

## Bahan Pangan Penukar

Penggunaan aneka ragam bahan pangan yang tersedia dalam konsumsi sehari-hari dapat dinyatakan dalam satuan bahan penukar. Sebagai informasi dibawah ini dijelaskan beberapa komoditas bahan pangan pilihan lengkap dengan jenis bahan penukarnya. Beberapa jenis bahan pangan yang dapat dijadikan sebagai sumber energi (bahan pangan pokok) pengganti beras dihitung berdasarkan berat 100 gram beras yaitu setara dengan :

- Nasi	= 200 gram	= 1 ½ gls
- Jagung	= 100 gram	= 2 gls
- Singkong	= 250 gram	= 2 ½ ptg sdg
- Ubi Jalar	= 250 gram	= 2 bh sdg
- Kentang	= 400 gram	= 8 bh sdg
- Sagu	= 100 gram	= 200 sdm
- Terigu	= 100 gram	= 16 sdm
- Talas	= 435 gram	= 4 ½ ptg sdg
- Uwi	= 415 gram	= 4 ptg sdg
- Cantel	= 110 gram	= 1 ½ gls
- Garut	= 100 gram	= 17 sdm
- Jali	= 140 gram	= 1 ½ gls
- Jawawut	= 110 gram	= 1 gls
- Gadung	= 420 gram	= 4 ptg sdg
- Gembili	= 445 gram	= 4 ptg sdg
- Suweg	= 610 gram	= 6 ptg sdg

Protein nabati setara dengan 100 gram tempe kedelai murni

- Tahu	= 200 gram	= 8 bh sdg
- Kacang tanah	= 70 gram	= 4 sdm
- Kacang hijau	= 80 gram	= 8 sdm
- Kacang kedelai	= 50 gram	= 5 sdm

Protein hewani setara dengan 150 gram telur yaitu

- Daging sapi	= 100 gram	= 4 ptg kc
- Daging ayam	= 100 gram	= 4 ptg kc
- Ikan basah	= 100 gram	= 4 ptg kc
- Udang	= 100 gram	= 4 sdm
- Ikan asin	= 50 gram	= 4 ptg kc
- Susu segar	= 500 gram	= 2 ½ gls