

Kelompok	Zat Gizi	Kebutuhan per Hari
Makronutrien	Energi	1.550 kkal
	Protein	58 gram
	Lemak total	45 gram
	Karbohidrat	230 gram
	Serat	22 gram
	Air	1.550 ml
Vitamin	Vitamin A	600 RE
	Vitamin D	20 mcg
	Vitamin E	20 mcg
	Tiamin (B1)	1,1 mg
	Riboflavin (B2)	1,1 mg
	Niasin (B3)	14 mg
	Vitamin K	55 mcg
	Vitamin C	75 mg
	Vitamin B5	5 mg
	Vitamin B6	1,5 mg
	Folat	400 mcg
	Vitamin B12	4 mcg
Mineral	Kalsium	1.200 mg
	Fosfor	700 mg
	Magnesium	320 mg
	Zat besi	8 mg
	Iodium	150 mcg
	Seng	8 mg
	Kalium	4.700 mg
	Natrium	1.200 mg
	Tembaga	900 mcg