

**LAMPIRAN PERHITUNGAN LABEL INFORMASI NILAI GIZI
UNTUK USIA RATA-RATA KELOMPOK UMUR**

Umur	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
Laki-laki				
10-12 Tahun	2100	56	70	289
13-15 Tahun	2475	72	83	340
16-18 Tahun	2675	66	89	368
19-29 Tahun	2725	62	91	375
Perempuan				
10-12 Tahun	2000	60	67	275
13-15 Tahun	2125	69	71	292
16-18 Tahun	2125	59	71	292
19-29 Tahun	2250	56	75	303
Rata-rata	2309	62	77	316

- AKG rata-rata kelompok umur
 - Protein : $15\% \times 2309 = 346$ kkal
 - Lemak : $20\% \times 2309 = 462$ kkal
 - Karbohidrat : $65\% \times 2309 = 1385$ kkal
- AKG pada bahan, berdasarkan rata-rata kelompok umur
 - Rumus : $(\text{kkal bahan} / \text{standar kkal gizi makro, mengacu pada 2000 kkal angka kecukupan energi standar}) \times 100\%$
 - AKG protein : $(20,65 / 346,35 \text{ kkal}) \times 100\%$ menjadi 6%
 - AKG lemak : $(0,21 / 461,8 \text{ kkal}) \times 100\%$ menjadi 0%
 - AKG karbohidrat : $(19,72 / 1385,4 \text{ kkal}) \times 100\%$ menjadi 14%