

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Sandwic Tuna</p>	<p>2 keping (80g)</p>	<p>140</p>	<p>0.9</p>
 <p>Tapai Ubi</p>	<p>1 bungkus (30g)</p>	<p>50</p>	<p>0</p>
 <p>Ubi Rebus</p>	<p>1 ketul (80g)</p>	<p>130</p>	<p>0.2</p>
 <p>Keropok Lekor</p>	<p>1 keping (30g)</p>	<p>90</p>	<p>2.1</p>

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Kuih Kacang</p>	<p>1 keping (40g)</p>	<p>180</p>	<p>5.1</p>
 <p>Pau Kelapa</p>	<p>1 keping (40g)</p>	<p>110</p>	<p>2.9</p>
 <p>Roti Jala</p>	<p>1 keping (20g)</p>	<p>30</p>	<p>0.8</p>
 <p>Bingka Labu</p>	<p>1 keping (50g)</p>	<p>120</p>	<p>4.5</p>

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Hotdog</p>	<p>1 keping (30g)</p>	<p>60</p>	<p>4.7</p>
 <p>Kek Pisang</p>	<p>1 keping (40g)</p>	<p>150</p>	<p>7.2</p>
 <p>Keledek Goreng</p>	<p>1 keping (50g)</p>	<p>120</p>	<p>7.1</p>
 <p>Kuih Bom</p>	<p>1 keping (40g)</p>	<p>140</p>	<p>5.9</p>

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Kuih Kole Kacang	1 keping (50g)	120	5.3
 Nuget Ayam	1 keping (50g)	150	7.9
 Popia Goreng Bersambal	1 keping (30g)	80	3.5
 Roti Telur	1 keping (20g)	50	2.0

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Samosa</p>	<p>1 keping (20g)</p>	<p>60</p>	<p>5.5</p>
 <p>Sandwic Telur</p>	<p>2 keping (85g)</p>	<p>200</p>	<p>7.6</p>
 <p>Tauhu Sumbat</p>	<p>1 keping (30g)</p>	<p>40</p>	<p>2.2</p>
 <p>Ubi Kayu Goreng</p>	<p>1 keping (10g)</p>	<p>40</p>	<p>1.8</p>

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Bubur Pulut Hitam</p>	<p>1 bekas (150g)</p>	<p>115</p>	<p>0.5</p>
 <p>Bubur Jagung</p>	<p>1 senduk (70g)</p>	<p>140</p>	<p>4.7</p>
 <p>Jagung Rebus</p>	<p>1 tongkol (170g)</p>	<p>160</p>	<p>1.2</p>

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kcal)****Lemak (g)****1 senduk
(50g)****50****0.8****1 ekor
(80g)****80****1.7****1 ekor/
ketul (80g)****110****2.4****1 senduk
(80g)****60****0.8**

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Nangka
Masak Lemak
(Tanpa Kuah)**

**1 senduk
(120g)**

50

0.7



**Batang
Keladi Masak
Asam Rebus**

**1 senduk
(70g)**

10

0.1



**Sayur
Rebus**

**1 senduk
(80g)**

20

0.2



**Sup
Cendawan**

**1 senduk
(100g)**

50

0.4

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
	1 senduk (70g)	40	0.4
	1 senduk (50g)	50	0.4
	1 senduk (50g)	30	0.3
	1 sudu (10g)	5	0.1

Makanan

**Saiz
Hidangan (g)**

**Kalori
(kkal)**

Lemak (g)

Air Asam

**1 sudu
(5g)**

5

0.0

**Ikan Masak
Asam Pedas**

**1 ekor/
ketul (80g)**

60

1.8

**Daging
Masak
Kicap**

**1 senduk
(100g)**

140

4.3

**Ikan Masak
Lemak
Cili Api**

**1 ekor /
ketul (100g)**

90

2.3

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Ikan Masak Asam Rebus	1 ekor / ketul(100g)	80	1.9
 Ikan Masak Gulai Tempoyak	1 ekor / ketul(100g)	90	2.4
 Pucuk Paku/ Ubi Kayu/Labu Manis/ Meranti Masak Lemak	1 senduk (60g)	50	0.6
 Labu Masak Lemak	1 senduk (60g)	50	1.1

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Siput Masak
Lemak**

**1 senduk
(60g)**

60

1.5



**Ikan Goreng
Berlada**

**1 ekor /
ketul(80g)**

240

16.5



**Ikan Masak
Kicap**

**1 ekor /
ketul(100g)**

110

4.0



**Ikan Masak
Tauchu**

**1 ekor /
ketul(80g)**

130

6.2

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
Ikan Masak Masam Manis 	1 ekor / ketul(80g)	220	11.0
Jantung Pisang Masak Lemak 	1 senduk (70g)	60	0.7
Kari Ikan 	1 ekor/ ketul(80g)	160	5.3
Sambal Ikan 	1 ekor/ ketul(100g)	150	7.3

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Ikan Goreng	1 ekor (80g)	240	12.8
 Sup Ayam	1 mangkuk (100g)	50	4.4
 Sup Tulang	1 senduk (100g)	50	2.0
 Rendang Ayam	1 ketul (100g)	200	11.6

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)****Sambal
Ayam****1 ketul
(100g)****170****12.1****Ayam
Masak
Kicap****1 ketul
(100g)****160****10.4****Ayam Masak
Lemak Cili
Api****1 ketul
(100g)****180****8.3****Ayam
Goreng****1 ketul
(100g)****280****23.9**

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)****Kari Daging****1 senduk
(100g)****150****5.7****Kurma
Daging****1 senduk
(100g)****220****16.1****Sup Daging****1 senduk
(100g)****10****1.2****Pucuk Paku/
Ubi/Manis/
Meranti Goreng****1 senduk
(50g)****80****6.2**

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kcal)	Lemak (g)
 Sayur Campur	1 senduk (60g)	60	3.7
 Sayur Goreng	1 senduk (60g)	70	6.3
 Rebung Masak Lemak	1 senduk (80g)	150	4.1
 Terung Goreng Berlada	1 senduk (70g)	70	5.8

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sup Tauhu Jepun	1 senduk (90g)	60	3.3
 Peria Goreng Telur	1 senduk (80g)	150	13.6
 Kerabu Taugeh	1 senduk (70g)	70	4.0
 Kerabu Mangga	1 senduk (70g)	100	5.0

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)****Kerabu
Daging****1 senduk
(70g)****140****12.7****Kerabu
Perut****1 senduk
(70g)****80****2.7****Burung
Puyuh
Goreng****1 ekor
(100g)****160****8.6****Sambal
Burung
Puyuh****1 ekor
(120g)****170****8.4**

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)****Sambal
Tempeh****1 senduk
(40g)****100****7.6****Sambal
Tempeh
Dan Terung****1 senduk
(40g)****80****5.7****Sambal
Tempeh
Dan Petai****1 senduk
(40g)****90****5.9****Sambal
Ikan Bilis****1 senduk
(55g)****50****4.3**

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sambal Kerang	1 senduk (55g)	60	2.9
 Rendang Hati Ayam	1 senduk (30g)	80	4.9
 Rendang Hati Lembu	1 senduk (30g)	80	5.9
 Sambal Paru	1 senduk (40g)	180	13.6

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (k)
 Sambal Bebolaikan	1 senduk (50g)	50	2.3
 Sambal Sosej/ Hotdog	1 senduk (40g)	80	5.8
 Sambal Telur	1 biji (50g)	140	3.2

Makanan

**Saiz
Hidangan (g)**

**Kalori
(kkal)**

Lemak (g)

**Bebola Ikan
Goreng**



**1 senduk
(30g)**

80

6.7

Tom Yam



**1 senduk
(80g)**

70

2.8

Telur Dadar



**1 potong
(20g)**

60

5.0

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Telur Asin	1 biji (50g)	90	13.9
 Telur Mata Kerbau	1 biji (40g)	100	7.7
 Telur Rebus	1 biji (50g)	70	4.9

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Bubur Nasi (Isi Ayam + Bawang Goreng)</p>	1 mangkuk (330 g)	160	1.7
 <p>Laksa</p>	1 mangkuk (680g)	470	2.0
 <p>Rojak</p>	1 pinggan (330g)	750	51.2
 <p>Mi Kari</p>	1 mangkuk (520g)	670	36.8

MASAKAN PANAS

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Mihun Sup	1 mangkuk (580g)	510	17.0
 Nasi Daging Masak Merah	1 pinggan (360g)	390	0.2
 Nasi Paprik	1 pinggan (350g)	500	5.1
 Nasi Goreng Cendawan	1 pinggan (300g)	550	22.6

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
	1 pinggan (270g)	590	22.2
	1 pinggan (330g)	510	19.8
	1 pinggan (340g)	680	27.9
	1 pinggan (320g)	640	27.0

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Nasi Goreng Paprik	1 pinggan (320g)	630	24.6
 Nasi Goreng Pattaya	1 pinggan (320g)	600	30.3
 Nasi Goreng USA	1 pinggan (410g)	660	29.3
 Kuetiau Tomyam	1 mangkuk (360g)	170	0.4

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Kuetiau Goreng</p>	<p>1 pinggan (380g)</p>	<p>670</p>	<p>30.9</p>
 <p>Kuetiau Kari</p>	<p>1 mangkuk (520g)</p>	<p>440</p>	<p>26.1</p>
 <p>Kuetiau Sup</p>	<p>1 mangkuk (360g)</p>	<p>260</p>	<p>10.2</p>
 <p>Mi Bandung</p>	<p>1 mangkuk (420g)</p>	<p>510</p>	<p>26.1</p>

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Mi Kung Fu	1 pinggan (480g)	420	15.6
 Mihun Goreng	1 pinggan (420g)	750	30.4
 Mihun Kari	1 mangkuk (520g)	670	46.7
 Telur Setengah Masak	1 biji (50g)	80	5.6

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 <p>Tom Yam Campur</p>	<p>1 mangkuk (350g)</p>	<p>220</p>	<p>14.0</p>
 <p>Roti Telur</p>	<p>1 keping (100g)</p>	<p>320</p>	<p>10.8</p>
 <p>Roti Canai</p>	<p>1 keping (95g)</p>	<p>300</p>	<p>10.3</p>

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Capati	1 keping (100g)	140	8.6
 Tosai	1 keping (80g)	145	8.6
 Kuah Dhal	½ cawan (80g)	60	2.2

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)
 <p>Teh Tarik</p>	<p>1 cawan (250ml)</p>	<p>140</p>
 <p>Minuman Bercoklat</p>	<p>1 cawan (250ml)</p>	<p>100</p>
 <p>Neslo</p>	<p>1 cawan (250ml)</p>	<p>100</p>
 <p>Teh O</p>	<p>1 cawan (250ml)</p>	<p>60</p>

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)
 Kopi O	1 cawan (250ml)	60
 Teh Susu	1 cawan (250ml)	65
 Kopi Susu	1 cawan (250ml)	65
 Air Limau	1 gelas (300ml)	20

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)
 Minuman Bercoklat Ais	1 gelas (300ml)	170
 Neslo Ais	1 gelas (300ml)	170
 Teh O Ais	1 gelas (300ml)	130

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)
 Kopi O Ais	1 gelas (300ml)	130
 Teh Ais	1 gelas (300ml)	130
 Kopi Ais	1 gelas (300ml)	130

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)
 <p>Limau Ais</p>	<p>1 gelas (300ml)</p>	<p>40</p>
 <p>Jus Buah</p>	<p>1 gelas (300ml)</p>	<p>130</p>
 <p>Sirap Limau</p>	<p>1 gelas (300ml)</p>	<p>50</p>

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Ara 7, Blok E10, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Putrajaya, Malaysia

T: 03 - 8888 4086 F: 03 - 8888 4647

www.nutrition.moh.gov.my
www.infosihat.moh.gov.com.my



www.nutrition.moh.gov.my