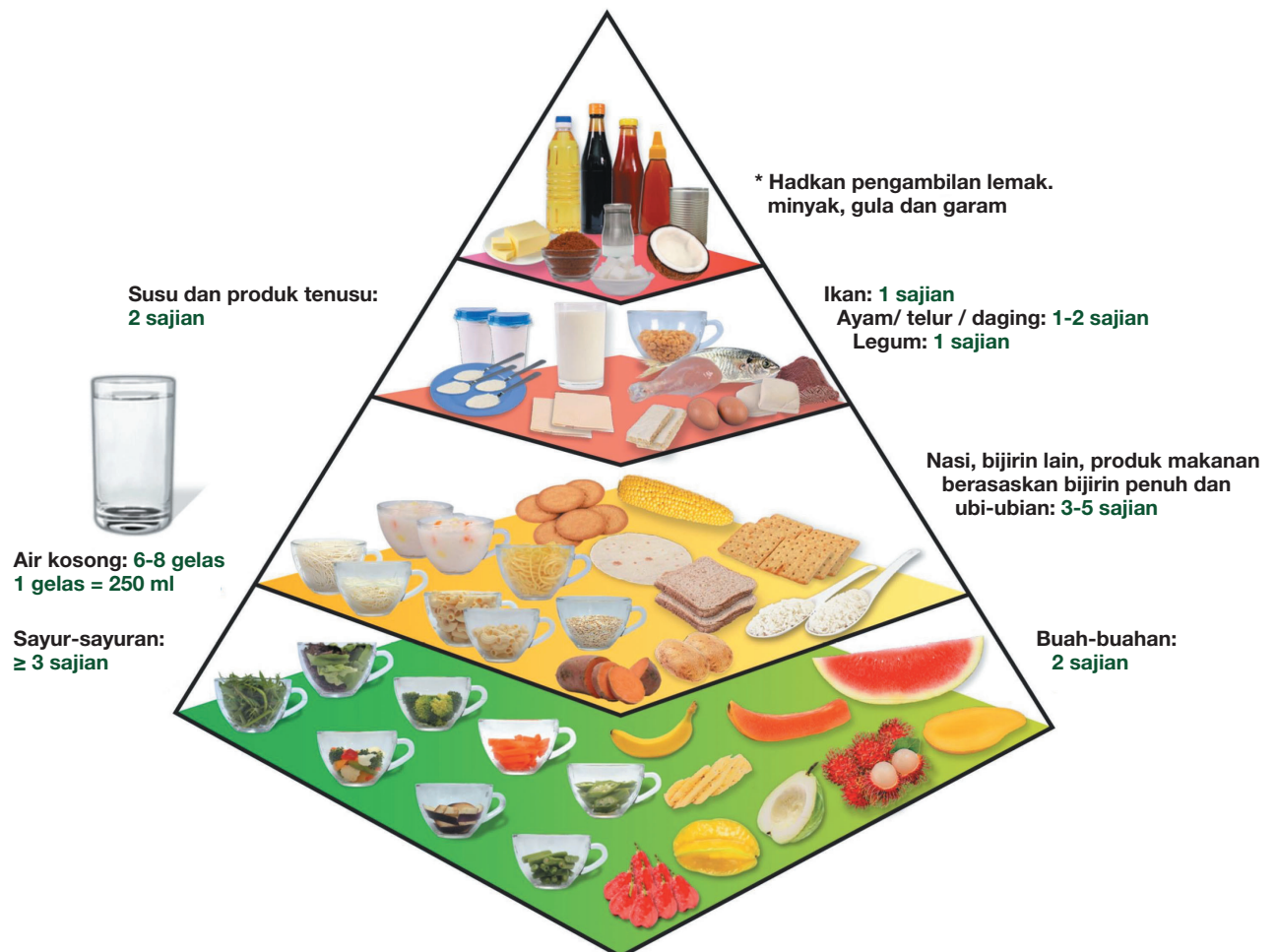
- Maklumat sukatan makanan yang diambil akan ditukar kepada berat gram (g) berpandukan jadual timbangan makanan yang disertakan di bahagian lampiran.
- Jadual timbangan makanan tersebut disenaraikan dalam pelbagai bentuk sukatan bagi makanan dan minuman untuk memudahkan analisa data berdasarkan berat makanan dan minuman yang diambil.
- Data seterusnya dianalisa menggunakan perisian yang sesuai bagi mendapatkan nilai nutrien yang diperlukan.



PIRAMID MAKANAN MALAYSIA



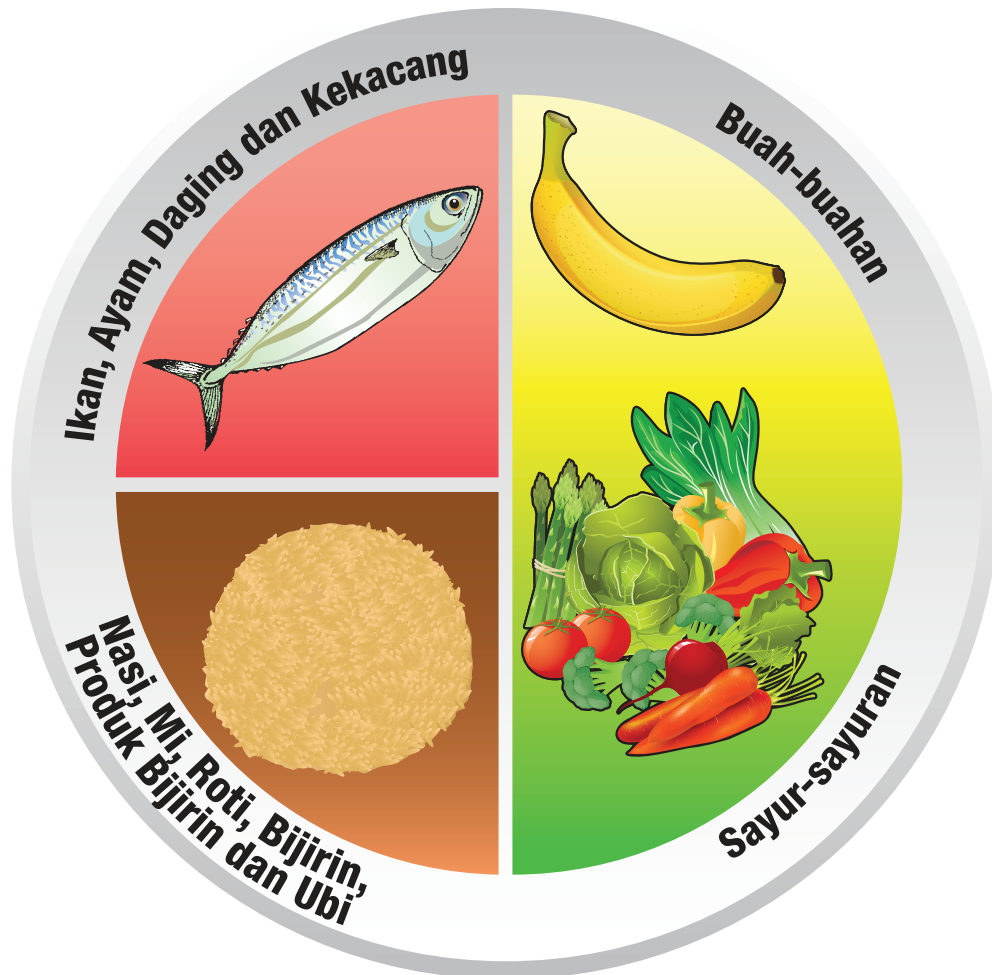
Panduan Pengambilan Makanan **HARIAN** Anda



Nota:

- Bilangan sajian dikira berdasarkan 1500 hingga 2300 kcal.
 - Piramid ini adalah untuk populasi berumur 7 tahun dan ke atas sahaja; bagi populasi 7 tahun ke bawah, rujuk saranan pengambilan makanan dalam *Malaysian Dietary Guidelines (MDG) for Children and Adolescents*.
 - Bagi remaja berumur 13 hingga 15 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian serta susu dan produk tenusu 2-3 sajian.
 - Bagi remaja berumur 16 hingga <18 tahun, cadangan sajian bagi buah-buahan adalah 2-3 sajian, susu dan produk tenusu 2-3 sajian serta nasi, bijirin lain, produk makanan berasaskan bijirin penuh dan ubi-ubian 3-6 sajian.
- * Termasuk *ultra-processed foods* yang mengandungi bahan-bahan tiruan seperti pewarna, pemanis, penambah perisa, pengawet dan bahan tambahan yang lain.

PINGGAN SIHAT MALAYSIA



#SukuSukuSeparuh

Panduan untuk mencapai:

1. Isi suku pertama pinggan dengan nasi, bijirin lain (contoh: meehoon), produk berasaskan bijirin penuh (contoh: roti bijirin penuh) atau ubi (contoh: keledek). Adalah disyorkan untuk mengisi suku pertama ini dengan bijirin penuh.
2. Isi suku kedua pinggan dengan ikan, ayam, daging, telur, kekacang (contoh: dal, tempe, soya) atau produk tenusu.
3. Isi separuh lagi pinggan dengan sayur-sayuran dan buah-buahan.

SARANAN KEPERLUAN TENAGA HARIAN



Kategori	Umur	Keperluan tenaga sehari (kcal)	
		Lelaki	Perempuan
Bayi	0-2 bulan	470	420
	3-5 bulan	540	500
	6-8 bulan	630	570
	9-11 bulan	720	660
Kanak-kanak	1-3 tahun	980	900
	4-6 tahun	1300	1210
	7-9 tahun	1750	1610
Remaja	10-12 tahun	1930	1710
	13-15 tahun	2210	1810
	16-<18 tahun	2340	1890
Dewasa	≥18-29 tahun	2240	1840
	30-59 tahun	2190	1900
	≥60 tahun	2030	1770
Wanita hamil	Trimester pertama		+80
	Trimester kedua		+280
	Trimester ketiga		+470
Wanita menyusui	6 bulan pertama		+500
	6 bulan kedua		a

Nota: 1. Saranan keperluan tenaga untuk populasi umum
2. a = tiada saranan

Sumber: *Recommended Nutrient Intake for Malaysia (RNI), Malaysia, 2017.*

BAHAGIAN 1



SUKATAN RUMAH TANGGA



Senduk



Senduk A



Senduk B



Senduk C



Senduk D

Senduk A	25ml
Senduk B	40ml
Senduk C	50ml
Senduk D	80ml

Sudu



Sudu cina A



Sudu teh B



Sudu makan C



Sudu besar D



Sudu sup E

Sudu cina A	20ml
Sudu teh B	5ml
Sudu makan C	10ml
Sudu besar D	15ml
Sudu sup E	15ml

Gelas



Gelas A

Gelas B

Gelas C

Gelas D

Gelas E

Gelas A	250ml
Gelas B	250ml
Gelas C	250ml
Gelas D	325ml
Gelas E	400ml

Cawan



Cawan A

Cawan B

Cawan C

Cawan D

Cawan E

Cawan F

Cawan A	225ml
Cawan B	250ml
Cawan C	225ml
Cawan D	300ml
Cawan E	300ml
Cawan F	350ml

Pinggan



Piring kuih A

Pinggan makan B

Pinggan makan C

Pinggan makan D

Piring kuih A	7" diameter
Pinggan makan B	8" diameter
Pinggan makan C	9" diameter
Pinggan makan D	10" diameter

Mangkuk



Mangkuk kecil (sup) A

Mangkuk cina B

Mangkuk sederhana C

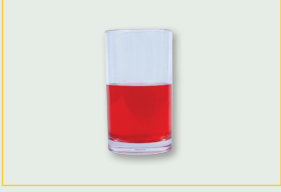
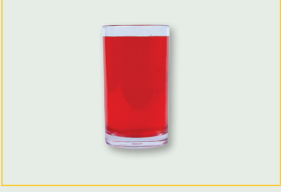
Mangkuk besar D

Mangkuk kecil (sup) A	9cm diameter (150ml)
Mangkuk cina B	11cm diameter (250ml)
Mangkuk sederhana C	13.5cm diameter (500ml)
Mangkuk besar D	16cm diameter (800ml)

ISIPADU SUKATAN



	Suku	Separuh	Penuh
Pinggan			
	Separuh	Penuh rata	Penuh membung
Sudu cina			
Sudu			
			
			
Senduk			
			

	Separuh	Penuh rata	Penuh membung
Mangkuk			
			
Cawan			
			
			
			
Gelas			

BAHAGIAN 2



Bijirin, Produk Bijirin dan Ubi-Ubian



1 Sajian = 2 senduk = 1 pinggan mendatar = 1 cawan



Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
A01. Nasi putih	2 senduk	100	130 ^b
A02. Nasi pulut	2 senduk	174	170 ^e
A03. Nasi perang (termasuk merah/ hitam)	2 senduk	100	119 ^e
A04. Nasi ayam (nasi sahaja)	2 senduk	100	158 ^e
A05. Nasi berperisa (nasi beriani, nasi minyak, nasi dagang- nasi sahaja)	2 senduk	100	203 ^b



A06

A07

A08

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
A06. Roti/ bun putih kosong	2 keping	58	148 ^a
A07. Roti/ bun bijirin penuh	2 keping	60	144 ^a
A08. Biskut krim kraker	6 keping	42	178 ^a



A09

A10

A11

A12

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
A09. Tose	1 keping	114	210 ^a
A10. Capati	1 keping	64	192 ^a
A11. Bun manis	2 biji	70	206 ^a
A12. Bun savori	1 biji	90	309 ^f



A15

A14

A13

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
A13. Roti canai	1 keping	84	266 ^a
A14. Roti canai telur	1 keping	134	369 ^a
A15. Martabak	1 keping	146	231 ^b

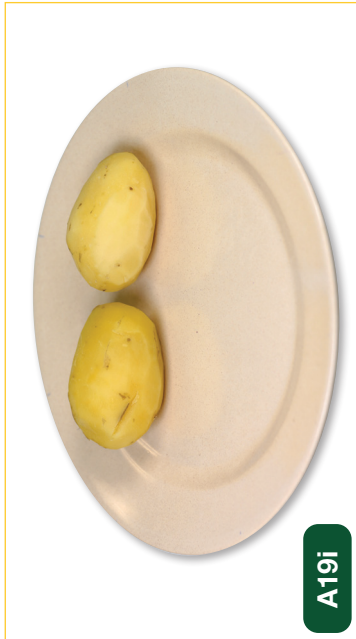


A18

A17

A16

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
A16. Jagung	1 mangkuk cina	35	126 ^a
A17. Oat	1 cawan = 6 sudu makan	40	148 ^a
A18. Emping jagung	1 tongkol = 4 kerat	120	130 ^e



A19i



A19ii



A19iii

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
A19i. Ubi kentang	2 biji	163	140 ^b
A19ii. Ubi kentang	8 ketul	163	140 ^b
A19iii. Ubi kentang	1 cawan	163	140 ^b



A20i



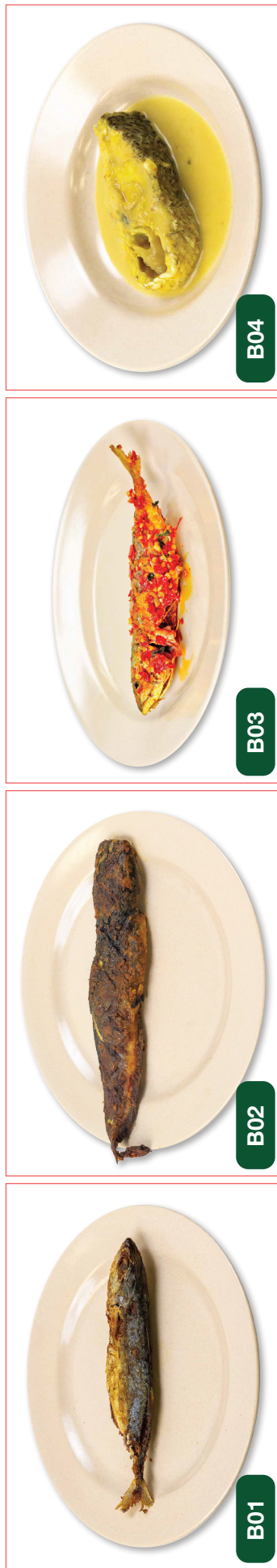
A20ii

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
A20i. Ubi keledek	1 ketul besar	167	230 ^b
A20ii. Ubi keledek	1 ketul kecil	42	58 ^b

Ikan, Ayam, Telur, Daging dan Kekacang

Ikan, Ayam,
Telur, Daging
dan Kekacang





Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
B01. Ikan goreng	1 ekor sederhana	56	124 ^b
B02. Ikan keli bakar	1 ekor sederhana	124	93 ⁱ
B03. Ikan masak sambal	1 ekor sederhana	75	201 ^b
B04. Gulai ikan	1 potong = 1 ekor sederhana	125	141 ^b



Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
B05. Sardin dalam tin	1 ekor	34	40 ^b
B06. Ikan kering (ikan masin) goreng	1 ekor	32	73 ^b
B07. Ikan bilis goreng	3 sudu makan	23	107 ^e
B08. Ikan bilis sambal tumis	3 sudu makan	50	158 ^b



B09



B10



B11

Makanan

B09. Udang goreng

B10. Udang sambal

B11. Ketam gulai/ masak lemak kuning

Sukatan

6 ekor sederhana

6 ekor sederhana

1 ekor sederhana

Berat (g)

80

97

122

Kalori (kcal)

116ⁱ

121^b

142^b



B12



B13



B14

Makanan

B12. Sotong goreng kunyit

B13. Sotong masak sambal

B14. Sotong kering masak sambal

Sukatan

3 sudu makan = 2 ekor sederhana

2 ekor sederhana

2 sudu makan

Berat (g)

64

70

45

Kalori (kcal)

213^c

86^b

140^c



B15



B16



B17

Makanan

B15. Lala masak masam manis

B16. Bebola ikan

B17. Keropok lekor

Makanan

1 pinggan = 6 sudu makan

8 ketul

7 batang/keping

Sukat

Berat (g)

Kalori (kcal)

131

120^b

64

53^b

49

175^a



B18



B19



B20

Makanan

B18. Ayam goreng (dada)

B19. Ayam goreng tepung 'original' (kepak)

B20. Ayam goreng tepung 'hot and spicy' (paha atas)

Sukat

Berat (g)

Kalori (kcal)

1 ketul

113

240^b

1 ketul

75

167ⁱ

1 ketul

218

595ⁱ



B21



B22



B23

Makanan

B21. Kepala ayam deli

B22. Ayam bakar (paha)

B23. Ayam kari (kepak)

Sukatan

1 ketul

1 ketul

1 ketul

Berat (g)

72

121

96

Kalori (kcal)

151^a

205^e

195^b



B24



B25



B26

Makanan

B24. Ayam rendang (dada)

B25. Ayam kicap (kepak)

B26. Sate ayam

Sukatan

1 ketul

1 ketul

3 cucuk

Berat (g)

116

75

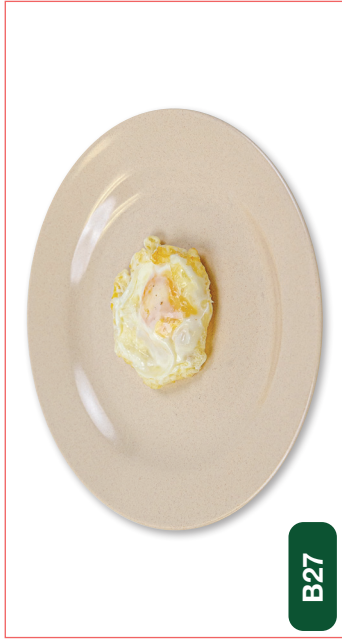
59

Kalori (kcal)

250^e

170^g

144^b



B27



B28



B29

Makanan

B27. Telur goreng

B28. Telur dadar

B29. Telur rebus

Sukatana

1 biji

1 biji

2 biji

Berat (g)

54

55

100

Kalori (kcal)

102^c

136^a

155^b



B30



B31



B32

Makanan

B30. Telur masak kurma

B31. Telur masak sambal

B32. Telur masak masin

Sukatana

1 biji

2 biji

1 biji

Berat (g)

80

120

47

Kalori (kcal)

90ⁱ

320^c

45^b

Ikan, Ayam,
Telur, Daging
dan Kekacang



B33



B34



B35

Makanan

B33. Daging goreng

B34. Daging kicap

B35. Daging rendang

Sukat

3 sudu makan

3 sudu makan

3 sudu makan

Kalori (kcal)

152^b

110ⁱ

193^b

Berat (g)

45

82

76



B36



B37



B38

Makanan

B36. Daging kari/ gulai

B37. Sate daging

B38. Kambing bakar

Sukat

3 sudu makan

4 cucuk

3 sudu makan

Kalori (kcal)

130^b

125^b

207^e

Berat (g)

90

52

43



B39



B40

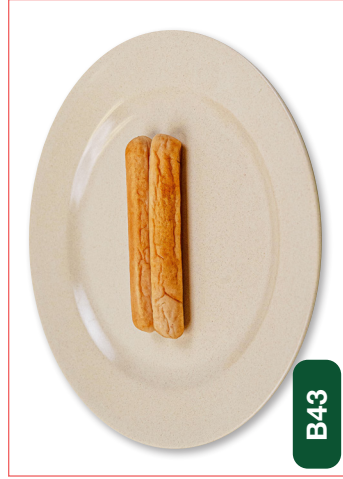


B41



B42

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
B39. Itik panggang	3 keping	75	280 ^b
B40. Rendang hati ayam	1 ketul	70	192 ^b
B41. Paru lembu goreng	3 sudu makan	71	346 ^b
B42. Luncheon meat goreng	3 keping	168	550 ^e



B43



B44



B45



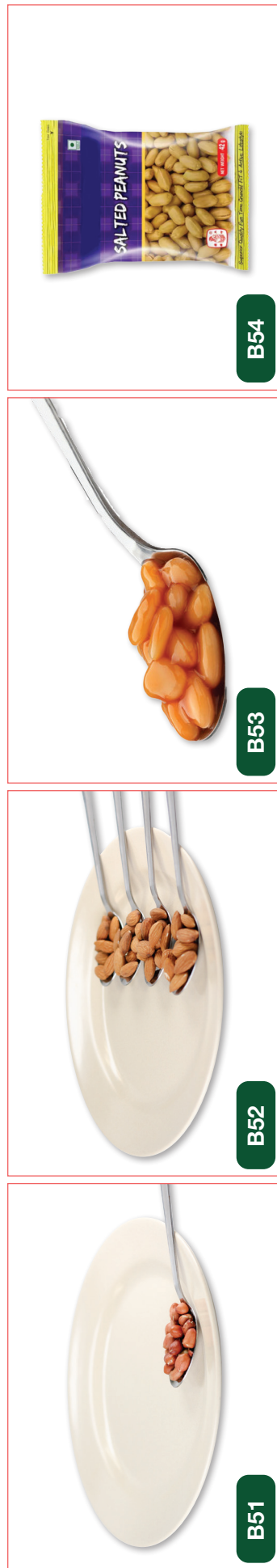
B46

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
B43. Sosej ayam	2 batang	72	213 ^a
B44. Nuget ayam	2 ketul	56	176 ^a
B45. Daging burger	1 keping	59	149 ^b
B46. Bebola daging	4 biji	108	123 ^b

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja



Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
B47. Tempe goreng	2 keping = 4 sudu makan	68	250 ^e
B48. Tofu telur	1 silinder	240	161 ^b
B49. Tau kua	1 blok	107	109 ^b
B50. Tauhu lembut	1 blok	152	102 ^b



Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
B51. Kacang tanah	1 sudu makan	15	82 ^b
B52. Kacang badam	4 sudu makan	53	291 ^b
B53. Kacang panggang	1 sudu makan	15	12 ^b
B54. Kacang masin	1 paket kecil	40	220 ^f

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

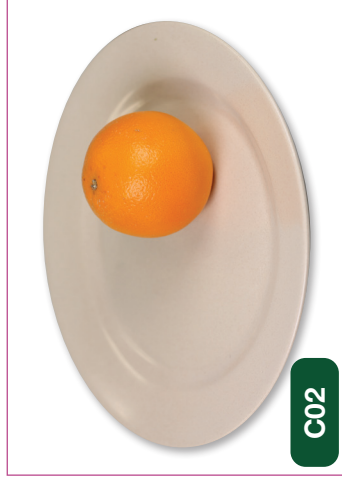
Buah-Buahan dan Sayur-Sayuran

Buah-Buahan dan Sayur-Sayuran





C01



C02



C03



C04

Makanan

C01. Epal

C02. Oren

C03. Mangga

C04. Pir

Sukat

1 biji sederhana

1 biji sederhana

1 biji sederhana

1 biji sederhana

Berat (g)

115

165

106

93

Kalori (kcal)

64^a

73^a

73^a

61^a



C05



C06



C07



C08

Makanan

C05. Jambu batu

C06. Buah naga

C07. Betik

C08. Tembikai

Sukat

1/2 biji

1/2 biji

1 potong

1 potong

Berat (g)

150

201

211

250

Kalori (kcal)

69^a

103^b

74^a

70^a

			
C09	C10	C11	C12
Makanan			
Sukatan			Kalori (kcal)
C09. Nanas	1 potong	142	64 ^a
C10. Pisang emas	2 biji	64	63 ^b
C11. Pisang berangan	1 biji	86	89 ^b
C12. Nangka	4 ulas	151	56 ^b
			
C13	C14	C15	C16
Makanan			
Sukatan			Kalori (kcal)
C13. Durian	3 ulas (kecil)	54	83 ^a
C14. Mata kucing	9 biji	60	42 ^b
C15. Jambu air	1 biji	50	9 ^b
C16. Buah dalam tin	1/2 cawan	140	90 ^f



C17



C18



C19

Makanan	Sukatana	Berat (g)	Kalori (kcal)
C17. Kurma	3 biji kecil	28	83 ^b
C18. Kismis	1 sudu makan	25	77 ^f
C19. Prun	3 biji	16	47 ^b

4 sudu makan sayur berdaun hijau (dimasak)/ kekacang (dimasak)/ berbuah (dimasak) = 1 senduk = 1/2 cawan



C20



C20



C20

Makanan

C20. Sawi

C21. Bayam merah

C22. Kangkung

Sukat

4 sudu makan

4 sudu makan

4 sudu makan

Berat (g)

48

24

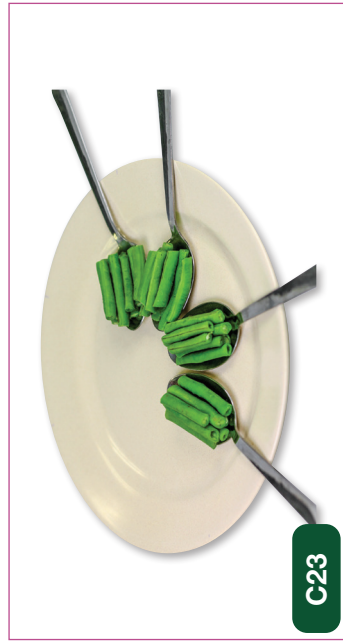
39

Kalori (kcal)

14^a

6^b

11^b



C23



C23



C23

Makanan

C23. Kacang panjang

C24. Kacang buncis

C25. Kacang botor

Sukat

4 sudu makan

4 sudu makan

4 sudu makan

Berat (g)

59

58

31

Kalori (kcal)

19^b

21^b

7^b



C26



C26



C26

Makanan

C26. Kubis

C27. Kubis bunga

C28. Kubis cina

Sukat

4 sudu makan

4 sudu makan

4 sudu makan

Berat (g)

34

56

44

Kalori (kcal)

8^b

18^b

7^b



C29



C29



C29

Makanan

C29. Lobak merah

C30. Lobak putih

C31. Sengkuang

Sukat

4 sudu makan

4 sudu makan

4 sudu makan

Berat (g)

34

66

55

Kalori (kcal)

8^a

9^b

12^b



C32



C33



C34

Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
C32. Petola	4 sudu makan	60	12 ^b
C33. Ulam-ulaman (ulam raja/ selom/ pegaga)	4 sudu makan = 1 cawam	17	3 ^b
C34. Taugeh	4 sudu makan	43	11 ^b



C35



C36



C37

Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
C35. Terung	4 sudu makan = 1/2 cawan	43	13 ^b
C36. Tomato	1 biji sederhana	48	11 ^b
C37. Cendawan	1 senduk	40	15 ^b



C38



C39



C40



C41

Makanan

C38. Sayuran asin

C39. Akar teratai

C40. Sup cendawan

C41. Acar sayur/ buah (urukkai)

Sukat

1 sudu makan

4 keping

1 mangkuk kecil

1 sudu makan

Berat (g)

10

18

62

10

Kalori (kcal)

1.2^f

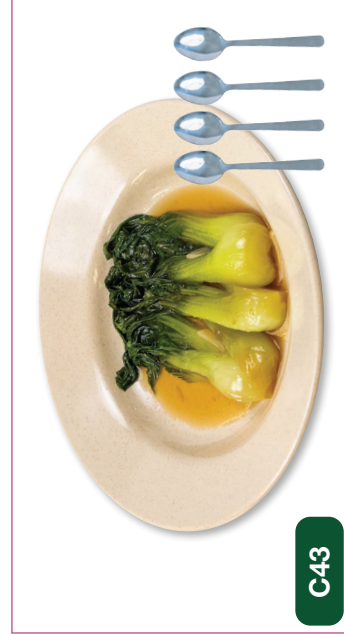
74^b

35^d

14^f



C42



C43



C44

Makanan

C42. Kerabu sayur

C43. Pak choy masak sos tiram

C44. Sayur masak lemak

Sukat

4 sudu makan

4 sudu makan

4 sudu makan

Berat (g)

37

76

163

Kalori (kcal)

38^d

37^a

171ⁱ

Susu dan Produk Tenusu

Susu dan
Produk Tenusu



1 sajian susu = 1 gelas (250ml)

Susu



D01



D02



D03

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
D01. Susu segar	1 gelas	250	173 ^f
D02. Susu penuh krim	1 gelas	250	153 ^f
D03. Susu rendah lemak	1 gelas	250	130 ^f

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja



D04



D05



D06

Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
D04. Susu tepung skim	1 sudu makan	7	26 ^b
D05. Susu sejat	1 sudu makan	15	22 ^b
D06. Minuman yogurt (perisa strawberi)	1 gelas	250	105 ^f



D07



D08



D09

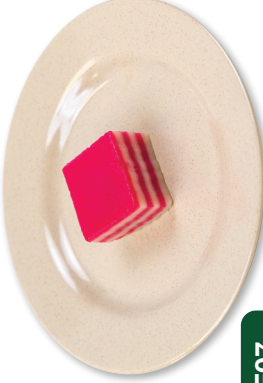
Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
D07. Yogurt tanpa perisa rendah lemak	1 bekas	140	125 ^f
D08. Yogurt berperisa campuran beri bebas lemak	1 bekas	135	105 ^f
D09. Keju keping	2 keping	32	105 ^b

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

* 1 gelas = 250ml

Kuih-Muih dan Konfeksi



			
E01	E02	E03	E04
Makanan			
E01. Donut		Sukatan	Berat (g)
E02. Kuih keria		1 ketul	74
E03. Cekodok pisang		1 ketul	264 ^a
E04. Pisang goreng		2 biji	31
		2 keping	20
			51 ^a
			87 ^a
			
E05	E06	E07	E08
Makanan			
E05. Ketayap		Sukatan	Berat (g)
E06. Kuih seri muka		1 gulung	53
E07. Kuih lapis		1 potong	96
E08. Buah melaka		1 potong	50
		3 biji	45
			115 ^a
			187 ^a
			100 ^a
			90 ^a

			
E09	E10	E11	E12
Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
E09. Kuih lompang	1 biji	41	56 ^a
E10. Apam	2 biji	77	148 ^a
E11. Kuih koci	1 biji	34	68 ^a
E12. Baulu cernai	2 biji	12	46 ^b
			
E13	E14	E15	E16
Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
E13. Karipap	1 biji	48	153 ^a
E14. Popia goreng	1 biji	40	107 ^b
E15. Burger Malaysia	1 biji	50	130 ⁱ
E16. Vadai	1 keping	44	143 ^a



E17



E18



E19



E20

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
E17. Pau berinti ayam	1 biji	83	199 ^a
E18. Wanton	1 biji	20	85 ^a
E19. Dim sum	3 biji	48	90 ^a
E20. Pulut panggang	1 ketul	54	120 ^a



E21



E22



E23



E24

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
E21. Biskut berperisa coklat	2 keping	23	114 ^a
E22. Biskut berinti krim	3 keping	27	139 ^f
E23. Muffin	1 biji	17	63 ^a
E24. Kek cawan	1 biji	42	232 ^a



E25



E26



E27

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
E25. Kek mentega	1 potong	34	149 ^f
E26. Kek span	1 potong	21	99 ^b
E27. Kek keju	3 potong	150	478 ^e



E28



E29



E30

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
E28. Keropok ikan	1 paket (1 pinggan)	40	466 ^f
E29. Snek berperisa keju	1 paket	28	160 ^f
E30. Popadom	1 mangkuk = 5 keping kecil	17	88 ^b

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja



Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
E31. Coklat		27	149 ^a
E32. Ais krim (Perisa coklat)	1 keping sederhana	110	222 ^f
E33. Jeli	1 kon 2 biji	38	32 ^f



Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
E34. Puding	1 cawan	80	61 ^f
E35. Ais batu campur	1 mangkuk	400	250 ^e
E36. Cendol	1 mangkuk	368	385 ^e
E37. Laicikang	1 mangkuk	150	107 ^g

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

Minuman



Minuman berkarbonat



F01



F02



F03



F04



F05



F06



F07

Minuman isotonik

Minuman

- F01. Minuman berkarbonat
- F02. Minuman berkarbonat
- F03. Minuman berkarbonat
- F04. Minuman berkarbonat
- F05. Minuman isotonik
- F06. Minuman isotonik
- F07. Minuman isotonik

Sukatan

- 1 botol (6 gelas)
- 1 botol (2 gelas)
- 1 tin (1.25 gelas)
- 1 bekas minuman (1.5 gelas)
- 1 botol (6 gelas)
- 1 botol (2 gelas)
- 1 tin (1.25 gelas)

Berat (g)

- 1500
- 500
- 325
- 350
- 1500
- 500
- 325

Kalori (kcal)

- 400^f
- 210^f
- 65^f
- 93^f
- 300^f
- 100^f
- 65^f

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja
*1 gelas = 250ml

Minuman bertenaga



F08



F09



F10

Minuman	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F08. Minuman bertenaga	1 tin (1.5 gelas)	355	160 ^f
F09. Minuman bertenaga	1 tin (1 gelas)	250	107 ^f
F10. Minuman bertenaga	1 botol (0.5 gelas)	150	85 ^f

Minuman susu bermalta



F11



F12



F13

Minuman	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F11. Minuman coklat bermalta	1 tin (1 gelas)	240	130 ^f
F12. Minuman coklat bermalta	1 tin (1 gelas)	240	187 ^f
F13. Minuman coklat bermalta	1 kotak (0.75 gelas)	200	123 ^f

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

*1 gelas = 250ml

Minuman botani



F14



F15



F16

Minuman	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F14. Minuman cincau	1 tin (1.25 gelas)	300ml	60 ^f
F15. Minuman teh bunga	1 tin (1.25 gelas)	300ml	57 ^f
F16. Minuman soya	1 tin (1.25 gelas)	300ml	108 ^f

Minuman kopi dan teh



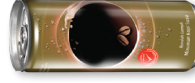
F17



F18



F19



F20

Minuman	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F17. Minuman teh lemon	1 botol (1.5 gelas)	380	68 ^f
F18. Minuman kopi susu	1 botol (2 gelas)	500	210 ^f
F19. Minuman teh hijau lemon madu	1 botol (1.5 gelas)	380	57 ^f
F20. Kopi tin	1 tin (1 gelas)	240	89 ^f

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

*1 gelas = 250ml

Minuman berasaskan susu



Minuman	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F21. Susu penuh krim	1 kotak (4 gelas)	1000	630 ^f
F22. Susu berperisa coklat	1 kotak (0.75 gelas)	200	108 ^f
F23. Susu berperisa stawberi	1 kotak (0.75 gelas)	200	138 ^f
F24. Minuman probiotik	1 botol (0.25 gelas)	65	39 ^f
F25. Minuman probiotik kurang gula	1 botol (0.25 gelas)	80	45 ^f
F26. Minuman yogurt	1 botol (2.75 gelas)	700	294 ^f

Jus buah-buahan dan sayur-sayuran



Minuman	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F27. Minuman jus buah	1 botol (1 gelas)	250	120 ^f
F28. Minuman jus buah	1 kotak (4 gelas)	1000	480 ^f
F29. Minuman jus sayuran	1 kotak (1.25 gelas)	300	144 ^f
F30. Minuman jus sayuran	1 kotak (4 gelas)	1000	420 ^f

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

*1 gelas = 250ml

Minuman pra campuran



F31



F32



F33



F34

Minuman

	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F31. Minuman kopi campuran 3 dalam 1	1 paket	38	176 ^f
F32. Minuman coklat bermalta 3 dalam 1	1 paket	33	144 ^f
F33. Minuman malta pra campuran 3 dalam 1	1 paket	28	107 ^f
F34. Minuman tenaga pra campuran (perisa mangga)	1 paket	4	12 ^f

Minuman khas



F35



F36



F37



F38



F39

Minuman

	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
F35. Minuman kopi 'Dalgona'	1 gelas (1 gelas)	275	157 ^f
F36. Minuman teh berboba	1 gelas (2 gelas)	490	270 ^f
F37. Minuman teh berboba saiz biasa	1 gelas (1.75 gelas)	470	338 ^f
F38. Minuman teh berboba saiz biasa	1 gelas (1.75 gelas)	470	352 ^f
F39. Sparkling water (perisa limau)	1 botol (1 gelas)	275	58 ^f

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

*1 gelas = 250ml

Minuman keras (Bir, lager, ale, stout)



F40



F41



F42



F43

Minuman	Sukatatan	Isipadu (ml)	Kalori (kcal)
F40. Minuman bir	1 botol (1.25 gelas)	330	122 ^f
F41. Minuman stout	1 botol (1.25 gelas)	325	147 ^f
F42. Minuman stout	1 tin (1.25 gelas)	320	145 ^f
F43. Minuman wain	1 gelas kecil (0.25 gelas)	45	30 ^e

*Gambar/ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

*1 gelas = 250ml

Lemak, Minyak, Gula dan Garam





G01



G02



G03

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
G01. Mentega	1 sudu teh	6	75 ^b
G02. Mayonis	1 sudu makan	14	90 ^a
G03. Sos thousand island	1 sudu makan	14	51 ^f



G04



G05



G06

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
G04. Mentega kacang	1 sudu teh	11	66 ^a
G05. Krim	1 paket kecil	3	11 ^b
G06. Minyak masak sawit	1 sudu makan	12	108 ^b

			
G07	G08	G09	G10
Makanan			
G07. Gula pasir	1 sudu makan (membumbung)		15
G08. Gula pasir	1 paket		5
G09. Gula pasir	1 kiub		5
G10. Susu Pekat Manis (Isian Pekat / Krimer Manis)	1 sudu makan		19
			60 ^a
			20 ^a
			20 ^b
			63 ^b
			
G11	G12	G13	G14
Makanan			
G11. Madu	1 sudu makan		20
G12. Seri kaya	1 sudu teh		7
G13. Jem strawberi	1 sudu teh		10
G14. Sapuan coklat	1 sudu teh		10
			64 ^b
			18 ^b
			27 ^b
			57 ^f



G15



G16

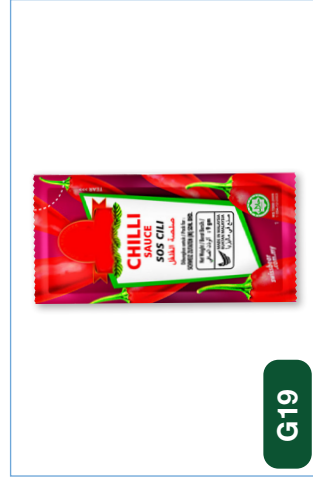


G17

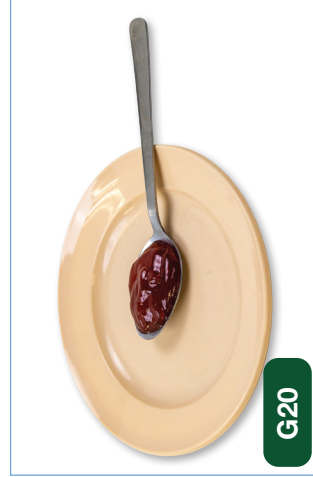


G18

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
G15. Garam	1 sudu teh	5	0 ^b
G16. Kicap cair	1 sudu makan	17	13 ^b
G17. Sos ikan	1 sudu makan	10	6 ^f
G18. Cencaluk	1 sudu makan	20	11 ^b



G19



G20

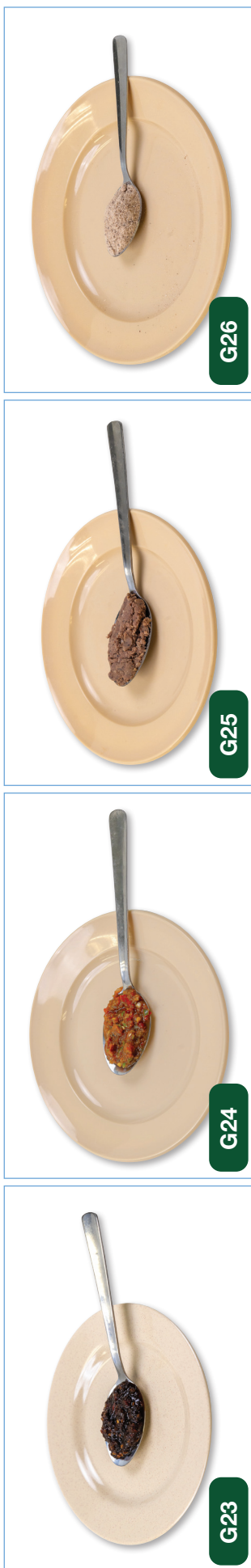


G21



G22

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
G19. Sos cili	1 paket kecil	11	12 ^b
G20. Sos cili	1 sudu makan	20	23 ^b
G21. Budu	1 sudu makan	16	17 ^b
G22. Sos tiram	1 sudu makan	20	17 ^b



Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
G23. Sambal kicap	1 sudu makan	10	14 ⁱ
G24. Sambal belacan	1 sudu makan	15	15 ⁱ
G25. Belacan	1 sudu makan	12	19 ^b
G26. Serbuk asam boi	1 sudu teh	5	11 ^f

Makanan Bermasak





Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
H01. Nasi goreng biasa	2 senduk	100	193 ^b
H02. Set nasi lemak	1 pinggan	230	389 ^b
H03. Nasi lemak daun pisang	1 paket	126	213 ^a
H04. Bubur nasi biasa	1 mangkuk cina = 4 senduk	332	130 ^a



Makanan	Sukat	Berat (g)	Kalori (kcal)
H05. Set nasi ayam	1 pinggan	515	708 ^a
H06. Set nasi beriani	1 pinggan	370	644 ^a
H07. Set nasi dagang	1 pinggan	214	420 ^b
H08. Set nasi kerabu	1 pinggan	168	352 ^b



H09



H10



H11

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
H09. Ebiko sushi	1 ketul	28	41 ^c
H10. Chuka wakame sushi	1 ketul	28	35 ^c
H11. Tamago sushi	1 ketul	49	80 ^c



H12



H13

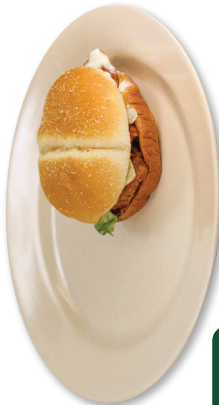


H14

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
H12. Mi goreng	1 pinggan = 2 senduk	170	281 ^b
H13. Kuetiau goreng	1 pinggan = 2 senduk	180	340 ^b
H14. Mihun goreng	1 pinggan = 3 senduk	200	346 ^b

			
H15	H16	H17	H18
Makanan			
H15. Mi segera goreng	Sukatan		
H16. Makaroni goreng	Berat (g)		
H17. Mi sizzling	Kalori (kcal)		
H18. Mi kolok			
	1 pinggan = 2 senduk	135	223 ^b
	1 pinggan = 2 senduk	118	171 ^e
	1 pinggan	693	762 ^a
	1 mangkuk	342	614 ^c
			
H19	H20	H21	H22
Makanan			
H19. Mi bandung	Sukatan		
H20. Mi kari	Berat (g)		
H21. Mi sup	Kalori (kcal)		
H22. Laksa penang			
	1 mangkuk	450	549 ^b
	1 mangkuk	544	702 ^a
	1 mangkuk	522	355 ^a
	1 mangkuk	315	351 ^c

* 1 mangkuk mi = 2 senduk mi

			
H23	H24	H25	H26
Makanan			
H23. Burger ayam		Sukatan	Berat (g)
H24. Sandwic (<i>Subway</i> inti kepingan ayam)		1 biji	151
H25. Sandwic sardin		1 biji (6 inci)	353 ^a
H26. Piza		2 keping	300 ^f
		1 keping	252 ^b
			353 ^a
			
H27	H28	H29	H30
Makanan			
H27. Kentang goreng		Sukatan	Berat (g)
H28. <i>Coleslaw</i>		1 hidangan sederhana	100
H29. Kentang berkeju		1 bekas kecil	74
H30. Kentang lenyek		6 ketul	108
		1 sudu makan	18
			310 ^a
			108 ^a
			349 ^c
			16 ^b

*Ilustrasi untuk tujuan kajian sahaja

Lampiran

SUKATAN MAKANAN DAN MINUMAN



Bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian	Sukatan	Berat (g)
Nasi putih/ nasi beras perang/ pulut	1 senduk = ½ cawan 1 mangkuk kecil/ cawan = 2 senduk 1 mangkuk cina = 3 senduk 1 pinggan (mendatar) = 2 senduk 1 pinggan (membungkus) = 4 senduk	50 100 150 100 200
Nasi goreng/ nasi ayam/ nasi dagang/ nasi briyani/ nasi minyak/ nasi tomato/ nasi kerabu/ nasi lemak (nasi sahaja)	1 sudu makan 1 senduk = 1/2 cawan 2 senduk = 1 cawan = ½ pinggan (membungkus) 4 senduk = 2 cawan = 1 pinggan (membungkus) 1 mangkuk cina	15 60 120 240 170
Bubur nasi	1 bekas = 1 mangkuk cina = 2 cawan = 4 senduk 1 mangkuk besar = 2 mangkuk cina	330 660
Nasi impit	1 ketul	12
Lemang	1 hiris tebal = 1 potong	30
Mi kuning	1 mangkuk kecil = 2 senduk = 1 pinggan (mendatar) 1 mangkuk cina = 3 senduk 1 pinggan (membungkus) = 4 senduk	132 198 264
Mi segera	1 paket = 1 keping 1 cawan = 1 keping	85 85
Mihun/ kuetiau/ laksa/ laksam/ loh shi fun	1 mangkuk kecil = 2 senduk = 1 pinggan (mendatar) 1 mangkuk cina = 3 senduk 1 pinggan (membungkus) = 4 senduk	160 240 320
Spaghetti/ pasta	1 mangkuk kecil = 2 senduk 1 mangkuk cina = 3 senduk 1 pinggan = 4 senduk	200 300 400
Sagu	1 sudu makan 1 senduk	11 43
Bijirin sarapan	4 sudu makan = ½ cawan	15
Bijirin tersedia perlu dibancuh	3 sudu makan = ½ cawan	20
Sandwich tuna	1 keping	60
Sandwich keju	1 keping	56
Roti canai & kuah dhal	1 set	170
Roti canai berperisa/ martabak	1 keping roti canai berperisa = 1 keping martabak	140
Idli	1 keping	55
Puri	1 keping	15
Roti naan	1 keping	80

Bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian	Sukatan	Berat (g)
Putu mayam	1 keping	50
Roti jala	3 keping	40
Ubi kentang (ketul)	1 sudu makan	20
Ubi kentang (dadu)	1 sudu makan	14
Jagung	1 tongkol = 4 kerat	120
	1 cawan = 4 kerat	120

Ikan, ayam, daging dan kekacang	Sukatan	Berat (g)
Daging (lembu/babi/kambing)	1 kotak mancis = 3 sudu makan	45
Organ dalaman	1 keping = 3 sudu makan	45
	1 hiris = 1 sudu makan	15
Frankfurter daging lembu	1 ketul kecil	12
	1 ketul panjang	33
Hati lembu	1/2 cawan (1cm kiub)	124
Paru lembu	1 keping (LxWxT, 10x6.3x2.8cm)	56
	1/2 cawan (1cm kiub)	92
Perut lembu	1 hiris (LxWxT, 12x1x1cm)	11
	1/2 cawan (1cm kiub)	79
Daging ayam bahagian dada	1/2 cawan, dihiris nipis	131
Ayam (mentah)	1 ketul sederhana = 4 ketul kecil	66
	1 ketul kecil = 3 hiris = 1 sudu makan	16.5
	1 hiris	5.5
Kaki ayam, tanpa tulang	5 keping (LxW, 12x4cm)	77
Hempedal ayam	2 ketul (LxWxT, 7x5x2cm)	66
Jantung ayam	5 ketul (LxWxT, 3.9x2x0.5cm)	50
Hati ayam	1/2 cawan dihiris (T, 0.5cm)	137
Itik, dibersihkan	1 ekor	1700
	1 ketul, bahagian dada (LxWxT, 7x4x3.2cm)	83
	1 pinggul (LxWxT, 14x9x2.3cm)	172
	½ itik dengan tulang belakang tanpa leher	782
Itik panggang	1 ekor	1480
Jantung kambing	1 ketul	83
Kari daging kambing dalam tin	1 tin	167
Bakon, lemak	1 keping (LxW, 13x7cm)	26
Bakon tanpa lemak	1 keping kecil (LxWxT, 10x1.5x1cm)	23
Ham	1 keping (LxWxT 15x10x0.3cm)	45
Hati khinzir	1 keping kecil (LxWxT, 5.5x1.7x1cm)	13
	1 keping besar (LxW, 10x7cm)	73
Daging khinzir tanpa lemak	1 keping kecil (LxWxT, 5.5x1.7x1cm)	23
	1 keping besar (LxW, 10x6.5x1.5cm)	90
	1 cawan (dicincang)	206
Daging khinzir separa lemak	1 keping kecil (LxWxT, 3.5x5.5x1.5cm)	25
	1 cawan (dicincang)	206
Lup cheong/ sosej cina	1 ketul (LxD, 12x1cm)	42
Telur hancur (scramble egg)	1 sudu makan	10
Century egg (pei tan)	1 biji	115
Telur itik, sebiji	1 biji	73
Telur itik, kuning telur	1 biji, kuning telur	31
Telur asin, sebiji	1 biji	97

Ikan, ayam, daging dan kekacang	Sukatan	Berat (g)
Telur asin, kuning telur	1 biji, kuning telur	17
Telur ayam/ puyuh/ itik	1 biji telur = 6 biji telur puyuh	60
Telur ayam, kuning telur	1 biji, kuning telur	12
Telur ayam, putih telur	1 biji, putih telur	34
Telur penyu, sebiji	1 biji	39
Telur penyu, kuning telur	1 biji, kuning telur	20
Telur penyu, putih telur	1 biji, putih telur	15
Ikan bilis, kering, tanpa kepala dan usus	10 ekor	8
Ikan masin	1 ekor kecil = 3 hiris/ potong = 1 sudu makan	17
	2 sudu teh	17
	1 hiris	5.7
Kek ikan	1 ketul/ keping = 10 hiris	35
	1 hiris	3.5
Bebola:		8
Ikan (mentah)	1 biji	10
Ikan (goreng)	1 biji	18
Ayam (mentah)	1 biji	20
Ayam (goreng)	1 biji	25
Daging/khinzir (mentah)	1 biji	27
Daging/khinzir (goreng)	1 biji	
Sosej (mentah/ goreng)	1 ketul	33
Ikan laut/ ikan air tawar	1 potong ikan tenggiri = 1 ekor saiz sederhana = 2 keping fillet	65
Ikan tilapia merah	1 keping, bahagian ekor (LxWxT, 12.8x8.3x2cm)	67
		238
	1 ekor, kecil (LxWxT, 22x8x3cm)	294
	1 ekor sederhana (LxWxT, 22.5x8.5x3.5cm)	
Ikan kembong	1 keping, bahagian ekor (LxWxT, 11.7x6x2.5cm)	41
		110
	1 ekor kecil (LxWxT, 16x4.2x2.1cm)	120
	1 ekor sederhana (LxWxT, 20x4.5x3cm)	190
	1 ekor besar (LxWxT, 23x7x2.5cm)	
Ikan cencaru	1 keping bahagian ekor (LxWxT, 19x7x3.5cm)	109
	1 ekor kecil (LxWxT, 24x6x3cm)	176
	1 ekor sederhana (LxWxT, 17x5x0.9cm)	265
Ikan selar kuning	1 keping bahagian ekor (LxWxT, 14x6.5x3cm)	60
	3 ekor kecil (LxWxT, 15x4x1.7cm)	134
	1 ekor sederhana (LxWxT, 22x6.2x3.2cm)	195
	1 ekor besar (LxWxT, 29x8.4x4cm)	410
Ikan aya kurik (Tuna)	1 keping (LxWxT, 8.2x3.5x3cm)	73
	1 keping bahagian ekor (LxWxT, 22x7x3.5cm)	124
	1 ekor sederhana (LxWxT, 32x12x3.5cm)	485
Ikan kerisi	1 keping, bahagian ekor (LxWxT, 15.1x6x2.5cm)	70
		100
	1 ekor kecil (LxWxT, 18x5.2x2cm)	166
	1 ekor sederhana (LxWxT 22x8xx2.5cm)	255
	1 ekor besar (LxWxT, 25x7.5x3.1cm)	
Ikan bawal putih	1 ekor bahagian ekor (LxWxT, 16x12.3x2.2cm)	87
	1 ekor kecil (LxWxT, 16x9x2cm)	91
	1 ekor sederhana (LxWxT, 17x10x2cm)	155
	1 ekor besar (LxWxT, 24x14x2.2cm)	370

Ikan, ayam, daging dan kekacang	Sukat	Berat (g)
Ikan siakap	1 keping (LxWxT, 8.5x3.5x2.6cm)	69
	1 keping bahagian ekor (LxWxT, 15.5x7.5x3.3cm)	74
	1 ekor sederhana (LxWxT, 30x7x3cm)	328
	1 ekor besar (LxWxT, 34.6x9x3.5cm)	518
Ikan kerapu	1 keping, bahagian ekor (LxWxT, 11.1x5x2cm)	23
	1 ekor kecil (LxWxT, 21x6x2.7cm)	150
	1 ekor sederhana (LxWxT, 25x7x3cm)	200
Ikan patin	1 keping (LxWxT, 9x4x3cm)	78
	1 keping, bahagian ekor (LxWxT, 19.1x8x3.5cm)	118
	1 ekor sederhana (LxWxT, 38x9x4cm)	487
Sardin dalam tin	1 keping (LxWxT, 3.5x2.5x8cm)	34
	1 tin kecil	155
	1 tin besar	425
Sotong	1 sudu makan = $\frac{3}{4}$ ekor saiz sederhana	60
	2 sudu makan = $1\frac{1}{4}$ ekor saiz sederhana	100
	3 sudu makan = 2 ekor saiz sederhana	160
Sotong kering	$\frac{1}{4}$ keping, besar (LxWxT, 9.5x8x0.5cm)	13
	1 ekor kecil (LxWxT, 14.5x9.5x0.5cm)	30
	1 ekor sederhana (LxWxT, 26.2x13x0.5cm)	77
Keropok sotong	1 paket kecil	20
	1 paket besar	80
Udang	1 ekor udang	12.5
	1 sudu makan = 2 sudu teh udang kering	10
Udang galah (lobster)	1 ekor sederhana (LxW, 15x3.3cm)	45
	1 ekor besar (LxW, 18x4cm)	80
	5 ekor kecil (LxW, 14x3cm)	132
Udang merah ros	5 ekor sederhana	49
Udang kering	1 sudu makan = 2 sudu teh	10
	$\frac{1}{2}$ cawan	63
	1 mangkuk kecil	150
Prawn paste (Hay-ko)	1 sudu makan	16
Lala	10 lala	105
Kerang	10 kerang	99
Kerang direbus 5 minit	10 kerang	86
Kupang	5 ekor sederhana	46
Ketam bunga direbus	1 ekor	262
Tiram, tanpa cengkerang	10 tiram, kecil	12
'Satay' ikan	5 batang	45
	1 paket (12 batang)	99
Keropok ikan mentah	5 keping (LxWxT, 8.9x3.7x0.1cm)	23
Keropok ikan digoreng	5 keping (LxWxT, 15x7.5x0.2cm)	33
Tauhu	1 paket tauhu telur = $1\frac{1}{2}$ ketul tauhu	225
	1 taukua = 1 ketul tauhu	150
	1 tauhu pok = $\frac{1}{4}$ ketul tauhu	37.5
Dal kuning	1 cawan	191
Kacang soya putih	1 cawan	176
Taucu	1 sudu makan	19
Fucok	1 cawan (potongan kecil, L, 2cm)	15
	1 keping (LxW, 42.5x14cm)	55

Buah-buahan	Sukatan	Berat (g)
Tembikai	1 cawan = 1 potong	250
Tembikai susu	1 cawan = 1 potong	175
Jambu batu	½ biji sederhana = 1 potong	150
Pisang	1 biji pisang mas = ½ biji pisang	30
Nanas	1 cawan = 1 potong	150
Jambu air	½ biji = 1 potong	25
Buah-buahan kering	3 biji prun = 1 sudu makan kismis	21
	3 biji kecil kurma = 1 sudu makan kismis	21

Sayur-sayuran	Sukatan	Berat (g)
Asparagus	1 cawan dicincang	122
Rebung	½ cawan dipotong dadu	78
	1 batang panjang (LxD, 24x2.5cm)	81
Kacang botor	1 cawan dipotong dadu	62
	1 biji	7
Kacang buncis	1 cawan dipotong dadu	116
Kacang panjang	1 cawan dipotong dadu	118
Brokoli	1 cawan dicincang	95
	1 ketul	4
Kubis china (pak-coy)	1 batang kecil	87
	1 cawan dicincang	88
Kubis china dimasinkan (Hum-coy)	1 cawan dicincang	148
	1 batang sederhana	274
Kobis	1 cawan dipotong halus	69
	½ biji (DxH, 15x9cm)	494
Lobak merah/ lobak putih	1 batang panjang (LxT, 18.5x3cm)	108
	1 cawan dipotong dadu (0.5cm kiub)	129
	1 sudu makan didadu	10
Kubis bunga	1 biji kecil (DxH, 6x8cm)	90
	1 cawan dicincang	112
	1 ketul	6
Cekur manis	1 cawan dicincang	34
Daun seladeri	1 cawan dicincang	125
Kuca	½ cawan dicincang	39
Daun ketumbar	½ cawan dicincang	27
Daun salad	1 cawan dicincang	54
	1 stalk besar (L, 30cm)	82
Pegaga	½ cawan dicincang	21
Kantan	¼ cawan dicincang	22
	1 batang sederhana (LxD, 31x3cm)	70
Kesom	1 sudu makan dicincang	3
	½ cawan dicincang	17
Timun	1 cawan dipotong dadu (0.5cm kiub)	136
	1 batang panjang (LxD, 20x4.5cm)	270
Terung	1 cawan dipotong dadu (0.5cm kiub)	86
	1 batang panjang (LxT, 22x4cm)	131
	1 potong panjang sarong	12
	½ potong (terung bulat)	64
Pucuk paku	1 cawan dicincang	84

Sayur-sayuran	Sukat	Berat (g)
Kangkung	2 stalks (L, 40cm)	27
	1 cawan dicincang	78
Tomato	2 biji kecil (DxH, 4.2x3cm)	45
	2 biji sederhana (DxH, 5.2x3.4cm)	110
Peria	1 cawan dipotong dadu (0.5cm kiub)	125
	1 batang panjang (LxD, 27x7cm)	394
Ketola ular	1 cawan dipotong dadu (0.5cm kiub)	129
	1 batang panjang (LxD, 35x10cm)	339
Ketola air/ Petola	1 batang panjang (LxT, 23x3.5cm)	500
	1 cawan dipotong dadu (0.5cm kiub)	113
Kadok	½ cawan dicincang	42
Kailan	1 stak kecil (L, 28cm)	41
	1 cawan dicincang	63
Sawi/ Coy-Sam	1 cawan dicincang	96
	1 stalk sederhana (L, 27.2cm)	97
Selom	1 cawan (dicincang)	42
Kacang bendi	5 biji (LxD, 11.8x1.5cm)	66
	1 cawan dihiris (T, 0.5cm)	97
	1 biji	13
Petai	½ cawan (biji)	60
	1 tangkai kecil (LxW, 26x5cm)	65
	1 tangkai besar (LxW, 36x4.5cm)	75
Labu merah	1 cawan	143
	1 biji sederhana	958
Daun pudina	½ cawan dicincang	21
Taugeh	1 cawan	87
	1 sudu makan	14
Cendawan tiram segar	1 ketul kecil (DxH, 6x9cm)	8
	1 ketul sederhana (DxH, 10x12cm)	20
	1 ketul besar (DxH, 14.5x14cm)	44
	1 cawan dipotong dadu (0.5cm kiub)	79
Bayam pasir	1 cawan dicincang	56
Daun bawang	1 sudu makan dicincang	5
	¼ cawan dicincang	17
Bawang besar	1 biji kecil	26
	¼ cawan dicincang	37
	1 biji sederhana (DxH, 3.5x5.5cm)	55
Bawang merah	½ cawan dhiris (T, 1mm)	31
	5 biji sederhana	65
	1 biji	13
Bawang putih	1 sudu makan dicincang	8
	5 ulas (LxW, 3x1.5cm)	23
	1 ulas	4.6
Lada hijau besar/ capsicum	1 cawan dicincang	129
	1 biji besar	184
Lada hijau	¼ cawan dicincang	26
	5 biji sederhana (LxT, 8.5x1.5cm)	40
	1 biji	8
Lada merah	2 biji sederhana (LxD, 13.7x2cm)	16
	¼ cawan dicincang	29
Cili padi	5 biji sederhana	7
	¼ cawan dicincang	28

Sayur-sayuran	Sukatan	Berat (g)
Sengkuang	1 keping (LxWxT, 10.5x6x0.7cm)	38
	1 cawan dihiris nipis	111
	1 biji kecil (DxH, 5.5x11.5cm)	402
Halia	5.5x3x2.5cm	30
Cili kering (cili boh)	1 biji sederhana	1
	1 sudu makan (3 tangkai)	5
Jantung pisang	½ cawan	54
	1 sudu makan	27

Makanan Segera	Sukatan	Berat (g)
Burger daging biasa	1 biji	125
Daging burger tanpa roti	1 keping	70
Hotdog	1 ketul	82
Hotdog tanpa roti	1 ketul	34
Nuget	1 ketul	28
Kentang goreng	1 hidangan kecil (S)	74
	1 hidangan sederhana (M)	116
	1 hidangan besar (L)	136
Potato wedges	1 hidangan (6 keping)	108
	1 keping	18
Cheezy wedges	1 hidangan (6 ketul)	108
	1 keping	18
Piza pan (pelbagai topping)	1 keping individu	62
	1 keping biasa (regular)	80
	1 keping besar	117
Piza crust (pelbagai topping)	1 keping biasa (regular)	94
	1 keping besar	127

Lemak, minyak, gula dan garam	Sukatan	Berat (g)
Gula pasir	1 kiub	5
	1 sudu teh	5
	1 sudu makan = 2 sudu teh	10
	1 sudu makan (membumbung) = 3 sudu teh	15
	1 sudu cina	30
Susu isian/ krimer pekat manis	2 sudu teh = 1 sudu makan	9
Jem nenas	1 sudu teh	8.7
	1 sudu makan membumbung	26
Jem strawberi	1 sudu teh	6.7
	1 sudu makan	20
Marjerin/ mentega	1 sudu teh	6
	1 sudu makan	14
Minyak kelapa sawit	1 sudu teh	6
	1 sudu makan	12
Kelapa parut	1 sudu makan	7.5
Santan kelapa perah	½ cawan	18
	¼ cawan	36
	1 cawan	72
Mayonis	1 sudu teh	7
	1 sudu makan	14
Krimer (serbuk)	1 sudu teh	3.5
	1 sudu makan	7

Lemak, minyak, gula dan garam	Sukatan	Berat (g)
Mentega kacang	1 sudu teh	11
	1 sudu makan	22
Kicap	1 sudu teh	8.5
	1 sudu makan	17
Sos tiram	1 sudu teh	10
	1 sudu makan	20
Kiub pati ayam	1 kiub = 1 paket kecil	10
	½ kiub = 1 sudu teh = ½ sudu makan	5
Sos tomato	1 sudu teh	9
	1 sudu makan	18
	1 paket kecil	10
Sos cili	1 sudu teh	10
	1 sudu makan	20
	1 paket kecil	10
Belacan	1 ketul kecil (4x4x1cm) = 2 sudu makan = 4	27
	sudu teh	13.5
	½ ketul kecil = 1 sudu makan	6.8
	¼ ketul kecil = 1 sudu teh = 1 cubit	
Sambal tempoyak	1 sudu teh	8
	1 sudu makan	16
Budu	1 sudu teh	8
	1 sudu makan	16
Cincaluk	1 sudu teh	10
	1 sudu makan	20

Rempah ratus dan perasa	Sukatan	Berat (g)
Bunga cengkih	1 ketul	0.06
Jintan manis	1 sudu teh	2
Kunyit	1 sudu teh dikisar	3.2
	1 sudu makan	7.8
	1 cylindrical (LxL, 8.7x2.8)	23.9
Asam keping	1 keping	1.9
Jintan hitam	1 sudu teh	3
Serbuk kari/ kurma	1 sudu makan	7
Biji ketumbar	1 sudu makan	5.8
Jintan putih	1 sudu teh	2
Biji sawi	1 sudu teh	3
Pes asam jawa	1 sudu makan	14.2
Buah pelaga	1 biji	0.02
Kulit kayu manis	1 keping	16
Lengkuas	1 sudu makan dikisar	8.8
	1 hiris tebal (2.5x2.7cm)	11.2
	3 hiris nipis	6.2
Cuka	1 sudu makan	12
Daun kari	1 helai	0.06
Serbuk lada putih	1 sudu teh	3
Limau nipis	1 biji kecil	22
	1 biji sederhana	46
Taucu	1 sudu makan	19.3
Ghee	1 sudu makan	12.7

Rempah ratus dan perasa	Sukatan	Berat (g)
Santan	1 cawan (250ml) 1 biji kelapa	237.5 100
Halba	1 sudu teh	4
Serai	1 sudu makan 1 batang	4.8 6.7
Tepung gandum	1 sudu makan 1 cawan	8.5 139.6
Udang kering	1 sudu makan ½ cawan	10 62.5
Buah keras	1 biji	3
Tepung ubi	1 sudu teh	7.6
Gula melaka	1 keping	105.6
Tepung jagung	1 sudu makan	8
Kelapa parut (kerisik)	1 sudu makan	10
Limau purut	1 biji	27.8

Minuman	Sukatan	Berat (g)
Minuman sedia diminum (RTD)	1 kotak 200ml = ¾ gelas 1 tin 320ml = 1 ¼ gelas 1 botol 500ml = 2 gelas 1 botol 1.5L = 6 gelas	187 312 500 1500
Minuman yang mempunyai BOBA	1 cawan regular/ sederhana = 1 ¾ gelas 1 cawan besar = 2 ½ gelas	437 625
Teh O	Serbuk kopi	1 sudu teh (4.5g)
Kopi O	Gula	2 sudu teh (10g)
Nescafe O	Serbuk Nescafe Gula	1 sudu teh (3g) 2 sudu teh (10g)
Milo O	Serbuk Milo Gula	1 sudu makan (8g) 2 sudu teh (10g)
Teh susu	Susu pekat manis	1 sudu makan (19g)
Kopi susu	Serbuk kopi Susu pekat manis	1 sudu teh (4.5g) 1 sudu teh (9.5g)
Nescafe susu	Serbuk Nescafe Susu pekat manis	1 sudu teh (3g) 1 sudu makan (19g)
Milo	Serbuk Milo Susu pekat manis	1 sudu makan (8g) 1 sudu teh (9.5g)
Horlick	Serbuk Horlick Susu pekat manis	1 ½ sudu makan (9g) 1 sudu teh (9.5g)
Jus buah	Gula	1 sudu makan (10g)
Carrot susu	Gula Susu pekat manis	1 sudu teh (5g) 1 sudu makan (19g)
Neslo	Serbuk Nescafe Serbuk Milo Susu pekat manis	1 sudu teh (3g) 1 sudu makan (8g) 1 sudu makan (19g)
Laici	Gula Buah laici	1 sudu teh (5g) 2 biji (30g)
Air limau	Gula	1 sudu teh (5g)
Sirap limau	Gula Sirap (pewarna)	1 sudu teh (5g) 1 sudu teh (9g)

Susu dan hasil tenusu	Sukatan	Berat (g)
Yogurt	1 bekas = ½ cawan	135
Susu sejat	½ cawan = 5 sudu makan	75

Manisan dan konfeksi	Sukatan	Berat (g)
Kuih manis tidak bergoreng termasuk bubur manis	1 mangkuk kecil/ cawan = 1 biji	45
	1 mangkuk cina = 2 biji	90
	1 mangkuk sederhana = 3 biji	135
	1 mangkuk besar = 5 biji	225
	1 bekas = 2 biji	90
Ais krim	½ cawan = 3 sudu makan	75
	1 scoop = 3 sudu makan	75
	1 kon = 3 sudu makan	75
	1 batang = 3 sudu makan	75
Jeli/ puding/ kastard	4 biji sumi = 1 potong	80

Kuah	Catatan (Berat, g)	
	1 sudu makan (g)	1 senduk (g)
Kuah asam pedas	5	39
Kuah rendang	10	50
Kuah kicap	5	39
Kuah gulai masak lemak	6	40
Kuah kari/ kurma	7	43
Kuah kacang	20	100
Kuah dhal	10	50
Kuah sambal	8	46
Sup/ tomyam	6	36
Kuah cili nasi ayam	12	-
Sukatan		
Semua jenis kuah/sup	2 sudu makan = 0.25 senduk 1 cawan/mangkuk kecil = 2 senduk 1 mangkuk cina = 3 senduk 1 mangkuk sederhana = 6 senduk 1 mangkuk besar = 9 senduk	

KALORI MAKANAN



A. Makanan dimasak berasaskan sumber bijirin, produk bijirin dan ubi-ubian

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Bergedel kentang	1 ketul	50	110
Bubur ayam	1 mangkuk	500	190
Bubur daging	1 mangkuk	500	190
Bubur daging babi	1 mangkuk	100	57
Bubur daging babi dengan kacang tanah	1 senduk	100	73
Bubur ikan	1 mangkuk	500	180
Bubur sup bebola ikan	1 mangkuk	320	220
Capati & kuah dhal	1 set	160	299
Char kuetiau	1 pinggan	220	421
Croissant	1 biji	100	393
Idli & chutni	1 set	290	416
Kuetiau bandung	1 mangkuk	450	540
Kuetiau hailam	1 pinggan	300	380
Kuetiau kungfu	1 pinggan	370	452
Kuetiau ladna	1 pinggan	300	325
Kueytiau sup	1 mangkuk	320	180
Laksam	1 mangkuk	300	500
Loh shi fun	1 cawan	180	177
Laksa Johor	1 mangkuk	524	692
Laksa Sarawak	1 mangkuk	470	602
Lontong (set)	1 set	160	129
Mihun goreng Singapore	1 pinggan	190	316
Mihun sup	1 mangkuk	375	275
Mihun tomyam	1 mangkuk	375	230
Mi goreng mamak	2 senduk	170	306
Mi hailam berkuah	1 mangkuk	250	340
Mi kungfu	1 pinggan	480	419
Mi rebus	1 mangkuk	428	291
Mi sup udang	1 mangkuk	480	250
Mi segera asam laksa	1 paket	78	337
Mi segera kari (berkuah)	1 paket	79	352
Mi segera perisa ayam	1 paket	77	345
Mi segera tomyam	1 paket	80	358
Mi wantan	1 mangkuk	450	239
Murtabak & sos murtabak	1 set	160	220
Nasi ambang (set)	1 pinggan	300	531
Nasi goreng cina	3 senduk	180	384

Makanan	Hidangan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Nasi goreng ikan masin	3 senduk	180	336
Nasi goreng kampung	1 pinggan	325	631
Nasi goreng kerabu	3 senduk	180	240
Nasi goreng paprik	1 pinggan	297	387
Nasi goreng pattaya	1 pinggan	320	605
Nasi goreng USA	1 pinggan	414	668
Nasi lemak, telur goreng (set)	1 pinggan	260	473
Pulut kuning & rendang ayam	1 set	150	455
Puri & kuah dhal	1 set	110	190
Putu mayam & gula perang	1 set	115	242
Roti canai & kuah dhal	1 set	170	345
Roti jala & kari ayam	1 set	120	218
Roti krim inti coklat	1 biji	50	204
Roti nan, ayam tandoori, chutni & kuah dhal	1 set	170	419
Roti sandwich telur	2 keping	116	238
Roti telur goreng	2 keping	116	278
Roti pizza	1 keping	120	290
Roti sosej	1 biji	100	290
Roti sosej berkeju	1 biji	116	343
Soto ayam	1 mangkuk	335	347
Spageti	1 pinggan	230	393
Spageti aglio olio	1 pinggan	232	408
Spageti Bolognese	1 pinggan	480	451
Spageti karbonara	1 pinggan	394	745
Sushi Chuka Wakame (seaweed)	1 biji	28	35
Sushi kanikama	1 biji	34	46
Tosai & kuah dhal	1 set	160	207

B. Makanan berasaskan ikan, ayam, telur, daging, makanan laut dan kekacang

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
B1) Ikan			
Ikan bawal hitam goreng	1 ekor	95	143
Ikan bawal hitam goreng berlada	1 ekor	95	161
Ikan bawal hitam masak 3 rasa	1 ekor	100	210
Ikan bawal putih goreng	1 ekor	80	200
Ikan cencaru masak cuka	1 ekor	145	263
Ikan cencaru masak sambal	1 ekor	113	304
Ikan haruan kering goreng	1 ekor kecil	40	170
Ikan kembung masak taucu	1 ekor	80	130
Ikan kembung masak kicap	1 ekor	80	161
Ikan kembung masak singgang	½ ekor	50	22
Ikan kerisi goreng	1 ekor	75	210
Ikan kerisi masak kicap	1 ekor	75	149
Ikan kukus dengan halia	1 potong	55	100
Ikan merah goreng berlada	1 potong kecil	50	120
Ikan merah masak asam pedas	1 ekor	60	140
Ikan merah masak lemak	1 potong sederhana	80	180

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Ikan masin masak lemak	1 senduk	50	150
Ikan selar goreng	1 ekor	60	110
Ikan selar kuning masak asam pedas	1 ekor kecil	40	90
Ikan sembilang goreng	1 ekor	105	230
Ikan senangin goreng	1 ekor	80	220
Ikan senangin masak cili	1 potong	60	150
Ikan senangin masak masam manis	2 potong	100	210
Ikan tenggiri goreng	1 keping	55	180
Ikan tenggiri asam pedas	1 keping	55	120
Ikan tenggiri goreng berlada	1 keping	55	180
Ikan tenggiri masak lemak	1 keping	90	185
Ikan tilapia goreng berlada	1 ekor	60	150
Ikan tilapia masak lemak	1 ekor	60	114
Ikan tongkol masak lemak	1 potong	60	110
Ikan <i>vegetarian</i> goreng	1 senduk	60	75
Ikan <i>vegetarian</i> masak kukus halia	1 senduk	40	80
Ikan <i>vegetarian</i> kukus dengan cendawan	1 senduk	70	110
Ikan <i>vegetarian</i> kukus masak ala thai	1 senduk	50	100
Kerrang rebus	1 mangkuk cina	350	175
Sambal bilis petai	3 sudu makan	40	126
Udang kari/gulai	1 mangkuk	176	233
Udang paprik	1 mangkuk	269	293

B2) Ayam

Angsa vegetarian goreng	1 ketul	50	110
Ayam goreng (kepak)	1 ketul	92	194
Ayam goreng (paha)	1 ketul	104	203
Ayam goreng (paha atas - <i>thigh</i>)	1 ketul	108	235
Ayam goreng (dada)	1 ketul	113	240
Ayam goreng berempah	1 ketul	120	250
Ayam goreng madu	1 ketul	90	260
Ayam masak cili	1 ketul	90	160
Ayam masak halia	1 ketul	120	190
Ayam masak kunyit	1 senduk	50	90
Ayam masak kurma	1 ketul	121	248
Ayam masak lemon	1 ketul	120	190
Ayam masak lemak cili api	1 ketul	120	200
Ayam masak merah	1 ketul	90	155
Ayam masak nyonya	1 ketul	80	140
Ayam masak sambal	1 ketul	100	210
Ayam masak tomato	1 ketul	100	150
Ayam panggang	1 ketul	90	140
Ayam pansuh Sarawak	1 hidangan	100	140
Ayam percik	1 ketul	80	150
Ayam percik Kelantan	1 ketul	80	140
Ayam seroja	1 ketul	90	110
Ayam tandoori	1 ketul	100	210
Ayam tandoori (tanpa kulit)	1 ketul	100	180
Ayam vegetarian masak kicap	1 senduk	70	80

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Ayam vegetarian masak merah	1 senduk	60	85
Ayam vegetarian masak kuzi	1 senduk	70	80
Ayam vegetarian masak kari	3 ketul	40	130
Burung puyuh goreng	1 ekor	106	164
Burung puyuh masak sambal	1 ekor	120	172
Chicken boxing	3 ketul	50	120
Hati ayam masak kicap	2 ketul	64	176
Rendang ayam	1 senduk	50	100
Sup ayam	1 ketul	122	152
B3) Telur			
Telur bungkus	1 set	435	491
Telur hancur	2 biji	92	194
Telur pindang	1 biji	115	165
Telur itik rebus	1 biji	73	119
B4) Daging			
Daging babi goreng	10 hiris	183	314
Daging lembu bakar/panggang	10 hiris	150	298
Daging lembu dendeng	1 ketul	35	130
Daging lembu kicap berempah	1 ketul	55	70
Daging kambing masak kurma	1 senduk	80	120
Daging lembu masak lada hitam	4 keping	60	190
Daging lembu masak merah	2 keping	85	133
Daging lembu merah ala thai	2 keping	60	100
Daging lembu masak taucu	1 senduk	80	180
Daging lembu palembang	1 ketul	30	110
Daging lembu salai masak lemak	3 ketul	110	190
Daging lembu sup	1 mangkuk	180	135
Daging tetel masak asam pedas	3 ketul	90	160
Daging kambing goreng	2 ketul	80	220
Daging kambing kari	2 ketul	80	139
Daging vegetarian masak hitam	1 senduk	60	90
Daging vegetarian masak kari	3 ketul	45	135
Daging vegetarian masak masam manis	1 senduk	90	110
Hati babi goreng bersama halia dengan bawang	1 senduk	100	169
Lemak babi masak nyonya style	1 senduk	100	204
Luncheon meat sweet sour	1 hidangan	100	242
Luncheon meat with egg fried	1 hidangan	100	297
Luncheon meat mix vegetables	1 hidangan	100	192
Paru lembu goreng berlada	1 senduk	60	268
Paru babi in dark sauce	1 hidangan	100	82
Perut babi in dark sauce	1 hidangan	100	117
Pig's trotter with mushroom	1 hidangan	100	206
Pork ball, steamed	1 hidangan	100	298
Rendang daging lembu	2 ketul	50	127
Rendang limpa lembu	1 ketul	25	83
Sate babi bersama kuah kacang	1 hidangan	100	245
Soup porkball and tofu	1 mangkuk	100	57

C. Buah-buahan dan sayur-sayuran

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
C1) Buah-buahan			
Buah anggur	8 biji	92	63
Buah belimbing	1 biji	150	35
Buah binjai	1 biji	145	93
Buah ciku	2 biji	90	74
Buah epal hijau	1 biji	141	78
Buah kiwi	1 biji	87	35
Buah kundur	5 biji	18	58
Buah kedondong	3 biji	145	32
Buah lai	1 biji	197	67
Buah laici	5 biji	118	59
Buah limau sunkist	1 biji	145	71
Buah nona	1 biji	145	63
Buah pala	1 biji	136	569
Buah plum	1 biji	74	78
Buah pulasan	5 biji	133	34
Buah pic	1 biji	178	57
Buah rambai	5 biji	69	20
Buah rambutan	5 biji	85	50
Buah salak	1 biji	89	45
Buah strawberi	5 biji	50	11
Buah tembikai susu	1 potong	166	39
Buah zaitun	5 biji	44	28
C2) Sayur-sayuran			
Acar buah	1 sudu makan	40	95
Acar timun	1 senduk	30	38
Bayam goreng lobak merah	1 senduk	60	60
Brokoli + cendawan goreng sos tiram	1 senduk	60	120
Cendawan tiram masak halia	1 senduk	60	30
Dalca sayur	1 senduk	60	60
Kacang buncis goreng	1 senduk	60	60
Kacang panjang goreng cili	1 senduk	60	60
Kailan goreng	1 senduk	60	60
Kailan goreng ikan masin	1 senduk	60	90
Kailan masak sos tiram	1 senduk	60	90
Kangkung goreng	1 senduk	60	50
Kangkung goreng bersama ayam vegetarian	1 senduk	60	168
Keladi masak asam rebus	1 mangkuk kecil	50	30
Kerabu mangga	1 sudu makan	30	48
Kerabu pucuk paku	1 senduk	60	36
Kerabu taueh	1 senduk	60	40
Kerabu taueh + lobak merah	1 senduk	60	60
Kerabu ulam	1 cawan	60	20
Kubis masak lemak	1 senduk	60	120
Labu masak lemak	1 senduk	60	50

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Pajeri nenas	½ keping	65	130
Peria goreng telur	1 senduk	60	105
Pucuk manis masam air	1 mangkuk kecil	50	30
Pucuk paku masak lemak	1 senduk	60	135
Rebung masak lemak	1 senduk	60	50
Sawi goreng ikan bilis	1 senduk	60	60
Sawi goreng sos tiram	1 senduk	60	60
Sawi putih goreng	1 senduk	60	50
Sawi putih goreng kuah sos tiram	1 senduk	60	60
Sayur campur goreng	1 senduk	60	50
Sayur chap chye tanpa sumber haiwan	1 senduk	60	50
Sayur goreng jawa	1 senduk	60	50
Sayur lodeh	2 senduk	90	130
Sup sayur campur	1 mangkuk kecil	150	50
Terung goreng berlada	1 senduk	70	70

D. Susu dan produk tenusu

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Susu perisa coklat	1 kotak	250	190
Susu perisa strawberi	1 kotak	250	182
Susu <i>Omega Plus</i>	1 gelas	250	118
Susu rendah lemak & tinggi kalsium	1 gelas	250	108
Susu rendah lemak & tinggi kalsium perisa coklat	1 gelas	250	132
Susu soya	1 gelas	250	140
Susu soya <i>Omega</i>	1 gelas	250	147

E. Kuih-muih dan konfeksi

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
E1) Kuih-muih			
Bingka tepung beras	1 keping	100	189
Biskut almonds london	1 biji	5	30
Biskut cornflakes	2 biji	15	80
Butter cookies	3 biji	33	160
Cempedak goreng	3 biji	60	168
Cream puff	1 biji	35	91
Cucur badak	1 biji	40	101
Cucur ikan bilis	3 biji	60	120
Cucur udang	1 biji	50	133
Dodol	1 ketul	22	71
Dodol durian	1 ketul	22	75
Fruit tartlets	1 biji	60	160
Keledek goreng	1 keping	30	40
Kek swiss roll	1 potong	10	36
Kerepek pisang	1 pinggan	50	256
Kerepek ubi	1 pinggan	50	217

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Kerepek ubi pedas	1 pinggan	50	300
Kuih apam balik	1 keping	115	282
Kuih apam gula hangus	1 biji	30	95
Kuih badak berendam	2 biji	90	218
Kuih bangkit	1 biji	3	13
Kuih batang buruk	3 biji	10	37
Kuih bawang	1 keping	4	17
Kuih bom	1 biji	30	101
Kuih buah rotan	5 biji	15	60
Kuih cara berlauk	2 biji	30	70
Kuih cek mek molek	1 biji	40	98
Kuih getuk ubi/ ketuk ubi	1 biji	30	64
Kuih karas	1 keping	8	43
Kuih kastard jagung	1 potong	93	108
Kuih kasturi	1 biji	40	98
Kuih lopes pulut	1 keping	83	168
Kuih loyang	1 biji	10	50
Kuih peneram	1 biji	55	256
Kuih tart nenas	1 biji	5	23
Kuih tepung pelita	1 ketul	74	101
Laddu	1 keping	70	309
Lepat pisang	1 biji	55	113
Lepat ubi	2 keping	90	190
Loh bak spice pork roll	1 batang	100	383
Maruku	1 piring	50	250
Mysore pak	1 biji	90	346
Otak-otak	1 keping	35	39
Pakoda	1 biji	90	283
Pau goreng inti kacang (ham-chi-peng)	1 biji	40	124
Pau kaya	1 biji	50	130
Pulut kelapa pedas	1 potong	45	99
Putu bambu	1 ketul	35	91
Putu kacang	1 biji	20	74
Putu piring	1 ketul	55	129
Roti gulung sardin	2 biji	50	108
Rempeyek	1 ketul	14	84
Samosa	2 keping	60	180
Tapai pulut	1 bungkus	25	42
Tapai ubi kayu	1 bekas	185	327
Tepung bungkus	1 keping	85	238
Tumpi	1 ketul	18	95
Wajik	1 potong	43	122
Yor-car-kue	1 biji	70	292
E2) Konfeksi			
Aiskrim cawan perisa vanila & coklat	1 cawan	70	305
Aiskrim batang perisa vanila & limau	1 batang	70	58
Aiskrim kon perisa vanila	1 kon	110	220

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Aiskrim potong perisa durian	1 batang	60	101
Aiskrim potong perisa jagung	1 batang	60	77
Aiskrim potong perisa kacang merah	1 batang	60	79
Aiskrim sundae perisa vanilla	1 cawan	145	266
Banana waffles	2 keping	42	180
Coklat susu	1 bar	37	185
Biskut beraneka	3 keping	30	160
Biskut beras	2 keping	9	44
Biskut bertenaga	4 keping	22	93
Biskut bijirin penuh	3 keping	30	120
Blueberry waffles	2 keping	42	176
Bubur cha cha	1 mangkuk	200	300
Bubur gandum	1 mangkuk	200	200
Bubur jagung	1 mangkuk	150	315
Bubur kacang hijau	1 mangkuk	200	212
Bubur kacang merah	1 mangkuk	230	101
Bubur pulut hitam	1 mangkuk	200	274
Cinnamon waffles	2 keping	42	174
Kek coklat moist	1 potong	105	578
Kek lapis	1 potong	18	73
Kek lapis sarawak	1 potong kecil	15	59
Kek lapis pandan	1 potong	18	74
Kek lapis strawberi	1 potong	18	83
Kek coklat berlapis	1 potong	18	85
Pai coklat hitam	1 keping	25	107
Pengat durian	1 mangkuk	200	396
Pengat keledak, gula merah	1 mangkuk	150	483
Pengat keledak, gula putih	1 mangkuk	150	503
Pudding karamel	1 bekas kecil	90	130
Sagu gula melaka	1 bekas	150	450
<i>Tart cheese blueberry</i>	1 biji	43	172
Vanilla waffles	2 keping	42	178
Wafer perisa coklat	1 bar	34	180

F. Minuman

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Air Blackcurrant	1 gelas	250	113
Air kotak laici	1 kotak	250	108
<i>Hot Chocolate 3in1</i>	1 paket	30	135
<i>Green Tea</i>	1 gelas	250	60
Kopi Mocha	1 tin	240	140
Kordial kiwi + air	1 gelas	250	96
Kordial Ribena + air	1 gelas	250	140
Minuman berkarbonat Cola perisa vanilla	1 tin	325	147
Minuman berkarbonat sarsi	1 gelas	250	125
Minuman berkarbonat perisa anggur	1 gelas	250	119
Minuman berkarbonat	1 gelas	250	146

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Minuman berkarbonat strawberi	1 gelas	250	153
Minuman jus buah jambu	1 gelas	250	133
Minuman jus durian belanda	1 gelas	250	118
Minuman jus epal	1 gelas	250	133
Minuman jus mangga	1 gelas	250	113
<i>Strawberry low fat yogurt drink</i>	1 gelas	250	113
<i>Kiwi low fat yogurt drink</i>	1 gelas	250	135
Nestum 3 dalam 1	1 paket	30	110
Nestum 3 dalam 1 dengan oat	1 paket	35	148

G. Makanan segera

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Ayam goreng Original rib	1 ketul	91	275
Ayam goreng Hot and Spicy drumstick	1 ketul	55	179
Ayam goreng Hot and Spicy thigh	1 ketul	83	313
Ayam goreng Hot and Spicy rib	1 ketul	91	328
Ayam goreng Hot and Spicy breast	1 ketul	131	353
Ayam goreng Hot and Spicy wing	1 ketul	55	204
Ayam goreng McD regular	1 biji	100	223
Ayam goreng McD spicy	1 biji	100	273
Big breakfast	1 biji	248	522
Burger- colonel burger	1 biji	115	300
Burger- riser	1 biji	157	380
Burger- zinger burger	1 biji	180	550
Burger - Spicy Chicken McDeluxe	1 biji	185	615
Burger - Big Mac	1 biji	213	538
Burger -Quarter Pounder with Cheese	1 biji	185	503
Burger - Double Cheeseburger	1 biji	164	455
Burger - Cheeseburger	1 biji	117	307
Burger - Egg McMuffin	1 biji	137	293
Burger - Filet O Fish	1 biji	139	339
Cheezy egg bun	1 biji	113	320
Cheezy wedges	1 hidangan	130	310
Chicken McNuggets	6 ketul	98	281
Chicken meatball soup	1 hidangan	160	25
Chicken porridge	1 hidangan	423	260
Colonel chicken rice	1 hidangan	160	270
Cornetto sundae (chocolate)	1 hidangan	198	457
Cornetto sundae (strawberry)	1 hidangan	201	393
Cornetto Mcflurry (strawberry)	1 hidangan	201	414
Cornetto Mcflurry (chocolate)	1 hidangan	198	457
Choco top	1 hidangan	96	222
French fries	1 hidangan (kecil)	74	224
French fries	1 hidangan (sederhana)	116	352
Lasagna	1 hidangan	234	365
Piza dengan ayam dan nenas	1 potong	72	180
Piza dengan peperoni daging	1 potong	87	170

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
French fries	1 hidangan (besar)	136	413
Hotcakes with sausage (without syrup and margarine)	1 hidangan	138	297
Hotcakes (without syrup and margarine)	1 hidangan	99	229
Happy meal chicken nuggets	4 keping	66	187
Jelly ice cream	1 hidangan	160	220
Oreo mcflurry	1 hidangan	159	338
Platter	1 hidangan	280	410
Popcorn chicken	1 hidangan	120	440
Sundae (chocolate)	1 hidangan	174	354
Sundae (strawberry)	1 hidangan	177	311
Sundae cone	1 hidangan	85	156
Shake (chocolate)	1 hidangan	298	393
Shake (strawberry)	1 hidangan	297	370
Shake (vanilla)	1 hidangan	297	367
Toasted twister	1 hidangan	185	360
Toasted pocketful	1 hidangan	214	580
Twister	1 hidangan	204	450

H. Minyak dan lemak

Makanan	Sukatan	Berat (g)	Kalori (kcal)
Minyak campuran	1 sudu makan	13	121
Minyak jagung	1 sudu makan	13	121
Minyak kacang soya	1 sudu makan	13	121
Minyak olein sawit	1 sudu makan	12	108
Minyak zaitun	1 sudu makan	13	115



- Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (2011). Panduan Nilai Kalori 200 Jenis Makanan. Kementerian Kesihatan Malaysia, Putrajaya.
- Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia. (n.d.). Malaysian Food Composition Database. Malaysian Food Composition Database (MyFCD). <https://myfcd.moh.gov.my/>.
- Energy & Nutrient Composition Search. (n.d.). <https://focos.hpb.gov.sg/eservices/ENCF/>.
- Jawatankuasa Teknikal Garis Panduan Pemakanan (2015). Recommended Nutrient Intake for Malaysia (RNI), National Coordinating Committee on Food and Nutrition. Kementerian Kesihatan Malaysia, Putrajaya.
- National Coordination Committee on Food and Nutrition (2021). Malaysia Dietary Guidelines 2020 (3rd ed.). (2021). Nutrition Division, Ministry of Health, Putrajaya.
- Sakinah, H., Rashida, M. Y., Shariza, A. R. & Nor Azmi, Z. (2010). Komposisi Makronutrien 100 Makanan Kelantan. Universiti Sains Malaysia.
- Suhaila, A. G., Azli, B., Nadrah, M. H., Yuhani Auri, A. K., Nurul Fatimah Hanim, G. & Anim Zakiah, M. (2011). Album makanan Malaysia (1st ed.). Institut Kesihatan Umum.
- Surainee, W., & Nor Hanisah, Z. (2010). Penyediaan Hidangan Semasa Mesyuarat (1st ed.). Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia, Putrajaya.
- Suzana, S., Nik Shanita, S., Zahara A. M., & Hasnah, H. (2015). Atlas makanan: Saiz pertukaran & porsi (3rd ed.). MDC Publishers.

Nota Rujukan:

- a: Atlas Makanan: Saiz Pertukaran & Porsi (Edisi Ketiga) (2015)
- b: Malaysian Food Composition Database (MyFCD), Kementerian Kesihatan Malaysia
- c: Album makanan Malaysia (2011)
- d: Panduan nilai kalori 200 jenis makanan, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (2011)
- e: *Singapore Food Composition Database*
- f: Kajian pasaran
- g: Komposisi Makronutrien 100 Makanan Kelantan. Universiti Sains Malaysia (2010)
- h: *Malaysia Dietary Guidelines 2020* (3rd ed.), Kementerian Kesihatan Malaysia (2021)
- i: Penyediaan hidangan semasa mesyuarat, Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia (2010)

PENGHARGAAN



Ahli jawatankuasa Teknikal Album Makanan Malaysia merakamkan sekalung penghargaan kepada yang terlibat secara langsung dan tidak langsung didalam menghasilkan Album Makanan Malaysia ini.

1. Bahagian Pemakanan, Kementerian Kesihatan Malaysia
2. Cik Rusidah Selamat, Bahagian Pemakanan
3. Cik Teh Wai Siew, Bahagian Pemakanan
4. Encik Mohamad Naziran Bin Hasni Junai, Institut Kesihatan Umum
5. Nuraizah Binti Zul Ikram Chai, Institut Kesihatan Umum
6. Nur Fatehah Binti Mohd Zaid, Institut Kesihatan Umum
7. Nur Minhalina Binti Mat Isa, Institut Kesihatan Umum
8. Madiah Alya Binti Zolkifli, Institut Kesihatan Umum
9. Siti Syahirah Binti Samsuddin, Institut Kesihatan Umum

ALBUM MAKANAN

M A L A Y S I A

E d i s i K e d u a



ISBN 978-967-5340-87-1



9 789675 340871