

Lampiran 6. Perhitungan Label Informasi Nilai Gizi

PERHITUNGAN LABEL INFORMASI NILAI GIZI

- Nilai Kalori Biskuit Bayam

Berdasarkan perhitungan dalam 100 g biskuit bayam, diperoleh nilai biskuit sebagai berikut:

Protein : 11,81 g $11,81 \times 4 \text{ kkal} = 47,25 \text{ kkal}$

Lemak : 10,33 g $10,33 \times 9 \text{ kkal} = 92,97 \text{ kkal}$

Karbohidrat : 71,64 g $71,64 \times 4 \text{ kkal} = 286,56 \text{ kkal}$

Total kalori pada 100 g biskuit bayam adalah 522,81 kalori, dalam 100 g biskuit terdiri dari 25 keping biskuit dengan berat 4 g/biskuit, sehingga jumlah kalori per satuan biskuit adalah 20,91 kkal.

- Biskuit per 100 g

Energi : 523 kalori

Protein : 11,81 gram

Lemak : 10,33 gram

Karbohidrat : 71,64 gram

- Biskuit per sajian 15 keping (60 g)

Energi : 314 kalori

Protein : 7,09 gram

Lemak : 6,19 gram

Karbohidrat : 42,98 gram

- Kalori dalam 60 g bahan

Jumlah kalori protein 7,09 dikali 4 menjadi 28,36 kkal

Jumlah kalori lemak 6,19 dikali 9 menjadi 55,71 kkal

Jumlah kalori karbohidrat 42,98 dikali 4 menjadi 171,92 kkal

**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 12-29 tahun
 - Protein : $15\% \times 2309 = 346$ kkal
 - Lemak : $20\% \times 2309 = 462$ kkal
 - Karbohidrat : $60\% \times 2309 = 1385$ kkal

- AKG pada bahan, berdasarkan rata-rata kelompok umur
 - AKG Protein : $(11,81 / 346,35) \times 100\% \longrightarrow 3\%$
 - AKG Lemak : $(10,33 / 461,8) \times 100\% \longrightarrow 2\%$
 - AKG Karbohidrat : $(71,64 / 1385,4) \times 100\% \longrightarrow 5\%$

INFORMASI NILAI GIZI

Takaran Saji	5 keping	20 g
Jumlah Sajian per Kemasan		60 g

JUMLAH PER SAJIAN

Energi Total	314 kkal
Energi dari Lemak	56 kkal

	% AKG* / % DV*	
Lemak	6,2 g	2%
Protein	7,1 g	3%
Karbohidrat	43 g	5%

Serat	0,2 g
Kalsium	898 mg

*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. *Percent Daily Value (DV) are based on a 2000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calories needs.