Tabel kalori untuk dicetak · 1.053 makanan per 100 g, dalam PDF

Per 100 g. P, L, K: protein, lemak, dan karbohidrat dalam gram. Kolom terakhir: porsi umum dan kalorinya.

Sayuran dan jamur

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Artichoke	**47**	3,3	0,1	5,1	1 buah · 120 g **56**
Artichoke Yerusalem	**73**	2	0	15,8	100 g **73**
Arugula	**25**	2,6	0,7	2	40 g **10**
Asparagus mentah	**20**	2,2	0,1	1,8	100 g **20**
Bawang bombai	**40**	1,1	0,1	7,6	50 g **20**
Bawang merah	**72**	2,5	0,1	13,6	1 buah · 25 g **18**
Bawang prei mentah	**61**	1,5	0,3	12,3	50 g **31**
Bawang putih	**149**	6,4	0,5	31	1 buah · 5 g **7**
Bayam mentah	**23**	2,9	0,4	1,4	50 g **12**
Bengkuang	**38**	0,7	0,1	3,9	100 g **38**
Bit merah mentah	**43**	1,6	0,2	6,8	1 buah · 200 g **86**
Brokoli mentah	**34**	2,8	0,4	4,4	150 g **51**
Buncis mentah	**31**	1,8	0,2	4,3	150 g **47**
Cabai jalapeño	**29**	0,9	0,4	3,7	1 buah · 14 g **4**
Cabai merah	**40**	1,9	0,4	7,3	1 buah · 15 g **6**
Cabai serrano	**32**	1,7	0,4	3	1 buah · 6 g **2**
Caper	**23**	2,4	0,9	1,7	1 sdt · 5 g **1**
Collard greens	**32**	3	0,6	1,4	80 g **26**
Daun basil	**23**	3,1	0,6	1,1	5 g **1**
Daun bawang	**32**	1,8	0,2	4,7	20 g **6**
Daun dill	**43**	3,5	1,1	4,9	10 g **4**
Daun ketumbar	**23**	2,1	0,5	0,9	10 g **2**
Daun mint	**44**	3,3	0,7	1,6	5 g **2**
Edamame	**121**	11,9	5,2	3,7	100 g **121**
Jagung manis	**86**	3,3	1,4	16,7	1 buah · 200 g **172**
Jahe	**80**	1,8	0,8	15,8	10 g **8**
Jamur chanterelle mentah	**32**	1,5	0,5	3,1	100 g **32**
Jamur enoki	**37**	2,7	0,3	5,1	80 g **30**
Jamur eringi (king oyster)	**31**	2,8	0,4	2,9	100 g **31**
Jamur hutan	**22**	2,4	0,2	1,9	100 g **22**
Jamur kancing mentah	**22**	3,1	0,3	2,3	100 g **22**
Jamur madu	**37**	3,2	0,7	2,9	100 g **37**
Jamur morel	**31**	3,1	0,6	2,3	100 g **31**
Jamur porcini	**32**	3,1	0,4	3	100 g **32**
Jamur shiitake	**34**	2,2	0,5	4,3	100 g **34**
Jamur tiram mentah	**33**	3,3	0,4	3,8	100 g **33**
Kacang fava	**72**	5,6	0,6	7,5	100 g **72**
Kacang kapri (snap pea)	**42**	2,8	0,2	5	80 g **34**
Kacang polong mentah	**81**	5,4	0,4	8,8	80 g **65**
Kale	**35**	2,9	1,5	0,3	60 g **21**
Kembang kol mentah	**25**	1,9	0,3	3	150 g **38**
Kentang mentah	**77**	2	0,1	14,9	1 buah · 150 g **116**
Kentang goreng	**312**	3,4	15	39,2	120 g **374**
Kentang goreng wajan	**170**	2,8	8	20,4	200 g **340**
Kentang tumbuk	**106**	2	4,2	13,5	200 g **212**
Kimchi	**15**	1,1	0,5	0,8	100 g **15**
Kohlrabi	**27**	1,7	0,1	2,6	100 g **27**
Konjac	**5**	0,1	0	0,1	100 g **5**
Kubis putih, mentah	**25**	1,3	0,1	3,3	100 g **25**
Kubis brussel mentah	**43**	3,4	0,3	5,2	120 g **52**
Kubis savoy	**27**	2	0,1	3	100 g **27**
Kubis ungu	**31**	1,4	0,2	5,3	100 g **31**
Kucai (chives)	**30**	3,3	0,7	1,9	10 g **3**
Labu kuning mentah	**26**	1	0,1	6	200 g **52**
Labu madu (butternut)	**45**	1	0,1	9,7	150 g **68**
Labu spageti	**31**	0,6	0,6	5,4	150 g **47**
Lobak putih (daikon)	**18**	0,6	0,1	2,5	100 g **18**
Mentimun	**15**	0,7	0,1	3,1	1 buah · 120 g **18**
Nori	**35**	5,8	0,3	4,8	1 buah · 3 g **1**
Okra	**33**	1,9	0,2	4,3	100 g **33**
Pakcoy	**13**	1,5	0,2	1,2	100 g **13**
Paprika	**27**	1	0,3	3,9	1 buah · 150 g **41**
Parsnip mentah	**75**	1,2	0,3	13,1	80 g **60**
Peterseli	**36**	3	0,8	3	10 g **4**
Radicchio	**23**	1,4	0,3	3,6	60 g **14**
Radis merah	**16**	0,7	0,1	1,8	1 buah · 10 g **2**
Rapini	**22**	3,2	0,5	0,1	100 g **22**
Rebung	**19**	1,7	0,4	1,8	50 g **10**
Rhubarb	**21**	0,9	0,2	2,7	100 g **21**
Romanesco	**35**	2,4	0,3	5,3	150 g **53**
Rosemary	**131**	3,3	5,9	6,6	3 g **4**
Rutabaga	**37**	1,1	0,2	6,3	100 g **37**
Sauerkraut	**19**	0,9	0,1	1,4	100 g **19**
Sawi pahit	**27**	2,9	0,4	1,5	50 g **14**
Sawi putih	**16**	1,2	0,2	2	100 g **16**
Sayuran campur beku	**72**	3,3	0,5	9,5	150 g **108**
Selada	**15**	1,4	0,2	1,6	50 g **8**
Selada air	**11**	2,3	0,1	0,8	30 g **3**
Selada campur	**20**	2	0,4	1,9	50 g **10**
Seledri batang	**14**	0,7	0,2	1,4	1 buah · 40 g **6**
Seledri umbi mentah	**42**	1,5	0,3	7,4	100 g **42**
Serai	**99**	1,8	0,5	25,3	10 g **10**
Singkong mentah	**160**	1,4	0,3	36,3	150 g **240**
Swiss chard	**19**	1,8	0,2	2,1	80 g **15**
Talas	**112**	1,5	0,2	22,4	100 g **112**
Tauge	**30**	3	0,2	4,1	50 g **15**
Terong mentah	**25**	1	0,2	2,9	1 buah · 300 g **75**
Thyme	**101**	5,6	1,7	10,4	3 g **3**
Tomat	**18**	0,9	0,2	2,7	1 buah · 120 g **22**
Tomat ceri	**18**	0,9	0,2	2,7	1 buah · 15 g **3**
Tomat kering	**213**	5,1	14,1	17,5	30 g **64**
Tomatillo	**32**	1	1	3,9	1 buah · 35 g **11**
Truffle hitam	**73**	8,3	0,5	0,6	5 g **4**
Turnip mentah	**28**	0,9	0,1	4,6	100 g **28**
Ubi jalar	**86**	1,6	0,1	17	200 g **172**
Ubi jalar panggang	**90**	2	0,1	17,4	1 buah · 150 g **135**
Umbi adas	**31**	1,2	0,2	4,2	100 g **31**
Umbut palem (kalengan)	**28**	2,5	0,6	2,2	80 g **22**
Uwi (yam)	**118**	1,5	0,2	23,8	150 g **177**
Witlof (endive Belgia)	**17**	0,9	0,1	0,9	1 buah · 60 g **10**
Wortel mentah	**41**	0,9	0,2	6,8	1 buah · 80 g **33**
Zaitun	**116**	0,8	10,9	4,4	30 g **35**
Zukini mentah	**17**	1,2	0,3	2,1	150 g **26**

Buah dan beri

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Alpukat	**160**	2	14,7	1,8	1 buah · 140 g **224**
Apel	**52**	0,3	0,2	11,4	1 buah · 180 g **94**
Apel kering	**243**	0,9	0,3	57,2	30 g **73**
Aprikot	**48**	1,4	0,4	9,1	1 buah · 35 g **17**
Aprikot kering	**241**	3,4	0,5	55,3	30 g **72**
Asam jawa	**239**	2,8	0,6	57,4	30 g **72**
Belimbing manis	**31**	1	0,3	3,9	1 buah · 90 g **28**
Beri campur beku	**50**	1,1	0,3	7,9	100 g **50**
Blackberry	**43**	1,4	0,5	4,3	100 g **43**
Blackcurrant	**63**	1,4	0,4	15,4	100 g **63**
Blueberry	**57**	0,7	0,3	12,1	80 g **46**
Buah anggur	**69**	0,7	0,2	17,2	150 g **104**
Buah naga	**68**	0,7	0,2	14,4	1 buah · 300 g **204**
Buah quince	**57**	0,4	0,1	13,4	150 g **86**
Buah tin	**74**	0,8	0,3	16,3	1 buah · 50 g **37**
Buah tin kering	**249**	3,3	0,9	54,1	30 g **75**
Ceri	**63**	1,1	0,2	13,9	150 g **95**
Ceri asam	**50**	1	0,3	10,6	150 g **75**
Cranberry	**46**	0,5	0,1	8,4	50 g **23**
Cranberry kering	**308**	0,2	1,1	77,5	30 g **92**
Delima	**83**	1,7	1,2	14,7	150 g **125**
Durian	**147**	1,5	5,3	23,3	100 g **147**
Gooseberry	**44**	0,9	0,6	5,9	100 g **44**
Grapefruit	**42**	0,8	0,1	9,1	1 buah · 250 g **105**
Jambu biji	**68**	2,5	0,9	8,9	1 buah · 55 g **37**
Jeruk bali	**38**	0,8	0	8,6	200 g **76**
Jeruk klementin	**47**	0,8	0,1	10,3	1 buah · 75 g **35**
Jeruk mandarin	**53**	0,8	0,3	11,5	1 buah · 80 g **42**
Jeruk manis	**47**	0,9	0,1	9,4	1 buah · 150 g **71**
Jeruk nipis	**30**	0,7	0,2	7,7	30 g **9**
Kelapa	**354**	3,3	33,5	6,2	50 g **177**
Keripik pisang	**519**	2,3	33,6	50,7	30 g **156**
Kesemek	**70**	0,6	0,2	15	1 buah · 170 g **119**
Kismis	**299**	3,3	0,3	74,8	30 g **90**
Kiwi	**61**	1,1	0,5	11,7	1 buah · 75 g **46**
Koktail buah kalengan koktail buah (kalengan)	**57**	0,4	0,1	13,9	120 g **68**
Kumquat	**71**	1,9	0,9	9,4	1 buah · 20 g **14**
Kurma	**277**	1,8	0,1	68,3	1 buah · 24 g **66**
Leci	**66**	0,8	0,4	15,2	100 g **66**
Lemon	**29**	1,1	0,3	6,5	1 iris · 10 g **3**
Mangga	**60**	0,8	0,4	13,4	1 buah · 300 g **180**
Mangga kering	**319**	2,5	1,2	76,2	30 g **96**
Markisa	**97**	2,2	0,7	13	1 buah · 18 g **17**
Melon	**34**	0,8	0,2	7,3	1 iris · 200 g **68**
Murbei	**43**	1,4	0,4	8,1	150 g **65**
Nanas	**50**	0,5	0,1	11,7	150 g **75**
Nanas kering	**347**	1,2	0,7	81,7	30 g **104**
Nangka	**95**	1,7	0,6	21,8	100 g **95**
Nektarin	**44**	1,1	0,3	8,8	1 buah · 140 g **62**
Pepaya	**43**	0,5	0,3	9,1	150 g **65**
Persik	**39**	0,9	0,3	8	1 buah · 150 g **59**
Pir	**57**	0,4	0,1	12,1	1 buah · 170 g **97**
Pir Asia (nashi)	**42**	0,5	0,2	7	1 buah · 200 g **84**
Pisang	**89**	1,1	0,3	20,2	1 buah · 120 g **107**
Pisang tanduk (plantain)	**122**	1,3	0,3	30,2	1 buah · 180 g **220**
Pisang tanduk goreng pisang tanduk matang goreng (maduros)	**267**	1,5	9,2	43,7	100 g **267**
Plum	**46**	0,7	0,3	10	1 buah · 40 g **18**
Prune (plum kering)	**240**	2,2	0,4	56,8	30 g **72**
Puree apel	**102**	0,2	0,2	24,4	100 g **102**
Raspberry	**52**	1,2	0,7	5,4	100 g **52**
Redcurrant	**56**	1,4	0,2	9,5	100 g **56**
Semangka	**30**	0,6	0,1	7,2	1 iris · 300 g **90**
Stroberi	**32**	0,7	0,3	5,7	150 g **48**

Biji-bijian, polong-polongan, dan tepung

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Amaranth matang	**102**	3,8	1,6	16,6	150 g **153**
Baked beans	**94**	4,8	0,4	17	150 g **141**
Barley matang	**123**	2,3	0,4	24,4	200 g **246**
Bihun kering	**364**	6	0,6	78,6	70 g **255**
Bran flakes	**360**	11,5	4,4	59,3	40 g **144**
Buckwheat matang	**92**	3,4	0,6	17,2	180 g **166**
Bulgur kering	**342**	12,3	1,3	63,4	70 g **239**
Corn flakes	**384**	5,9	0,9	85,3	40 g **154**
Couscous matang	**112**	3,8	0,2	21,8	180 g **202**
Dedak gandum (wheat bran)	**216**	15,6	4,3	21,7	1 sdm · 4 g **9**
Gluten gandum	**370**	75,2	1,9	13,2	20 g **74**
Granola	**489**	13,7	24,3	45	50 g **245**
Kacang arab rebus	**164**	8,9	2,6	19,8	150 g **246**
Kacang hitam (black bean) rebus	**132**	8,9	0,5	15	150 g **198**
Kacang lima rebus (butter bean)	**115**	7,8	0,4	13,9	150 g **173**
Kacang merah rebus	**127**	8,7	0,5	15,4	150 g **191**
Kacang pinto rebus	**143**	9	0,7	17,2	150 g **215**
Kacang polong belah kering	**364**	23,1	3,9	39,4	60 g **218**
Kacang putih rebus	**139**	9,7	0,3	18,8	150 g **209**
Kacang tunggak (black-eyed pea) kacang tunggak rebus (black-eyed pea)	**116**	7,7	0,5	14,3	150 g **174**
Lembaga gandum (wheat germ)	**375**	27,2	9,5	35,1	1 sdm · 7 g **26**
Lentil rebus	**116**	9	0,4	12,2	180 g **209**
Mi instan	**440**	10,2	17,6	57,4	1 kemasan · 70 g **308**
Mi soba matang	**99**	5,1	0,1	21,4	200 g **198**
Mi telur kering	**384**	14,2	4,4	68	70 g **269**
Mi udon matang	**95**	2,6	0,4	19,5	220 g **209**
Millet matang	**119**	3,5	1	22,4	200 g **238**
Muesli	**370**	10	6	57,6	50 g **185**
Mutiara tapioka sagu mutiara kering (tapioka)	**358**	0,2	0	87,8	30 g **107**
Nasi	**130**	2,7	0,3	27,6	180 g **234**
Nasi basmati	**117**	2,7	0,6	24,4	150 g **176**
Nasi beras cokelat matang	**123**	2,7	1	24	180 g **221**
Nasi jasmine	**143**	2,9	0,7	30,5	150 g **215**
Nasi pilau	**134**	2,5	3,7	22,1	180 g **241**
Oat bran	**246**	17,3	7	50,8	1 sdm · 6 g **15**
Oatmeal	**379**	13,2	6,5	57,6	50 g **190**
Onigiri	**170**	2,7	0,3	36,1	1 buah · 110 g **187**
Pasta matang	**158**	5,8	0,9	29,2	200 g **316**
Pati kentang	**348**	0	0,2	86,3	1 sdm · 10 g **35**
Polenta	**370**	7,1	1,8	75,5	70 g **259**
Quinoa kering	**368**	14,1	6,1	57,2	60 g **221**
Quinoa matang	**120**	4,4	1,9	18,5	150 g **180**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Semolina kering	**360**	12,7	1,1	68,9	40 g **144**
Sereal manis	**388**	8,2	3,2	79,2	30 g **116**
Soun kering	**351**	0,2	0,1	85,6	60 g **211**
Spätzle	**168**	5,8	1,3	32	200 g **336**
Spelt matang	**127**	5,5	0,8	22,5	150 g **191**
Tepung beras	**366**	6	1,4	77,7	1 sdm · 10 g **37**
Tepung buckwheat	**335**	12,6	3,1	60,6	1 sdm · 10 g **34**
Tepung gandum hitam	**349**	10,9	1,5	63,6	1 sdm · 10 g **35**
Tepung jagung (cornmeal)	**362**	8,1	3,6	69,6	50 g **181**
Tepung kacang arab	**387**	22,4	6,7	47	1 sdm · 10 g **39**
Tepung maizena	**381**	0,3	0,1	90,4	1 sdm · 8 g **30**
Tepung oat	**404**	14,7	9,1	59,2	1 sdm · 10 g **40**
Tepung terigu	**364**	10,3	1	73,6	1 sdm · 10 g **36**
Wild rice kering	**357**	14,7	1,1	68,7	60 g **214**

Roti dan kue

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Aloo paratha	**235**	5,9	9	30,4	1 buah · 120 g **281**
Apple turnover	**338**	4,2	18,7	36,6	1 buah · 100 g **338**
Arepa	**189**	2,8	3,9	35,1	1 buah · 90 g **170**
Bagel	**275**	10,5	1,6	51,1	1 buah · 100 g **275**
Baguette	**287**	8,3	1,4	58,3	1 iris · 30 g **86**
Brioche	**401**	11,3	19,1	46	1 iris · 30 g **120**
Challah	**290**	7,2	7,7	45,6	1 iris · 40 g **116**
Chapati	**299**	7,8	9,2	36,4	1 buah · 40 g **120**
Cinnamon roll	**452**	4,5	26,6	47,4	1 buah · 100 g **452**
Cornish pasty	**278**	7	17,8	21,9	1 buah · 220 g **612**
Crispbread	**379**	10	3,6	73,7	1 buah · 10 g **38**
Croissant	**406**	8,2	21	43,2	1 buah · 60 g **244**
Croissant cokelat	**421**	7,4	22,8	46,1	1 buah · 70 g **295**
Crouton	**407**	11,9	6,6	68,4	20 g **81**
Crumpet	**207**	6,9	1	41,4	1 buah · 55 g **114**
Danish pastry	**403**	7	22,4	43,3	1 buah · 80 g **322**
Dosa	**210**	5,7	4	35,2	1 buah · 100 g **210**
Empanada	**333**	12,1	19,2	25,9	1 buah · 120 g **400**
English muffin	**227**	8,9	1,7	40,7	1 buah · 60 g **136**
Focaccia	**249**	8,8	7,9	34	1 iris · 80 g **199**
French toast	**273**	10,4	11,4	31,1	1 buah · 60 g **164**
Galette des rois	**434**	7,6	30	33,4	1 iris · 100 g **434**
Hot cross bun	**312**	7,3	5,8	54	1 buah · 70 g **218**
Idli (kue beras kukus)	**128**	6,4	0,3	19,2	1 buah · 40 g **51**
Julekake	**325**	7,4	7,6	55,7	1 iris · 40 g **130**
Kraker	**510**	6,6	26,4	59	30 g **153**
Kue buah Natal	**349**	4	11,1	58,1	1 iris · 80 g **279**
Kulit filo	**289**	7,1	6	50,8	100 g **289**
Kulit taco	**476**	6,4	21,8	56,8	1 buah · 13 g **62**
Lavash	**275**	9,1	1,2	53	60 g **165**
Lussekatter (roti saffron)	**317**	7,5	8	51,5	1 buah · 60 g **190**
Pandoro	**401**	8,1	17,4	51,5	1 iris · 80 g **321**
Pão de queijo	**331**	8,3	15,6	39	1 buah · 20 g **66**
Papadum	**501**	11,5	38,8	25,7	1 buah · 8 g **40**
Paratha	**326**	6,4	13,2	35,8	1 buah · 80 g **261**
Patty Jamaika	**352**	15,4	20,8	24,6	1 buah · 140 g **493**
Pretzel lembut	**330**	9,2	7,1	54,6	1 buah · 80 g **264**
Quiche	**365**	11,9	29,2	12,9	150 g **548**
Rice cake (biskuit beras)	**385**	7,3	3	80,5	1 buah · 8 g **31**
Rosca de Reyes	**372**	8,5	11,8	55,9	1 iris · 100 g **372**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Roti bawang putih	**349**	8,3	16,6	39,1	1 iris · 30 g **105**
Roti bebas gluten	**261**	2,6	3,3	51,8	1 iris · 30 g **78**
Roti bun	**293**	9,1	5,3	49,7	1 buah · 50 g **147**
Roti ciabatta	**272**	7,7	1,1	55,9	1 iris · 30 g **82**
Roti gandum	**247**	13	3,4	35	1 iris · 30 g **74**
Roti gandum hitam	**259**	8,5	3,3	43,5	1 iris · 30 g **78**
Roti jagung	**287**	6,5	9,8	41,4	1 buah · 60 g **172**
Roti kentang	**266**	12,5	3,1	40,8	1 iris · 30 g **80**
Roti multigrain	**265**	13,4	4,2	35,9	1 iris · 30 g **80**
Roti naan	**311**	11,1	7,3	45	1 buah · 90 g **280**
Roti pita	**259**	7,5	0,9	53	1 buah · 60 g **155**
Roti soda	**261**	7,6	1,6	52,2	1 iris · 40 g **104**
Roti tawar	**265**	9	3,2	45,2	1 iris · 30 g **80**
Sausage roll (babi)	**352**	8,4	24,1	24,6	1 buah · 90 g **317**
Scone	**382**	6,7	18,4	46,9	1 buah · 70 g **267**
Spanakopita	**212**	8,3	15,2	9,3	150 g **318**
Tepung roti	**395**	13,3	5,3	67,5	20 g **79**
Tortilla	**297**	8	7,6	46,9	1 buah · 50 g **149**
Yorkshire pudding (roti adonan panggang)	**197**	6,7	8,3	23,4	1 buah · 25 g **49**

Daging dan unggas

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Ampela ayam mentah	**94**	17,7	2,1	0	150 g **141**
Angsa panggang	**238**	29	12,7	0	150 g **357**
Ayam karaage karaage (ayam goreng Jepang)	**307**	24,2	18,1	13	1 buah · 30 g **92**
Ayam panggang	**239**	27,3	13,6	0	200 g **478**
Babat sapi rebus	**94**	11,7	4	2	150 g **141**
Bacon (babi) goreng	**468**	33,9	35,1	1,7	1 iris · 8 g **37**
Bebek mentah, dengan kulit	**404**	11,5	39,3	0	150 g **606**
Beef jerky	**410**	33,2	25,6	9,2	30 g **123**
Bologna (babi)	**308**	15,2	24,6	5,5	1 iris · 20 g **62**
Bratwurst (babi)	**333**	13,7	29,2	2,9	1 buah · 85 g **283**
Burung pegar panggang (pheasant)	**220**	27,9	12	0	150 g **330**
Burung puyuh	**134**	21,8	4,5	0	150 g **201**
Carne asada (daging sapi marinasi bakar)	**273**	24,7	18,5	0,3	150 g **409**
Char siu (babi panggang merah)	**249**	25,9	12,8	7,5	150 g **373**
Chorizo (babi)	**476**	20,9	41,9	2,6	50 g **238**
Confit bebek	**195**	32	7,4	0	150 g **293**
Cotechino (sosis babi) cotechino (sosis babi rebus)	**323**	15,2	29,1	0	100 g **323**
Dada ayam mentah	**110**	23	1,2	0	150 g **165**
Dada bebek goreng (magret)	**222**	26,7	12,8	0	150 g **333**
Dada kalkun	**114**	23,7	1,5	0	150 g **171**
Daging ayam giling	**143**	17,4	8,1	0	150 g **215**
Daging babi giling mentah	**263**	16,9	21,2	0	150 g **395**
Daging babi panggang	**163**	30,5	4,3	0,7	150 g **245**
Daging bahu babi tanpa lemak, mentah	**148**	19,6	7,1	0	150 g **222**
Daging domba paha, mentah	**230**	17,9	17,1	0	150 g **345**
Daging domba giling	**282**	16,6	23,4	0	150 g **423**
Daging döner kebab	**377**	23,5	31,4	0	100 g **377**
Daging kalkun giling mentah	**150**	18,7	8,3	0	150 g **225**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Daging kelinci mentah	**136**	20,1	5,5	0	150 g **204**
Daging paha kalkun bawah, mentah	**118**	20,5	4	0	200 g **236**
Daging rusa	**120**	23	2,4	0	150 g **180**
Daging sapi tanpa lemak, mentah	**170**	20	10	0	150 g **255**
Daging sapi giling lemak 20%, mentah	**250**	17	20	0	150 g **375**
Daging sapi muda mentah	**107**	21,3	1,8	0	150 g **161**
Gammon (babi) gammon panggang (paha babi asin)	**199**	27,5	9,9	0	120 g **239**
Ham (babi)	**164**	16,6	8,8	2,3	1 iris · 20 g **33**
Ham panggang berglasir (babi)	**186**	21,1	8,5	4,9	1 iris · 30 g **56**
Has dalam babi	**143**	21	6	0	150 g **215**
Has dalam sapi mentah	**121**	21,2	4	0	150 g **182**
Hati ayam mentah	**119**	16,9	4,8	0,7	150 g **179**
Hati babi	**134**	21,4	3,6	2,5	150 g **201**
Hati sapi mentah	**135**	20,4	3,6	3,9	150 g **203**
Hati sapi muda mentah	**86**	14,9	1,1	4,1	100 g **86**
Iga babi	**277**	15,5	23,4	0	200 g **554**
Iga sapi (short ribs)	**269**	37,3	13,3	0	200 g **538**
Jamón serrano (ham babi)	**229**	31	11,5	0,3	1 iris · 15 g **34**
Jantung ayam mentah	**153**	15,6	9,3	0,7	150 g **230**
Jantung sapi	**112**	17,7	3,9	0,1	150 g **168**
Kalkun asap	**208**	28,1	9,7	0	80 g **166**
Kerupuk kulit babi	**580**	54,1	40,3	0	30 g **174**
Kielbasa (babi)	**325**	10,8	29,6	3,7	60 g **195**
Kofta sapi	**290**	25,3	20,5	1,3	1 buah · 50 g **145**
Kornet sapi	**142**	21,7	6	0,3	1 iris · 30 g **43**
Lidah sapi mentah	**224**	14,9	16,1	3,7	100 g **224**
Liverwurst (babi)	**326**	14,1	28,5	2,2	30 g **98**
Luncheon meat (babi) luncheon meat babi (Spam, kalengan)	**315**	13,4	26,6	4,6	60 g **189**
Mortadella (babi)	**305**	15	26,7	1,4	1 iris · 15 g **46**
Paha atas ayam tanpa kulit, mentah	**121**	19,7	4,1	0	150 g **182**
Paha bawah ayam mentah	**161**	18,1	9,2	0,1	1 buah · 75 g **121**
Pancetta (babi)	**342**	20,2	28,8	0,8	1 iris · 10 g **34**
Pastrami sapi	**147**	21,8	5,8	0,4	1 iris · 15 g **22**
Pâté hati ayam	**269**	13,8	22,9	2	1 sdm · 15 g **40**
Pepperoni (babi dan sapi)	**504**	19,3	46,3	1,2	30 g **151**
Perut babi (samcan) mentah	**518**	9,3	53	0	100 g **518**
Picanha (daging sapi panggang)	**257**	26,8	15,8	0	200 g **514**
Pork chop (babi)	**170**	20,7	9	0	150 g **255**
Prime rib (iga sapi panggang utuh)	**365**	22,6	29,8	0	200 g **730**
Prosciutto (ham babi) ham kering (babi)	**229**	31	11,5	0,3	1 iris · 15 g **34**
Salami (babi)	**378**	21,1	31,6	0,7	1 iris · 10 g **38**
Sandung lamur (brisket sapi)	**157**	20,7	7,4	0,6	150 g **236**
Sayap ayam mentah	**191**	17,5	12,8	0	150 g **287**
Sosis	**260**	11	23	1,6	1 buah · 50 g **130**
Sosis asap (babi) sosis asap (babi dan sapi)	**320**	12	28,7	2,4	50 g **160**
Sosis babi ala Inggris sosis babi panggang ala Inggris	**294**	14,5	22,1	9	1 buah · 50 g **147**
Sosis chipolata (babi) sosis chipolata matang (babi)	**282**	18,8	22,4	0,8	1 buah · 40 g **113**
Sosis darah (babi)	**313**	12,2	27,1	4,5	100 g **313**
Sosis Italia (babi)	**317**	18,2	26,2	2,1	1 buah · 80 g **254**
Sosis kalkun matang	**196**	23,9	10,4	0	100 g **196**
Steak sapi	**131**	22,1	4,1	0	200 g **262**

Ikan dan makanan laut

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Ansovi (teri Eropa)	**210**	28,9	9,7	0	20 g **42**
Crab stick	**95**	7,6	0,5	14,5	1 buah · 16 g **15**
Cumi goreng tepung cumi-cumi goreng tepung	**234**	13,8	13,2	13,6	150 g **351**
Cumi-cumi mentah	**92**	15,6	1,4	3,1	100 g **92**
Fish cake (perkedel ikan)	**255**	13,2	13,7	18,4	1 buah · 40 g **102**
Gravlax	**212**	19,3	12,6	4,1	1 iris · 15 g **32**
Gurita mentah	**82**	14,9	1	2,2	100 g **82**
Ikan cod mentah	**82**	17,8	0,7	0	150 g **123**
Ikan cod asin (bacalao) kering dan asin	**206**	47,6	1,7	0	50 g **103**
Ikan dori (patin) mentah	**74**	14,9	1,6	0	150 g **111**
Ikan goreng tepung	**193**	11,9	10	13,4	150 g **290**
Ikan haddock mentah	**74**	16,3	0,5	0	150 g **111**
Ikan hake mentah	**83**	17,6	1,4	0	150 g **124**
Ikan halibut mentah	**91**	18,6	1,3	0	150 g **137**
Ikan herring	**262**	14,2	18	9,6	80 g **210**
Ikan kakap matang (snapper)	**121**	26,3	1,7	0	150 g **182**
Ikan lele	**119**	15,2	5,9	0	150 g **179**
Ikan lemadang (mahi-mahi) ikan lemadang matang (mahi-mahi)	**109**	23,7	0,9	0	150 g **164**
Ikan makarel mentah	**205**	18,6	13,9	0	150 g **308**
Ikan mas mentah	**127**	17,8	5,6	0	150 g **191**
Ikan monkfish bakar	**98**	23	0,7	0	150 g **147**
Ikan nila mentah	**96**	20,1	1,7	0	150 g **144**
Ikan pedang	**172**	23,4	7,9	0	150 g **258**
Ikan perch	**82**	17,9	1,2	0	150 g **123**
Ikan pike mentah	**88**	19,3	0,7	0	150 g **132**
Ikan pollock mentah	**76**	17,2	0,8	0	150 g **114**
Ikan salmon	**208**	20	13	0	150 g **312**
Ikan sea bass mentah	**97**	18,4	2	0	150 g **146**
Ikan sea bream	**129**	20,9	5,1	0	150 g **194**
Ikan sebelah dan ikan lidah ikan sebelah mentah (flounder, sole)	**70**	12,4	1,9	0	150 g **105**
Ikan sidat	**184**	18,4	11,7	0	100 g **184**
Ikan sprat	**186**	19,8	11,9	0	100 g **186**
Ikan trout mentah	**141**	19,9	6,2	0	150 g **212**
Ikan tuna kalengan dalam air	**116**	25,5	0,8	0	100 g **116**
Ikan turbot mentah	**92**	17,2	2,5	0	150 g **137**
Ikan yellowtail (hamachi)	**217**	20,7	17,2	0,3	100 g **217**
Kepiting mentah	**87**	18,1	1,1	0	100 g **87**
Kepiting raja (king crab)	**84**	18,3	0,6	0	100 g **84**
Kerang batik	**86**	14,7	1	3,6	100 g **86**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Kerang hijau mentah	**86**	11,9	2,2	3,7	100 g **86**
Lele goreng tepung ikan lele goreng tepung	**255**	13,5	16,7	11,2	150 g **383**
Lobster rebus	**91**	19,6	1,3	0,1	150 g **136**
Lobster air tawar	**77**	16	0,9	0	100 g **77**
Lutefisk lutfisk (ikan kering rendaman lindi, rebus)	**28**	5,9	0,5	0	150 g **42**
Salmon asap ikan salmon asap	**178**	22	9,5	0,9	50 g **89**
Salmon pink	**127**	20,5	4,4	0	150 g **191**
Salmon sockeye	**131**	22,3	4,7	0	150 g **197**
Sarden	**208**	24,6	11,4	0	90 g **187**
Scallop (kerang simping) kerang simping matang (scallop)	**110**	20,2	1,8	3,2	100 g **110**
Scampi goreng tepung udang scampi goreng tepung roti	**282**	10,9	13,6	29	120 g **338**
Stik ikan	**277**	11	16,2	20,2	1 buah · 28 g **78**
Taramasalata	**534**	6,8	54,8	3,2	1 sdm · 15 g **80**
Telur ikan lumpfish	**111**	10,4	7,3	1	1 sdt · 7 g **8**
Telur ikan salmon telur ikan mentah	**143**	22,3	6,4	1,5	1 sdm · 15 g **21**
Tiram	**59**	5,2	1,6	5,5	1 buah · 15 g **9**
Udang	**85**	20	0,5	0	150 g **128**
Udang goreng tepung	**218**	12,3	12,9	11,9	150 g **327**

Olahan susu dan telur

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Buttermilk	**40**	3,3	1,1	4,8	1 gelas · 250 g **100**
Clotted cream	**586**	1,6	63,5	2,2	1 sdm · 15 g **88**
Cream cheese	**350**	6,2	34,4	5,5	1 sdm · 15 g **53**
Greek yogurt	**73**	9,9	2	3,9	150 g **110**
Kefir	**40**	3	1	4	1 gelas · 250 g **100**
Keju biru (blue cheese)	**353**	21,4	28,7	2,3	30 g **106**
Keju brie	**334**	20,8	27,7	0,5	30 g **100**
Keju burrata	**273**	17,4	21,4	2,7	1 buah · 125 g **341**
Keju camembert	**300**	19,8	24,3	0,5	30 g **90**
Keju cheddar	**410**	24,3	33,8	2,1	1 iris · 20 g **82**
Keju Colby	**394**	23,8	32,1	2,6	1 iris · 20 g **79**
Keju cotija	**366**	20	30	4	20 g **73**
Keju cottage	**121**	17	5	1,8	150 g **182**
Keju edam	**357**	25	28,6	1,4	1 iris · 20 g **71**
Keju feta	**265**	14,2	21,5	3,9	40 g **106**
Keju gorgonzola	**312**	19	26,4	0	30 g **94**
Keju Gouda	**356**	25	27	2,2	1 iris · 20 g **71**
Keju gruyère	**413**	29,8	32,3	0,4	1 iris · 20 g **83**
Keju halloumi	**313**	23,9	23,5	1,6	1 iris · 25 g **78**
Keju Havarti	**342**	24	26,8	0,1	1 iris · 20 g **68**
Keju kambing	**264**	18,5	21,1	0	30 g **79**
Keju mascarpone	**385**	4,4	39	4	1 sdm · 15 g **58**
Keju Monterey Jack	**373**	24,5	30,3	0,7	1 iris · 20 g **75**
Keju mozzarella	**256**	19,5	19,5	0,7	50 g **128**
Keju mozzarella kerbau	**260**	14,5	22,3	0,2	60 g **156**
Keju muenster	**368**	23,4	30	1,1	1 iris · 20 g **74**
Keju olahan	**297**	17,8	23	4,8	1 iris · 20 g **59**
Keju paneer	**328**	26	24,5	0,9	50 g **164**
Keju parmesan	**392**	35,8	25,8	3,2	20 g **78**
Keju pecorino	**387**	31,8	26,9	3,6	15 g **58**
Keju provolone	**351**	25,6	26,6	2,1	1 iris · 20 g **70**
Keju Red Leicester	**403**	25	33,6	0,1	1 iris · 20 g **81**
Keju ricotta	**150**	7,5	10,2	7,3	50 g **75**
Keju Stilton	**410**	23,7	35	0,1	1 iris · 20 g **82**
Keju Swiss	**393**	27	31	1,4	1 iris · 20 g **79**
Keju Wensleydale	**381**	23,7	31,8	0,1	1 iris · 20 g **76**
Krim	**131**	3,1	11,5	4,3	1 sdm · 15 g **20**
Krim asam	**162**	2,6	15	3	1 sdm · 20 g **32**
Kuning telur	**322**	15,9	26,5	3,6	1 buah · 17 g **55**
Labneh	**158**	8,1	12,5	3,6	1 sdm · 30 g **47**
Mentega	**717**	0,9	81	0,1	10 g **72**
Parfait yogurt	**104**	5,3	2,2	14,8	200 g **208**
Putih telur	**52**	10,9	0,2	0,7	1 buah · 33 g **17**
Quark (keju segar)	**88**	7,1	4,3	5,7	150 g **132**
Queso fresco	**298**	18,9	23,4	3	30 g **89**
Raita	**57**	4,4	2,4	5,5	1 sdm · 20 g **11**
Skyr	**49**	8	0	3,9	150 g **74**
Susu	**52**	2,8	2,5	4,7	1 gelas · 250 g **130**
Susu bubuk full cream	**496**	26,3	26,7	38,4	1 sdm · 8 g **40**
Susu evaporasi	**134**	6,8	7,6	10	1 sdm · 15 g **20**
Telur	**143**	12,6	9,5	0,7	1 buah · 55 g **79**
Telur bebek	**185**	12,8	13,8	1,4	1 buah · 70 g **130**
Telur ceplok	**196**	13,6	15	0,8	1 buah · 55 g **108**
Telur orak-arik	**145**	10	11	1,6	120 g **174**
Telur puyuh	**158**	13,1	11,1	0,4	1 buah · 10 g **16**
Whey protein	**400**	80	6	8	1 sendok takar · 30 g **120**
Whipped cream	**257**	3,2	22,2	12,5	20 g **51**
Yogurt buah	**105**	4,9	1,4	18,6	150 g **158**
Yogurt kedelai	**94**	3,5	1,8	15,8	125 g **118**
Yogurt kelapa	**92**	0,7	7,6	5	150 g **138**
Yogurt minum	**74**	3	1,4	11,6	1 gelas · 250 g **184**
Yogurt plain	**61**	3,5	3,3	4,7	150 g **92**
Yogurt tinggi protein	**98**	7,5	2,3	11,5	1 buah · 150 g **147**

Kacang dan biji

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Biji bunga matahari	**584**	21	51	11,4	30 g **175**
Biji chia	**486**	17	31	7,6	1 sdm · 12 g **58**
Biji hemp	**553**	31,6	48,8	4,7	1 sdm · 10 g **55**
Biji labu	**559**	30,2	49	4,7	30 g **168**
Biji poppy	**525**	18	41,6	8,6	1 sdt · 3 g **16**
Biji rami (flaxseed)	**534**	18,3	42,2	1,6	1 sdm · 10 g **53**
Biji wijen	**573**	17,7	49,7	11,7	1 sdt · 3 g **17**
Kacang almond	**579**	21	50	9,5	30 g **174**
Kacang almond panggang madu	**594**	18,2	49,9	14,2	30 g **178**
Kacang Brasil	**659**	14,3	67,1	4,2	20 g **132**
Kacang campur	**607**	19,5	53,5	16	30 g **182**
Kacang hazel	**628**	14,9	60,8	7	30 g **188**
Kacang makadamia	**718**	7,9	75,8	5,2	30 g **215**
Kacang mete	**553**	18,2	43,9	26,9	30 g **166**
Kacang pecan	**691**	9,2	72	4,3	30 g **207**
Kacang pinus	**673**	13,7	68,4	9,4	20 g **135**
Kacang pistachio	**560**	20,2	45,3	16,6	30 g **168**
Kacang tanah	**567**	25,8	49,2	7,6	30 g **170**
Kastanye panggang	**245**	3,2	2,2	47,9	50 g **123**
Kelapa parut kering manis	**501**	2,9	35,5	43,2	1 sdm · 5 g **25**
Kenari (walnut)	**654**	15	65	7,3	30 g **196**
Selai almond	**614**	21	55,5	8,5	1 sdm · 16 g **98**
Selai biji bunga matahari	**617**	17,3	55,2	17,6	1 sdm · 16 g **99**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Selai kacang	**588**	25	50	15	1 sdm · 16 g **94**
Selai kacang mete	**587**	17,6	49,4	25,6	1 sdm · 16 g **94**
Tahini	**595**	17	53,8	11,9	1 sdm · 15 g **89**

Minyak, saus, dan bumbu

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Brown sauce	**88**	0,7	0,1	18,8	1 sdm · 15 g **13**
Chutney mangga	**246**	0,3	0,1	59,6	1 sdm · 15 g **37**
Cuka	**23**	0	0,1	0,6	1 sdm · 15 g **3**
Cuka apel	**4**	0	0	0,9	1 sdm · 15 g **1**
Cuka balsamic	**88**	0,5	0	17	1 sdm · 15 g **13**
Dressing Caesar	**542**	2,2	57,9	2,8	1 sdm · 15 g **81**
Dressing madu mustard	**464**	0,9	40,8	22,9	1 sdm · 15 g **70**
Dressing ranch	**430**	1,3	44,5	5,9	1 sdm · 15 g **65**
Dressing Thousand Island	**379**	1,1	35,1	13,8	1 sdm · 15 g **57**
Ghee (minyak samin)	**876**	0,3	99,5	0	1 sdt · 5 g **44**
Hot sauce (saus cabai cuka)	**12**	1,3	0,8	0,2	1 sdt · 5 g **1**
Hummus	**237**	7,8	17,8	9,5	1 sdm · 15 g **36**
Kecap asin	**76**	7,7	0	1,6	1 sdm · 15 g **11**
Kecap Inggris	**77**	0	0	19,2	1 sdt · 5 g **4**
Lemak angsa	**900**	0	99,8	0	1 sdm · 13 g **117**
Lemak ayam (schmaltz)	**898**	0	99,8	0	1 sdm · 13 g **117**
Lemak babi	**902**	0	100	0	1 sdm · 13 g **117**
Lemak bebek	**898**	0	99,8	0	1 sdm · 13 g **117**
Margarin	**717**	0,2	80,7	0,7	10 g **72**
Mayones	**680**	1	75	0,6	1 sdm · 15 g **102**
Minyak alpukat	**884**	0	100	0	1 sdm · 14 g **124**
Minyak biji anggur	**884**	0	100	0	1 sdm · 14 g **124**
Minyak biji rami	**884**	0,1	100	0	1 sdm · 13 g **115**
Minyak bunga matahari	**884**	0	100	0	1 sdm · 13 g **115**
Minyak jagung	**900**	0	100	0	1 sdm · 14 g **126**
Minyak kacang tanah	**884**	0	100	0	1 sdm · 14 g **124**
Minyak kanola	**884**	0	100	0	1 sdm · 14 g **124**
Minyak kelapa	**892**	0	99,1	0	1 sdm · 13 g **116**
Minyak wijen	**884**	0	100	0	1 sdm · 14 g **124**
Minyak zaitun	**884**	0	100	0	1 sdm · 13 g **115**
Mustard	**60**	3,7	3,3	1,8	1 sdt · 5 g **3**
Passata	**29**	1,4	0,2	4,3	100 g **29**
Pasta tomat	**82**	4,3	0,5	14,8	1 sdm · 16 g **13**
Pesto	**418**	5	40	4,2	1 sdm · 16 g **67**
Relish acar mentimun	**130**	0,4	0,5	34	1 sdm · 15 g **20**
Salad cream	**326**	1,5	26,7	20	1 sdm · 15 g **49**
Saus asam manis	**84**	0,6	0,2	20,1	1 sdm · 15 g **13**
Saus barbeku	**172**	0,8	0,6	39,9	1 sdm · 17 g **29**
Saus béchamel	**147**	3,8	10,6	9	1 sdm · 15 g **22**
Saus bolognese kemasan	**89**	4,2	4,8	7,3	100 g **89**
Saus gravy	**53**	3,8	2,4	4,4	60 g **32**
Saus hollandaise	**201**	1,2	19,8	4,6	1 sdm · 15 g **30**
Saus kari	**77**	1	3,2	10,6	1 sdm · 15 g **12**
Saus marinara	**50**	1,4	1,6	5,6	100 g **50**
Saus pizza	**54**	2,2	1,1	6,7	1 sdm · 15 g **8**
Saus salsa	**29**	1,5	0,2	4,7	1 sdm · 16 g **5**
Saus tartar	**517**	1	55	4,6	1 sdm · 15 g **78**
Saus tomat	**112**	1	0,1	25,7	1 sdm · 17 g **19**

Makanan manis dan hidangan penutup

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Apel karamel	**134**	1,3	2,1	27,8	1 buah · 200 g **268**
Apple crumble crumble apel	**229**	2,2	9,5	33,8	150 g **344**
Baklava	**440**	6,6	29,3	35	1 buah · 30 g **132**
Banana bread	**331**	4,4	12,4	50,6	1 iris · 70 g **232**
Barfi	**284**	5,4	11,4	40	1 buah · 20 g **57**
Biscotti	**373**	7,6	8,4	65,6	1 buah · 15 g **56**
Biskuit digestive	**463**	6,2	21,3	60,4	1 buah · 15 g **69**
Biskuit ladyfinger	**385**	8	3,8	79,9	1 buah · 6 g **23**
Biskuit sandwich cokelat	**460**	6,7	18	67,9	1 buah · 11 g **51**
Bolu jahe (gingerbread)	**356**	3,9	16,4	49,2	1 buah · 40 g **142**
Brigadeiro	**364**	8,3	15,9	49	1 buah · 15 g **55**
Brownies	**405**	4,8	16,3	61,8	1 buah · 60 g **243**
Bubuk kakao	**228**	19,6	13,7	20,9	1 sdt · 5 g **11**
Bûche de Noël	**317**	4,2	19,7	30,7	1 iris · 100 g **317**
Candy corn	**342**	0	0,1	89,9	1 buah · 2 g **7**
Cannoli	**307**	6,2	15	36,7	1 buah · 80 g **245**
Christmas pudding	**285**	3	6,9	53,2	100 g **285**
Churros	**419**	6	22,2	46,3	1 buah · 25 g **105**
Cokelat batang isi	**523**	6,1	28,1	60,5	1 buah · 25 g **131**
Cokelat berlapis gula	**505**	5,5	24,3	65	30 g **152**
Cokelat hitam	**598**	7,8	42,6	35	20 g **120**
Cokelat putih	**539**	5,9	32,1	59	25 g **135**
Cokelat susu	**535**	7,7	29,7	56	25 g **134**
Crème brûlée	**272**	4,5	20,8	16,6	1 buah · 100 g **272**
Crepes	**381**	8,1	14,6	54,3	1 buah · 60 g **229**
Cupcake	**352**	2,8	14,8	52,6	1 buah · 60 g **211**
Donat	**426**	5,2	22,9	49,3	1 buah · 60 g **256**
Dulce de leche	**307**	6,5	5,5	58	1 sdm · 20 g **61**
Eclair	**264**	4,8	21,5	12,5	1 buah · 60 g **158**
Egg tart	**307**	6,4	14,7	36,9	1 buah · 60 g **184**
Es krim	**227**	3,2	15	19,3	100 g **227**
Es krim sandwich	**237**	4,3	8,6	37,1	1 buah · 70 g **166**
Es loli	**85**	0,1	0,2	20,8	1 buah · 60 g **51**
Flapjack	**434**	5,1	22,8	51,9	1 buah · 60 g **260**
Frozen yogurt	**127**	3	3,6	21,6	100 g **127**
Gajar halwa	**354**	4,8	16,6	41,9	100 g **354**
Gelato	**249**	3,5	16,2	22,3	1 sendok takar · 60 g **149**
Gingersnap kue kering jahe (gingersnap)	**453**	4,9	15,4	72,1	1 buah · 7 g **32**
Gula	**387**	0	0	100	1 sdt · 5 g **19**
Gulab jamun	**306**	7,2	12,8	41	1 buah · 30 g **92**
Halva	**469**	12,5	21,5	56	30 g **141**
Jaffa cake	**354**	4,4	8,5	65,4	1 buah · 12 g **42**
Jalebi	**382**	2,9	12,3	65,6	1 buah · 20 g **76**
Jeli gelatin	**60**	1,2	0	14,2	100 g **60**
Keripik tortilla	**497**	6,6	22,3	62,7	40 g **199**
Kerupuk udang	**570**	0,3	39	53	25 g **143**
Ketan mangga	**146**	2	3,8	26,4	250 g **366**
Kheer	**113**	3,4	2,8	19,1	150 g **169**
Kransekake	**441**	10,6	22,5	49	50 g **220**
Kue Black Forest	**324**	4,1	19	34,2	1 iris · 100 g **324**
Kue bulan	**348**	4,7	8,5	62,6	1 buah · 100 g **348**
Kue cokelat	**389**	3,5	20,1	50,6	1 iris · 80 g **311**
Kue kering cokelat chip	**481**	5,4	22,6	64,3	1 buah · 10 g **48**
Kue kering mentega	**467**	6,1	18,8	68,1	1 buah · 5 g **23**
Kue kering oat	**450**	6,2	18,1	65,9	1 buah · 15 g **68**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Kue stroberi (shortcake)	**260**	3,3	15,5	26,7	1 iris · 100 g **260**
Kue sus	**348**	4,6	26,4	22,9	1 buah · 70 g **244**
Kue tres leches	**257**	7,1	10,1	34,9	1 iris · 120 g **308**
Kue wortel (carrot cake)	**374**	2,5	17,5	50,7	100 g **374**
Kunafa	**346**	7,8	19,5	35,8	1 buah · 100 g **346**
Ladoo	**411**	6,9	22,3	42,7	1 buah · 40 g **164**
Lebkuchen	**326**	7	1,3	68,7	1 buah · 40 g **130**
Lemon curd	**266**	0,6	4,9	55,4	1 sdm · 20 g **53**
Macaron	**430**	10	21,2	49,7	1 buah · 12 g **52**
Macaroon kelapa	**460**	3	22,6	56,1	1 buah · 15 g **69**
Madu	**304**	0,3	0	82,2	1 sdt · 8 g **24**
Makowiec	**390**	9	17,2	47,9	1 iris · 70 g **273**
Marrons glacés	**290**	1,7	1,2	66,3	1 buah · 20 g **58**
Marshmallow	**318**	1,8	0,2	81,2	1 buah · 7 g **22**
Marzipan	**407**	4	12,4	68,6	30 g **122**
Medovik	**395**	5,3	17,8	53,5	1 iris · 100 g **395**
Meringue	**396**	4,1	0,3	94,3	1 buah · 10 g **40**
Mille-feuille	**292**	3,9	11,3	43,7	1 buah · 100 g **292**
Mince pie (pie buah kering khas Natal)	**377**	3,8	14,9	56,7	1 buah · 60 g **226**
Mochi	**223**	4	0,6	45,5	1 buah · 50 g **112**
Molase (tetes tebu)	**290**	0	0,1	74,7	1 sdm · 20 g **58**
Mousse cokelat	**150**	5,4	4,4	21,3	1 buah · 100 g **150**
Muffin blueberry	**375**	4,5	16,1	51,9	1 buah · 60 g **225**
Pai lemon meringue	**251**	2,9	8,5	40,9	1 iris · 110 g **276**
Panettone	**354**	6,4	10,7	56,5	1 iris · 80 g **283**
Pastel de nata	**326**	5,5	16,4	38,9	1 buah · 60 g **196**
Permen jeli	**396**	0	0	98,8	30 g **119**
Permen karamel	**382**	4,6	8,1	77	1 buah · 8 g **31**
Permen karet	**228**	0,7	0,5	78,1	1 buah · 2 g **5**
Permen keras	**394**	0	0,2	98	1 buah · 5 g **20**
Permen licorice	**311**	5,2	0,5	70,6	30 g **93**
Pie apel	**237**	1,9	11	32,4	1 iris · 120 g **284**
Pie labu kuning	**201**	4	8,8	22,8	1 iris · 120 g **241**
Pie pecan	**443**	5,5	29	41,8	1 iris · 110 g **488**
Polvorones (kue kering rapuh ala Spanyol)	**480**	6,5	25,7	55,3	1 buah · 30 g **144**
Pound cake	**438**	5,9	25,6	46	1 iris · 40 g **175**
Puding beras susu	**108**	3,2	2,1	18,1	150 g **162**
Puding chia	**118**	2,8	5,4	10,2	200 g **236**
Puding karamel (flan)	**178**	5,2	4,9	28,2	100 g **178**
Puding susu	**142**	2,1	4,6	23	100 g **142**
Rice crispy treat	**417**	3,4	9	80,5	1 buah · 25 g **104**
Risalamande	**132**	2,9	6,3	15,6	150 g **198**
Selai buah	**278**	0,4	0,1	67,8	1 sdm · 20 g **56**
Selai cokelat	**539**	5,4	29,7	57	1 sdm · 20 g **108**
Shortbread (kue kering mentega ala Skotlandia)	**489**	6,4	22,7	64,8	1 buah · 10 g **49**
Sirup agave	**310**	0,1	0,5	76,2	1 sdm · 21 g **65**
Sirup maple	**260**	0	0,1	67	1 sdm · 20 g **52**
Sorbet dan sherbet	**110**	0,8	0,1	26,6	1 sendok takar · 60 g **66**
Sticky toffee pudding	**355**	4,8	12,2	57,3	120 g **426**
Stollen	**407**	5,9	18,6	53,5	1 iris · 60 g **244**
Stroopwafel	**405**	4,8	12,6	68,7	1 buah · 30 g **122**
Strudel apel	**281**	2	14,1	36,4	120 g **337**
Struffoli (bola adonan goreng bermadu ala Napoli)	**383**	6,2	15,9	54,2	80 g **307**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Sugar cookies kue kering gula (sugar cookies)	**496**	6,8	26,1	57	1 buah · 15 g **74**
Susu kental manis	**321**	7,9	8,7	54,4	1 sdm · 20 g **64**
Tangyuan (ronde)	**280**	4,3	10,4	41,8	1 buah · 20 g **56**
Tart lemon	**379**	5	20,9	42,7	1 iris · 100 g **379**
Tiramisu	**353**	5,7	23,9	28,8	120 g **424**
Toaster pastry	**388**	4,2	9,9	69,3	1 buah · 50 g **194**
Trifle	**167**	2,7	7,9	20,4	150 g **251**
Turkish delight	**295**	0,6	0	73,8	1 buah · 10 g **30**
Turrón	**508**	7,9	25,2	62,5	1 buah · 15 g **76**
Vanillekipferl (kue kering bulan sabit vanila)	**543**	8,5	33	51,4	1 buah · 8 g **43**
Victoria sponge	**354**	3,7	14,8	51,7	1 iris · 70 g **248**
Vla (custard)	**114**	4	4,2	15,3	120 g **137**
Wafer	**455**	4,9	16,4	71	30 g **137**
Zimtsterne (kue bintang kayu manis)	**505**	14,2	25,9	50,9	1 buah · 10 g **51**

Minuman

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Air kelapa	**15**	0,2	0,1	3,3	1 gelas · 330 g **50**
Bir	**43**	0,5	0	3,5	1 gelas · 500 g **215**
Bloody Mary (koktail vodka dan jus tomat)	**73**	0,7	0,2	3,4	1 gelas · 200 g **146**
Bubble tea	**55**	0,4	1,4	10,3	1 gelas · 450 g **248**
Cappuccino	**37**	1,9	2	2,8	250 g **93**
Cider beralkohol	**56**	0	0	5,9	1 gelas · 330 g **185**
Cokelat panas	**85**	3,2	3,2	11,6	1 gelas · 250 g **213**
Cola	**42**	0	0,3	10,4	1 gelas · 250 g **105**
Daiquiri (koktail rum)	**119**	0,1	0,1	15,5	1 gelas · 150 g **179**
Eggnog	**88**	4,5	4,2	8,1	1 gelas · 150 g **132**
Es teh manis	**45**	0	0,2	10,8	1 gelas · 500 g **225**
Espresso	**9**	0,1	0,2	1,7	30 g **3**
Flat white	**38**	2,4	1,4	3,9	1 gelas · 160 g **60**
Gin	**265**	0	0	0	1 gelas · 50 g **133**
Golden milk	**68**	3,2	1,9	9,8	1 gelas · 250 g **170**
Horchata	**88**	1,1	0,1	19,9	1 gelas · 250 g **220**
Jus anggur	**60**	0,4	0,1	14,6	1 gelas · 250 g **150**
Jus apel	**46**	0,1	0,1	11,1	1 gelas · 250 g **115**
Jus cranberry	**46**	0,4	0,1	12,1	1 gelas · 200 g **92**
Jus delima	**55**	0,1	0,3	13	1 gelas · 200 g **110**
Jus grapefruit	**43**	0,5	0,1	8,9	1 gelas · 250 g **106**
Jus jeruk	**45**	0,7	0,2	10,2	1 gelas · 250 g **113**
Jus nanas	**53**	0,4	0,1	12,1	1 gelas · 250 g **132**
Jus prune (plum kering)	**77**	0,4	0	18,7	1 gelas · 200 g **154**
Jus sayuran	**22**	0,7	0,1	4,7	1 gelas · 250 g **54**
Jus tomat	**17**	0,8	0,3	3,1	1 gelas · 250 g **43**
Jus wortel	**29**	0,4	0,1	6,5	1 gelas · 250 g **73**
Koktail margarita margarita (koktail tequila)	**122**	0,1	0,1	16,1	1 gelas · 150 g **183**
Kombucha	**16**	0,1	0	4	1 gelas · 250 g **40**
Kopi	**2**	0,3	0	0	250 g **5**
Lassi mangga	**83**	3,4	1,8	13,8	1 gelas · 250 g **209**
Latte	**43**	2,8	1,6	4,3	1 gelas · 300 g **129**
Lemonade	**46**	0	0	12,1	1 gelas · 330 g **152**
Likeur (minuman beralkohol)	**279**	0	0,1	33,2	1 gelas · 50 g **140**
Martini (koktail gin) martini (koktail gin dan vermouth)	**201**	0,1	0	0,1	1 gelas · 100 g **201**
Matcha	**237**	29,6	5,3	1,5	1 sdt · 2 g **5**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Matcha latte	**61**	3,4	1,9	7,6	1 gelas · 300 g **184**
Milkshake	**112**	3,9	3	17,8	300 g **336**
Mimosa (koktail) mimosa (koktail sampanye dan jus jeruk)	**64**	0,4	0,2	6,3	1 gelas · 150 g **96**
Minuman energi	**43**	0,5	0	10,2	250 g **108**
Minuman isotonik	**26**	0	0	6,4	1 gelas · 500 g **130**
Minuman keras	**231**	0	0	0	50 g **116**
Mocha	**64**	2,6	1,5	10,2	1 gelas · 300 g **192**
Mojito (koktail rum)	**61**	0,1	0	2,3	1 gelas · 250 g **153**
Mulled wine	**155**	0,3	0,2	19,2	1 gelas · 200 g **310**
Piña colada (koktail rum) piña colada (koktail rum, nanas, dan kelapa)	**151**	0,4	2,1	19,4	1 gelas · 200 g **302**
Prosecco (sparkling wine)	**71**	0,2	0	1,5	1 gelas · 125 g **89**
Rum	**231**	0	0	0	1 gelas · 50 g **116**
Sake (minuman beralkohol)	**134**	0,5	0	5	1 gelas · 100 g **134**
Sangria (minuman wine)	**85**	0	0	7,2	1 gelas · 200 g **170**
Shandy (bir campur limun)	**38**	0,2	0	7,1	1 gelas · 500 g **190**
Smoothie buah	**66**	2,3	1,1	10,9	1 gelas · 300 g **198**
Smoothie protein	**118**	9,2	4	11,7	1 gelas · 300 g **354**
Spritz aperol spritz (koktail aperol dan prosecco)	**77**	0,1	0	5,7	1 gelas · 200 g **155**
Susu almond	**38**	0,4	1	6,2	1 gelas · 250 g **95**
Susu beras	**54**	0,2	1	10,8	1 gelas · 250 g **134**
Susu berperisa	**64**	2,8	1	10,8	1 gelas · 250 g **160**
Susu kambing	**56**	3,4	2,8	4,3	1 gelas · 250 g **140**
Susu kedelai	**37**	3,3	2,1	0,7	1 gelas · 250 g **93**
Susu oat	**43**	0,2	1,1	7,8	1 gelas · 250 g **107**
Teh	**1**	0	0	0,2	250 g **3**
Teh hijau	**1**	0,2	0	0	250 g **3**
Tonic water	**34**	0,1	0,1	8,3	1 gelas · 200 g **68**
Vodka	**231**	0	0	0	1 gelas · 50 g **116**
Whiskey sour (koktail wiski)	**149**	0	0	13,2	1 gelas · 120 g **179**
Wine	**85**	0,1	0	2,6	1 gelas · 150 g **128**
Wine putih	**82**	0,1	0	2,6	1 gelas · 150 g **123**
Wiski	**250**	0	0	0,1	1 gelas · 50 g **125**

Masakan

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Adobo Filipina	**181**	17,7	7,9	8,7	350 g **634**
Aloo gobi	**60**	2,6	2	6,2	250 g **150**
Arancini	**253**	7,4	14,6	22,3	1 buah · 150 g **379**
Ayam asam manis	**250**	10,1	12,7	22,9	250 g **625**
Ayam balti	**105**	10,5	5	4,5	300 g **315**
Ayam General Tso	**295**	12,9	16,4	23,1	250 g **738**
Ayam goreng Korea	**279**	13,7	16,3	19,1	200 g **558**
Ayam goreng tepung	**241**	19,1	15,1	5,8	1 buah · 100 g **241**
Ayam jerk	**235**	20	15,5	2,5	200 g **471**
Ayam kacang mete	**160**	18,4	7	4,5	300 g **480**
Ayam korma	**127**	14,6	5,1	4,3	300 g **381**
Ayam kung pao	**129**	9,8	7	5,4	250 g **323**
Ayam mole	**137**	19	5,6	2,9	250 g **343**
Ayam parmigiana	**174**	16,3	8,3	7,5	250 g **435**
Ayam peri-peri	**247**	21,1	17,3	0,7	250 g **618**
Ayam saus jeruk	**262**	14,5	12,7	21,7	250 g **655**
Ayam saus lemon	**150**	16,9	6,2	6,6	250 g **375**
Ayam tandoori	**214**	27,4	10,8	1,9	200 g **428**
Ayam teriyaki	**163**	25,7	6	1,6	250 g **408**
Ayam tikka masala	**156**	12,4	9,8	4,6	300 g **468**
Ayam vindaloo	**192**	18,5	12,5	2,5	300 g **576**
Ayam wijen	**293**	14,3	14,3	26,2	250 g **733**
Baba ganoush (cocolan terung bakar)	**183**	4,8	15	4,3	1 sdm · 20 g **37**
Babi asam manis	**260**	8,9	13,6	24,5	250 g **650**
Bakpao bao (roti kukus isi)	**273**	11,2	7,6	38,6	1 buah · 90 g **246**
Banh mi (isi babi)	**233**	11,1	9,8	23,6	1 buah · 210 g **490**
Barszcz dengan uszka	**42**	1,4	0,7	6,8	350 g **147**
Beans on toast roti panggang dengan kacang saus tomat (beans on toast)	**168**	5,7	1,7	31,1	250 g **419**
Bebek Peking	**154**	5,3	11,8	6,2	200 g **308**
Beef bourguignon	**85**	8,9	3,3	4,2	300 g **254**
Beef stroganoff	**150**	10,1	9,3	5,5	250 g **375**
Beef Wellington	**356**	16,3	25,5	14,8	250 g **890**
Bibimbap	**76**	5,5	2,4	7	400 g **304**
Biscuits and gravy	**224**	6,2	14,7	16,2	250 g **560**
Bola-bola daging	**190**	11	12	8,4	200 g **380**
Borscht	**49**	2,4	2,1	4,5	300 g **147**
Bruschetta	**171**	4,3	7,6	19,8	1 buah · 40 g **68**
Bubur kanton (congee)	**58**	4,3	1,3	6,9	300 g **174**
Buffalo wings	**267**	17	20	5	150 g **401**
Burger	**260**	13	12	24,3	1 buah · 220 g **572**
Burrito	**219**	11,1	8,5	21,4	1 buah · 250 g **548**
Burrito bowl	**155**	12,5	5	14	350 g **543**
Butter chicken	**208**	13,3	15,4	4	300 g **624**
California roll	**94**	2,9	0,7	17,4	1 buah · 30 g **28**
Calzone	**343**	14,8	17,7	29,9	1 buah · 250 g **858**
Cannelloni	**191**	9,8	10,1	14,3	300 g **573**
Carnitas (babi)	**271**	24,6	18,3	0	120 g **325**
Carpaccio sapi	**271**	15,2	23	0,6	100 g **271**
Casserole buncis buncis panggang ala Amerika (green bean casserole)	**56**	2	2,2	5,2	150 g **84**
Casserole ubi jalar	**210**	2,2	9,3	28,4	150 g **315**
Ceviche	**63**	10,5	0,8	3,1	150 g **95**
Chana masala	**109**	5,9	3,5	13,2	250 g **273**
Cheeseburger	**296**	17,9	16,1	18,1	1 buah · 210 g **622**
Cheesecake	**321**	5,5	22,5	25	120 g **385**
Chicken Kiev	**280**	21,3	19,2	5,3	1 buah · 180 g **504**
Chicken strips (ayam goreng tepung)	**271**	19,2	13,9	16,1	1 buah · 30 g **81**
Chilaquiles	**195**	10,6	10,7	12,8	250 g **488**
Chiles rellenos	**228**	7,8	17,2	9,7	1 buah · 150 g **342**
Chili con carne	**118**	9,8	4,3	7,3	300 g **354**
Chow mein ayam	**147**	8,5	7,2	12,1	350 g **515**
Clam chowder	**93**	3,1	4,8	8,3	300 g **279**
Club sandwich	**222**	15,1	7,5	22,1	1 buah · 250 g **555**
Coleslaw	**117**	0,9	8	8,6	150 g **176**
Coq au vin	**133**	13	7	4	300 g **399**
Cordon bleu ayam	**210**	22,6	9,2	8,7	1 buah · 200 g **420**
Corn dog	**250**	8,6	12	26	1 buah · 100 g **250**
Coronation chicken	**362**	16,6	31,4	3,3	100 g **362**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Country-fried steak steak goreng tepung ala Amerika (country-fried steak)	**306**	19,9	21,1	7,6	180 g **551**
Crab cake (perkedel kepiting)	**155**	20,2	7,5	0,5	1 buah · 60 g **93**
Croque-monsieur (ham babi)	**273**	11,3	12,9	26,8	1 buah · 150 g **410**
Dal	**145**	8,6	4,3	11,7	250 g **363**
Dolma	**228**	8,2	17	8,2	1 buah · 30 g **68**
Dumpling (pangsit) kukus	**113**	6,9	4,6	9,9	1 buah · 25 g **28**
Egg roll lumpia goreng (egg roll)	**272**	7,6	14,7	25	1 buah · 80 g **218**
Eggs Benedict (dengan ham babi)	**288**	13,8	22,1	7,9	1 buah · 125 g **360**
Elote (jagung bakar ala Meksiko)	**183**	4,3	12,5	14,8	1 buah · 150 g **275**
Enchilada ayam	**178**	10	9	12,3	250 g **445**
Fajita ayam	**206**	11,3	9,8	16,5	250 g **515**
Falafel (bola kacang arab goreng)	**333**	13,3	17,8	31,8	1 buah · 17 g **57**
Fattoush	**91**	1,6	6	7,4	200 g **181**
Fettuccine Alfredo	**162**	4,5	6,1	21,4	300 g **485**
Fish and chips (ikan goreng tepung dan kentang goreng)	**224**	8,8	10,9	22	350 g **785**
Fondue keju	**231**	16,2	17,2	2,6	150 g **347**
Frittata	**160**	9,4	12,3	2,5	200 g **320**
Fuyunghai	**137**	12,8	7,4	4,5	200 g **274**
Gazpacho	**26**	0,8	0,6	3,5	300 g **78**
Gnocchi	**135**	2,4	6,3	16,2	200 g **270**
Goulash	**145**	13	9	2,2	250 g **363**
Gratin kentang	**109**	3,4	4,2	14,5	200 g **218**
Grits	**71**	1,2	1,8	11,5	250 g **178**
Gumbo	**89**	8,2	3,4	5,7	350 g **312**
Gyro	**184**	11,2	6,8	17,8	1 buah · 250 g **460**
Gyudon	**145**	3	3,3	24,7	370 g **536**
Haggis	**310**	10,7	21,7	17,4	150 g **465**
Hash brown (kentang parut goreng)	**190**	1,9	12,3	17	1 buah · 60 g **114**
Hot dog	**260**	10	15	22	1 buah · 150 g **390**
Huevos rancheros	**121**	6,7	6,7	7,2	300 g **363**
Hush puppies (bola jagung goreng)	**296**	6,2	13,3	37,3	1 buah · 20 g **59**
Iga babi barbeku	**254**	16,2	15,1	11,8	250 g **635**
Irish stew	**117**	8,2	6,4	5	300 g **351**
Jambalaya	**161**	13,8	8	8	300 g **483**
Jamur isi	**288**	10,7	15	24,7	1 buah · 30 g **86**
Kaldu bening	**6**	0,9	0,2	0,2	300 g **18**
Kari	**107**	6,5	6,5	5,1	250 g **268**
Kari Jepang	**140**	2,5	4	22,2	350 g **490**
Kari Thailand	**119**	8,8	8,7	1,4	300 g **357**
Katsu sando (babi)	**313**	13,4	16,8	27,5	1 buah · 200 g **626**
Kentang Bombay	**118**	1,8	6,7	12,6	200 g **236**
Kimbap	**144**	4,6	3,7	21,7	1 iris · 21 g **30**
Kol gulung	**105**	6,5	5,5	6,7	1 buah · 150 g **158**
Laksa kari	**108**	5,1	6,8	6,9	550 g **594**
Lasagna	**139**	7,5	5	14,6	300 g **417**
Lo mein (mi tumis ala Tionghoa)	**121**	4,8	2,4	18,9	300 g **363**
Lobster roll	**234**	12,2	12,4	17,7	1 buah · 180 g **421**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Lumpia goreng (spring roll) lumpia goreng isi daging	**242**	6,5	16,4	17	1 buah · 50 g **121**
Lumpia segar Vietnam	**112**	5,7	2,6	15,3	1 buah · 70 g **78**
Makaroni keju	**223**	8,7	10,5	21,9	250 g **558**
Malai kofta	**232**	6,2	17,6	12,2	250 g **579**
Manicotti	**160**	8,8	7,3	14,3	300 g **480**
Mapo tofu	**104**	7,8	6,8	1,9	250 g **260**
Meatloaf (daging giling panggang)	**199**	17,5	10,7	6,8	1 iris · 100 g **199**
Mi dan dan (babi)	**211**	8,3	12	15,9	300 g **634**
Moussaka (terung dan daging giling panggang)	**147**	5,8	10,8	5,2	300 g **441**
Mozzarella stick (keju goreng tepung roti)	**325**	14,8	18,3	23,1	1 buah · 20 g **65**
Muffin telur (telur panggang dengan sayuran)	**136**	10,6	9,3	1,8	1 buah · 60 g **82**
Nachos	**265**	7,6	15,8	22,1	150 g **398**
Nasi ayam Hainan	**132**	11,1	2,5	14,7	390 g **516**
Nasi biryani ayam	**104**	7,2	2,4	12,4	300 g **312**
Nasi biryani domba	**195**	7,1	9,2	19,1	350 g **683**
Nasi goreng	**158**	7,1	6,3	17,1	380 g **601**
Nasi goreng ala Tiongkok	**165**	4	5,5	23,9	250 g **413**
Nasi goreng kimchi	**171**	4,8	8,1	19	330 g **565**
Nasi jollof	**147**	2,2	6,3	19,6	300 g **441**
Nasi kacang hitam	**182**	5,8	7,1	18,8	250 g **455**
Nasi Meksiko	**149**	2,4	4,3	24,1	200 g **297**
Nasi pilaf	**160**	7	6	19,3	300 g **480**
Nugget ayam	**307**	15,9	20,4	14	1 buah · 17 g **52**
Okonomiyaki	**165**	5,2	9,6	13,3	1 buah · 250 g **411**
Onion ring (bawang bombai goreng tepung)	**352**	4,2	19,8	37,3	100 g **352**
Overnight oats	**160**	6,8	3,8	21,6	250 g **399**
Pad kra pao ayam pad krapow (ayam tumis kemangi ala Thailand)	**177**	19,8	8,3	4,4	170 g **301**
Pad see ew (kwetiau goreng ala Thailand)	**135**	6,4	5,2	14	350 g **474**
Pad thai	**154**	8,1	7,5	13,2	300 g **462**
Paella	**148**	7,9	4,9	17,1	300 g **444**
Pai ayam jamur	**202**	13,6	10,4	13,2	250 g **505**
Pai daging sapi dan ginjal	**243**	17	13,1	13,9	250 g **608**
Pakora	**125**	4,9	4,8	13	100 g **125**
Palak paneer	**101**	5,4	7	3,4	250 g **253**
Pancake	**220**	6	9	28,4	1 buah · 45 g **99**
Pancake kentang	**196**	4,5	10,8	18,4	1 buah · 60 g **118**
Pancake protein	**237**	14,5	7,5	24,6	1 buah · 45 g **106**
Paneer butter masala	**250**	10,7	20,9	5	250 g **624**
Paprika isi	**95**	5,5	4,5	7,3	1 buah · 200 g **190**
Pasta dengan saus	**106**	3,7	1,2	18,1	300 g **318**
Pasta e fagioli	**91**	3,7	3,4	9	350 g **317**
Pasta panggang	**179**	7,1	9,2	16,4	250 g **448**
Patatas bravas (kentang goreng saus pedas)	**199**	2,3	14,2	14,2	200 g **397**
Pav bhaji	**124**	2,5	6,4	13	300 g **372**
Perkedel daging	**240**	15	17	8,5	1 buah · 90 g **216**
Pho	**77**	5,8	3,3	5,2	450 g **347**
Pie ayam	**255**	9,2	13,5	21,9	250 g **638**
Pierogi	**148**	4,4	2,8	25,1	200 g **296**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Pigs in blankets (babi)	**381**	22,8	31,3	1,4	1 buah · 25 g **95**
Pizza	**250**	11	9,5	28,7	1 iris · 110 g **275**
Pizza pepperoni (babi dan sapi)	**282**	11,7	11,9	29,7	1 iris · 110 g **310**
Poha	**168**	3,4	7,2	21,3	250 g **421**
Poke bowl	**172**	7,5	7,8	16,4	350 g **602**
Pork pie (babi)	**370**	9,9	26	23,4	1 buah · 140 g **518**
Pot roast sapi	**251**	28,4	15,3	0	150 g **377**
Poutine (kentang goreng, keju, dan saus gravy)	**213**	7,7	12	18,1	350 g **745**
Pozole	**43**	3,4	1,2	3,7	350 g **151**
Quesadilla	**287**	14,4	13	25,4	200 g **574**
Rajma	**106**	4,7	5,6	9,3	250 g **265**
Ramen	**127**	7,1	4,6	13,1	450 g **572**
Ratatouille	**53**	1,2	3,1	5	250 g **133**
Ravioli keju	**173**	7,4	6,3	21	200 g **346**
Refried beans	**90**	5	2	9,8	150 g **135**
Rogan josh domba	**149**	14,4	9,1	3,7	300 g **447**
Ropa vieja	**157**	17,7	8,1	1,6	250 g **393**
Rösti (kentang parut goreng ala Swiss)	**182**	2,4	8,3	22,5	150 g **273**
Roti lapis keju panggang sandwich keju panggang	**343**	11	20,8	26,9	1 buah · 130 g **446**
Roti udang wijen goreng	**382**	12,9	29,8	15,4	1 buah · 20 g **76**
Saag aloo	**110**	2,2	8,2	7	200 g **220**
Salad ayam mayones	**219**	6,5	20,6	1,6	100 g **219**
Salad Caesar	**150**	9	10	4,2	250 g **375**
Salad caprese	**205**	10,5	17,1	2,3	200 g **410**
Salad Cobb	**93**	11,3	4,3	1,4	250 g **233**
Salad kentang	**168**	1,5	11,1	14,3	150 g **252**
Salad kentang Jerman	**108**	2,9	3,2	15,3	200 g **216**
Salad niçoise	**123**	7,3	8,5	3,7	300 g **370**
Salad Olivier	**198**	5,5	16,7	5,1	150 g **297**
Salad pasta	**211**	7,7	10,6	19,6	200 g **422**
Salad quinoa	**139**	4	7,8	11,6	250 g **347**
Salad taco	**179**	7,5	9,3	13,6	300 g **537**
Salad telur	**257**	10,3	23,1	1	100 g **257**
Salad tuna	**194**	10,1	15,8	2,5	150 g **291**
Salad Yunani	**110**	3,5	9	3	200 g **220**
Samosa	**310**	5,1	17,5	31,4	1 buah · 80 g **248**
Sandwich BLT (bacon babi)	**231**	10,9	7,5	28	1 buah · 180 g **416**
Sandwich Kuba (babi) sandwich Kuba (babi panggang, ham babi, dan keju)	**228**	15,9	10,7	15,5	1 buah · 250 g **570**
Sandwich pulled pork (babi)	**243**	15	8,8	24,1	1 buah · 220 g **535**
Sandwich Reuben	**282**	10	19,4	14,2	1 buah · 250 g **705**
Sandwich selai kacang dan jeli	**361**	11,4	16,6	42,4	1 buah · 100 g **361**
Sapi cah brokoli tumis sapi brokoli	**160**	10,4	10,6	3,8	250 g **400**
Sarapan ala Inggris	**160**	8,9	9,4	9,9	330 g **529**
Sate ayam	**191**	21,7	10,3	2,8	1 buah · 30 g **57**
Schnitzel	**271**	22,9	14,1	12,6	1 buah · 150 g **407**
Scotch egg (babi)	**241**	12	16	11,9	1 buah · 110 g **265**
Shakshuka	**117**	5,5	9,5	1,6	250 g **291**
Shawarma	**215**	10	11	18	350 g **753**
Shepherd's pie	**123**	7,6	6,3	7,2	300 g **369**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Shish kebab	**230**	20	16	0,2	200 g **460**
Shuba (salad herring berlapis)	**190**	6	15	5,8	150 g **285**
Shumai (babi) shumai (siomay babi kukus)	**191**	9,1	9,2	15,9	1 buah · 20 g **38**
Sloppy joe	**185**	11,3	6,4	18,9	1 buah · 200 g **370**
Som tam	**68**	2,4	2,2	10	200 g **136**
Souvlaki (babi)	**124**	13,9	5,2	4,3	1 buah · 100 g **124**
Spaghetti bolognese	**125**	5,9	2,6	17,6	300 g **375**
Spaghetti carbonara	**164**	6,1	7,9	15,8	300 g **492**
Stew daging sapi	**107**	8,8	5,1	5	300 g **321**
Stuffed shells (pasta kerang isi)	**158**	8,5	6,5	15,6	300 g **474**
Sup asam pedas	**39**	2,6	1,2	3,9	300 g **117**
Sup ayam dengan mi	**53**	3,8	1,4	5,5	300 g **159**
Sup bawang Prancis	**108**	5,5	4,5	10,7	300 g **324**
Sup bola matzo	**73**	3,1	2	9,8	350 g **256**
Sup kacang	**67**	3,8	0,8	7,6	350 g **235**
Sup kacang polong dengan ham babi sup kacang polong dengan daging asap	**80**	5,6	2,4	5,8	350 g **280**
Sup krim jamur	**74**	2,1	4,8	4,5	300 g **222**
Sup krim kentang	**90**	1,5	4,7	9,3	350 g **315**
Sup labu kuning	**72**	1,1	4,7	5,4	300 g **216**
Sup lentil	**60**	3,8	0,7	6,5	300 g **180**
Sup minestrone	**40**	1,7	0,5	5,8	300 g **120**
Sup miso	**24**	2,2	0,8	1,7	250 g **60**
Sup pangsit	**33**	2,4	1,3	2,6	300 g **99**
Sup sayuran	**27**	0,8	0,5	4,1	350 g **95**
Sup telur kocok	**27**	1,2	0,6	3,9	300 g **81**
Sup tomat	**70**	1,2	4,7	5,4	300 g **210**
Sushi	**150**	6	3	24	1 buah · 30 g **45**
Tabbouleh	**127**	1,6	9,7	7,8	150 g **191**
Taco	**246**	15,3	13,6	13,4	1 buah · 100 g **246**
Takoyaki	**157**	7	7,1	15,6	1 buah · 25 g **39**
Tamale (adonan jagung kukus isi)	**174**	7,4	9	13,4	1 buah · 130 g **226**
Taquitos	**269**	12,5	10,4	28,3	1 buah · 40 g **108**
Telur dadar	**154**	10,6	11,7	1,6	150 g **231**
Telur isi (deviled eggs)	**198**	11,5	15,9	1,1	1 buah · 30 g **59**
Tempura udang	**194**	20	10,3	6,5	1 buah · 30 g **58**
Terong parmigiana terung parmigiana (terung panggang keju)	**155**	7	10,5	7,1	250 g **388**
Toad in the hole (sosis babi) toad in the hole (sosis babi panggang dalam adonan)	**285**	12	17,9	18,5	250 g **713**
Tom kha gai	**87**	4,6	7	2,4	350 g **304**
Tom yum	**22**	3,1	0,3	1,9	350 g **78**
Tortellini keju	**236**	10,4	5,6	34,6	200 g **472**
Tortilla Spanyol	**165**	5,6	9,9	11,7	1 iris · 120 g **198**
Tostada	**157**	6,2	6,8	15,6	1 buah · 120 g **188**
Tteokbokki	**131**	4,1	4	18,8	250 g **328**
Tteokguk	**99**	4,3	1,2	16,1	450 g **446**
Tuna melt (roti lapis tuna keju panggang)	**296**	11,7	17	23,1	1 buah · 180 g **533**
Ubi goreng (sweet potato fries) ubi jalar goreng (sweet potato fries)	**192**	2,3	9,4	31,4	150 g **288**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Udang scampi (udang tumis mentega bawang putih)	**192**	15,4	13	2,1	200 g **384**
Upma	**87**	2	2,6	12,5	250 g **218**
Waffle	**290**	7,9	14	30,5	100 g **290**
Wrap	**232**	12,8	9,4	21,8	1 buah · 250 g **580**
Yakisoba (mi goreng ala Jepang)	**161**	4,5	7,9	16,6	300 g **482**
Yakitori	**172**	26	3,3	9,3	1 buah · 30 g **52**

Camilan, rempah, dan lainnya

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Air perasan lemon	**22**	0,3	0,2	6,6	1 sdm · 15 g **3**
Bawang putih bubuk	**344**	16,7	0,8	62,8	1 sdt · 3 g **10**
Bubuk cabai cayenne	**376**	12	17,3	29,4	1 sdt · 2 g **8**
Bubuk kari	**301**	14,5	14	2,6	1 sdt · 2 g **6**
Burger vegan	**197**	18	11,1	4,1	1 buah · 110 g **217**
Camilan rumput laut	**301**	40	3,5	13,5	1 kemasan · 5 g **15**
Daging giling nabati	**167**	14,8	8,4	5	100 g **167**
Daging kedelai (TVP)	**150**	18,6	2,9	7	100 g **150**
Ekstrak vanila	**240**	0,1	0	2,4	1 sdt · 4 g **10**
Garam	**0**	0	0	0	1 sdt · 6 g **0**
Garam masala	**379**	15,6	15,1	45,2	1 sdt · 2 g **8**
Granola bar	**471**	10,1	19,8	59,1	1 buah · 25 g **118**
Guacamole	**155**	1,9	14,2	1,9	1 sdm · 15 g **23**
Jahe bubuk	**335**	9	4,2	58,3	1 sdt · 2 g **7**
Jintan putih	**427**	17,8	22,3	33,7	1 sdt · 2 g **9**
Kayu manis	**247**	4	1,2	27,5	1 sdt · 3 g **7**
Kecap ikan	**35**	5,1	0	3,6	1 sdm · 18 g **6**
Keripik kentang	**532**	6,4	34	50,7	30 g **160**
Kunyit bubuk	**312**	9,7	3,3	44,4	1 sdt · 3 g **9**
Lada hitam	**251**	10,4	3,3	38,6	1 sdt · 2 g **5**
Mikoprotein	**92**	13,4	2,3	1,6	100 g **92**
Nutritional yeast	**334**	40,4	4,5	21,8	1 sdm · 5 g **17**
Oregano kering	**265**	9	4,3	26,4	1 sdt · 1 g **3**
Pala	**507**	5,3	36,3	28,5	1 sdt · 2 g **10**
Paprika bubuk	**282**	14,1	12,9	19,1	1 sdt · 2 g **6**

MAKANAN	KKAL	P	L	K	PORSI UMUM, KKAL
Pasta miso	**198**	12,8	6	20	1 sdm · 17 g **34**
Pico de gallo	**17**	0,7	0,1	2,6	1 sdm · 15 g **3**
Popcorn	**387**	12,9	4,5	63,3	30 g **116**
Pretzel renyah	**384**	10	2,9	77	30 g **115**
Protein bar	**412**	30,3	15,2	31,1	1 buah · 50 g **206**
Saffron	**352**	11,4	5,8	61,5	1 g **4**
Santan	**197**	2	21,3	2,8	100 g **197**
Saus Alfredo	**150**	2,1	15	1,8	1 sdm · 16 g **24**
Saus cranberry	**159**	0,9	0,1	39,3	1 sdm · 20 g **32**
Saus hoisin	**220**	3,3	3,4	41,3	1 sdm · 16 g **35**
Saus sriracha	**93**	1,9	0,9	17	1 sdt · 6 g **6**
Saus teriyaki	**89**	5,9	0	15,5	1 sdm · 18 g **16**
Saus tiram	**51**	1,4	0,3	10,6	1 sdm · 18 g **9**
Seitan	**134**	20,6	2,5	6,7	100 g **134**
Selai ekstrak ragi	**180**	40,7	0,4	3,3	1 sdt · 5 g **9**
Sosis vegan	**229**	13,4	16,3	5,7	1 buah · 50 g **115**
Spirulina kering	**290**	57,5	7,7	20,3	1 sdt · 3 g **9**
Tahu	**144**	17,3	8,7	0,5	100 g **144**
Tempe mentah	**192**	20,3	10,8	7,6	100 g **192**
Tzatziki	**91**	5,2	6	3,9	1 sdm · 15 g **14**
Wasabi	**292**	2,2	10,9	40	1 sdt · 5 g **15**

Tentang tabel ini

Setiap baris adalah makanan utama dari halamannya di 17 Fit, mentah atau matang sesuai namanya. Karbohidrat tidak termasuk serat. Nilainya rata-rata: produk suatu merek bisa berbeda, jadi cek labelnya.

Sumber: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Versi online, dengan halaman lengkap setiap makanan: https://17-fit.app/id/kalori/tabel-kalori-pdf