

BAB 2: NUTRISI DAN TEKNOLOGI MAKANAN

2.1 : Gizi Seimbang dan Nilai Kalori

LATIHAN 1 Kirakan jumlah nilai kalori dalam hidangan-hidangan berikut:

1. Sarapan pagi yang diambil oleh Shira

Jenis makanan	Jisim makanan yang diambil (g)	Nilai kalori makanan (kJ/100g)	Jumlah kalori yang diambil (kJ)
Nasi lemak	200	2531	X =
Ayam goreng	150	590	X =
Jus epal	50	193	X =

Jumlah nilai kalori : + + = kJ

2. Sarapan pagi yang diambil oleh Mary

Jenis makanan	Jisim makanan yang diambil (g)	Nilai kalori makanan (kJ/100g)	Jumlah kalori yang diambil (kJ)
Roti canai	200	1890	X =
Kari ayam	300	300	X =
Jus oren	150	147	X =

Jumlah nilai kalori : + + = kJ

3. Sarapan pagi yang diambil oleh Joanne

Jenis makanan	Jisim makanan yang diambil (g)	Nilai kalori makanan (kJ/100g)	Jumlah kalori yang diambil (kJ)
Roti	200	993	X =
Telur rebus	50	662	X =
Air soya	100	1407	X =

Jumlah nilai kalori : + + = kJ

4. Sarapan pagi siapa yang paling tidak sihat @ tidak seimbang. Jelaskan.
