Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Sumber Protein Hewani											
Cumi-Cumi											
Daging Ayam Tanpa Kulit											
Ikan Kakap											
Ikan Kembung											
Ikan Lele											
Ikan Mas											
Ikan Mujair											
Ikan Segar											
Kepiting											
Kerang											
Rebon Kering											
Teri Kering											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Asin											
Teri Nasi Asin											
Udang Segar											
Daging Sapi											
Hati Ayam											
Hati Sapi											
Telur Ayam											
Telur Bebek											
Telur Puyuh											
Daging Ayam Berkulit											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Sumber Protein Nabati											
Kacang Hijau											
Kacang Kedelai											
Kacang Merah Segar											
Kacang Mete											
Kacang Tanah											
Kacang Tolo											
Keju Kacang Tanah											
Tahu											
Tempe											
Sari Kedelai Bubuk											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Sayuran											
Jamur											
Caisin											
Jagung Muda											
Kol											
Bayam											
Broccoli											
Sawi Putih											
Taoge Kacang Hijau											
Terong											
Genjer											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Kangkung											
Kacang Panjang											
Kacang Buncis											
Kapri Muda											
Labu Siam											
Labu Kuning											
Wortel											
Daun Katuk											
Daun Melinjo											
Daun Singkong											
Nangka Muda											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Buah dan Gula											
Anggur											
Apel Merah											
Apel Malang											
Dukuh											
Durian											
Jambu Air											
Jambu Biji											
Jeruk Manis											
Mangga											
Manggis											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Melon											
Nangka Masak											
Nenas											
Pir											
Pepaya											
Pisang Ambon											
Sawo											
Salak											
Semangka											
Gula Pasir											
Gula Merah											
Madu											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Susu											
Susu cair Skim											
Tepung Susu Skim											
Yogurt non fat											
Keju											
Susu Kental Tak Manis											
Susu Sapi											

Nama Bahan Makanan	Berapa Kali Konsumsi Per…								Porsi Setiap Kali Konsumsi		Paling Sering Dimasak dengan Cara…
	> 1 x / hari	1x/hari	4-6x/mgg	3x/mgg	<3x/mgg	2 mgg sekali	Bulan	Tidak Pernah	URT	Gram	
Lemak/Minyak											
Alpukat											
Kelapa Parut											
Minyak Kelapa											
Santan											
Mentega											
Lain-Lain											
Yoghurt											
Es Krim											
Permen Susu											