

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Nilai Energi yang Dihasilkan.....	11
Tabel 2.2 Kebutuhan Zat Gizi Makro Atlet	11
Tabel 2.3 Kebutuhan Zat Gizi Atlet Berdasarkan Klasifikasi Olahraga.....	12
Tabel 2.4 Perhitungan Basal Metabolisme Rate (BMR).....	12
Tabel 2.5 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	13
Tabel 2.6 Rincian Skor Maksimum dan Minimum HEI.....	21
Tabel 2.7 Klasifikasi Persentase Lemak Tubuh.....	26
Tabel 3.1 Definisi Operasional	33
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Atlet Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Kelas Olahraga	40
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Menu	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Preferensi Menu.....	41
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Atlet Berdasarkan Status Gizi	42
Tabel 4.5 Hubungan Kualitas Menu dengan Status Gizi Atlet	43
Tabel 4.6 Hubungan Preferensi Menu dengan Status Gizi Atlet	43
Tabel 5.1 Daftar Menu Hari Pertama.....	47
Tabel 5.2 Daftar Menu Hari Kedua.....	48
Tabel 5.3 Daftar Menu Hari Ketiga	48
Tabel 5.4 Daftar Menu Hari Keempat.....	49
Tabel 5.5 Daftar Menu Hari Kelima	50
Tabel 5.6 Daftar Menu Hari Keenam.....	50
Tabel 5.7 Daftar Menu Hari Ketujuh	51