***Food Frequency Quetioners* (FFQ) Semi Kuantitatif**

Nama Bahan Makanan		Porsi Standar		Porsi Responden		Frekuensi Konsumsi					Jumlah	
		URT	Gram	URT	Gram	Tidak Pernah	x/ hari	x/ ming-gu	x/ bulan	x/ tahun	Gram/ hari	Frekuensi /hari
Sumber Karbohidrat												
1.	Nasi	¾ gelas	100									
2.	Lontong	10 ptg	100									
3.	Roti	3 ptg sdg	70									
4.	Mie Basah	2 gelas	200									
5.	Bihun	2 gelas	200									
6.	Singkong	1 ptg besar	200									
7.	Kentang	2 bh sedang	200									
8.	Jagung	1 bh sedang	125									
9.	Talas	1 ptg besar	125									
10.	Ubi	1 bh sedang	135									
Lauk Hewani												
1.	Ikan mas	1 ekor kecil	40									
2.	Ikan bandeng	1 potong	40									
3.	Ikan kembung	1 ekor kecil	40									

Nama Bahan Makanan		Porsi Standar		Porsi Responden		Frekuensi Konsumsi					Jumlah	
		URT	Gram	URT	Gram	Tidak Pernah	x/ hari	x/ ming-gu	x/ bulan	x/ tahun	Gram/ hari	Frekuensi /hari
4.	Ikan lele	1 ekor sedang										
5.	Ikan Asin	1 ptg kecil	15									
6.	Ikan Teri Kering	1 sdm	20									
7.	Udang	¼ gelas	50									
8.	Daging Sapi	1 ptg sedang	40									
9.	Daging Ayam	1 ptg sedang	40									
10.	Bakso	10 biji sdg	150									
11.	Sarden	2 ptg kecil	40									
12.	Hati Ayam	1 ptg sedang	30									
13.	Telur ayam	1 butir	60									
Lauk Nabati												
1.	Tempe	2 ptg sedang	50									
2.	Tahu	1 ptg besar	100									
3.	Kacang Hijau	2 sdm	20									
4.	Kacang Merah	2 sdm	20									
5.	Kacang Tanah	2 sdm	20									

Nama Bahan Makanan		Porsi Standar		Porsi Responden		Frekuensi Konsumsi					Jumlah	
		URT	Gram	URT	Gram	Tidak Pernah	x/ hari	x/ ming-gu	x/ bulan	x/ tahun	Gram/ hari	Frekuensi /hari
Sayuran												
1.	Sayur Asem	1 mangkok	100									
2.	Sayur Sop	1 mangkok	100									
3.	Sayur bayam	1 mangkok	100									
4.	Sayur lodeh	1 mangkok	100									
5.	Tumis Sawi	1 piring	100									
6.	Tumis kcg panjang	1 piring	100									
7.	Tumis kangkung	1 piring	100									
8.	Tumis toge	1 piring	100									
9.	Urap	1 piring	100									
10.	Terong	6 potong										
11.	Oyong Rebus	1 mangkok	100									
12.	Ketimun	1 bh sdg	100									
13.	Labu siam	2 bh kecil	100									

Nama Bahan Makanan		Porsi Standar		Porsi Responden		Frekuensi Konsumsi					Jumlah	
		URT	Gram	URT	Gram	Tidak Pernah	x/ hari	x/ ming-gu	x/ bulan	x/ tahun	Gram/ hari	Frekuensi/ hari
Buah-buahan												
1.	Pepaya	1 ptg besar	100									
2.	Jeruk manis	1 bh besar	100									
3.	Pisang	1 buah	50									
4.	Melon	2 ptg besar	190									
5.	Semangka	2 ptg besar	180									
6.	Apel	1 buah	85									
7.	Nanas	1 ptg sedang	100									
8.	Mangga	¾ bh besar	125									
9.	Belimbing	1 buah	150									
10	Jambu air	4 bh sedang	110									
11.	Salak	1 bh besar	70									
12.	Bengkoang	1 bh kecil	100									