

KALKULATOR KALSIMUM

Hitung asupan kalsium dari makanan Anda hari ini.

Makanan	Jumlah	Kal. (mg)	Total
KACANG-KACANGAN			
Kacang Hijau (rebus)	2 sdm	20	
Kacang Tanah (goreng)	2 sdm	45	
Kacang Kedele (rebus)	2.5 sdm	55	
Kacang Merah (rebus)	2 sdm	30	
Oncom	2 ptg kecil	40	
Tahu	1 biji besar	225	
Tempe	2 ptg sdg	100	
SAYURAN			
Gado-Gado	100 gr	301	
Ketoprak	100 gr	153	
Sayur Asem	100 gr	40	
Toge Goreng	100 gr	168	
Rawon	100 gr	272	
Bayam Tumis	100 gr	129	
Buncis (rebus)	100 gr	107	
Caisim	100 gr	123	
Kol Sawi	100 gr	200	
Daun Singkong (rebus)	100 gr	160	
Kangkung (rebus)	100 gr	50	
Ketimun (rebus)	100 gr	29	
Wortel (rebus)	100 gr	44	
Selada air (rebus)	100 gr	83	
POKOK			
Nasi	3/4 gls	30	
Tepung Terigu	5 sdm	11	
Beras Merah	100 gr	6	
Jagung Rebus	1 bh	5	
Mie	1 gls	15	
Bihun	1/2 gls	25	
BUAH			
Anggur	10 bh	30	
Apel	1 bh	7	
Jambu	1 bh	31	
Markisa	1 bh	45	
Nanas	1/4 bh	5	
Pepaya	1/4 bh	12	
Pisang Ambon	1 bh kecil	10	
Pisang Raja	2 bh kecil	7	
Salak Bali	2 bh sdg	60	
Sawo	1 bh sdg	10	
Jeruk	2 bh	36	
Tomat Merah	1 bh	8	
SOTO			
Bandung	100 gr	74	
Betawi	100 gr	222	
Kudus	100 gr	237	
Madura	100 gr	361	
Sulung	100 gr	200	
DAGING			
Ayam Goreng	paha lgkp	116	
Usus Ayam (grg)	100 gr	474	
Sapi: (rendang)	100 gr	150	
Sapi: Abon	100 gr	165	
Sapi: Asli	100 gr	1407	
Telur Dadar	1 btr	30	

Makanan	Jumlah	Kal. (mg)	Total
SEAFOOD			
Bandeng, Presto	100 gr	1422	
Cumi-Cumi (grg)	100 gr	62	
Empek (kpl selam)	100 gr	500	
Gurame-Asam Manis	100 gr	283	
Mujair (grg)	100 gr	654	
Teri Blado	100 gr	869	
Kerang	100 gr	321	
Petis Udang	100 gr	221	
SERBA-SERBI			
Bakpia	100 gr	194	
Bakwan	100 gr	204	
Bika Ambon	100 gr	45	
Dodol	100 gr	70	
Gepuk	100 gr	76	
Kelepon	100 gr	232	
Lapis Legit	100 gr	16	
Lapis Ketan	100 gr	119	
Emping Melinjo	100 gr	85	
UMBI			
Kentang	1 bh	63	
Singkong (kukus)	1 ptg sdg	56	
Talas (kukus)	100 gr	31	
Ubi Manis	1 bj	27	
Ubi Kuning (kukus)	1 bj	44	

TOTAL asupan kalsium Anda hari ini =

Sumber: Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia, Departemen Kesehatan RI

Kebutuhan kalsium pada orang dewasa: 1000 mg/hari

Dipersembahkan oleh CDR

supplement kalsium untuk tulang dan gigi yang kuat.

Memperkenalkan produk baru dari CDR, yaitu CDR Fortos

supplement kalsium untuk pencegahan osteoporosis.