

## DAFTAR TABEL

TABEL. 1	FAKTOR AKTIVITAS FISIK PERKALIAN DENGAN BMR) .....	28
TABEL. 2	KEBUTUHAN ENERGI UNTUK BERBAGAI AKTIVITAS DI LUAR METABOLISME BASAL DAN PENGARUH TERMIS MAKANAN .....	28
TABEL. 3	KEBUTUHAN ENERGI BERDASARKAN AKTIVITAS (KKAL/MENIT) .....	29
TABEL. 4	PEMAKAIAN ENERGI/KG, BERAT BADAN/24 JAM DIHUBUNGKAN DENGAN AKTIVITAS .....	30
TABEL. 5	PENGELOMPOKAN CABANG-CABANG OLAHRAGA .....	31
TABEL. 6	KEBUTUHAN PROTEIN BERDASARKAN JENIS ATLET (GR PROTEIN/KGGB).....	35
TABEL. 7	NILAI KALSIMUM BERBAGAI BAHAN MAKANAN (MG/100GR)	39
TABEL. 8	ANGKA KECUKUPAN RATA-RATA SEHARI UNTUK KASLIUM .....	40
TABEL. 9	NILAI PROTEIN BEBERAPA BAHAN MAKANAN (GR/100 GR).	42
TABEL. 10	ANGKA KECUKUPAN PROTEIN YANG DIANJURKAN .....	43
TABEL. 11	NILAI VITAMIN A BERBAGAI BAHAN MAKANAAN (RETINOL EKIVALEN(RE) $\mu$ G/100GR) .....	46
TABEL. 12	ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN UNTUK VITAMIN A .....	47
TABEL. 13	NILAI VITAMIN C BERBAGAI BAHAN MAKANAN (MG/100GR) .....	49
TABEL. 14	ANGKA KECUKUPAN GIZI YANG DIANJURKAN UNTUK VITAMIN C .....	50
TABEL. 15	KANDUNGAN VITAMIN D BEBAGAI BAHAN MAKANAN ( $\mu$ G/100 GR) .....	53
TABEL. 16	ANGKA KECUKUPAN RATA-RATA SEHARI UNTUK VITAMIN D ( $\mu$ G/HARI) .....	54
TABEL. 17	DATA ATLET RENANG .....	75

TABEL. 18	DISTRIBUSI DATA .....	83
TABEL. 19	KEPADATAN MINERAL TULANG BERDASARKAN JENIS KELAMIN .....	84
TABEL. 20	KEPADATAN MINERAL TULANG BERDASARKAN UMUR .....	85
TABEL. 21	KEPADATAN MINERAL TULANG BERDASARKAN ASUPAN PROTEIN .....	86
TABEL. 22	KEPADATAN MINERAL TULANG BERDASARKAN ASUPAN KALSIUM .....	88
TABEL. 23	KEPADATAN MINERAL TULANG BERDASARKAN ASUPAN VITAMIN A .....	89
TABEL. 24	KEPADATAN MINERAL TULANG BERDASARKAN ASUPAN VITAMIN C .....	90
TABEL. 25	KEPADATAN MINERAL TULANG BERDASARKAN ASUPAN VITAMIN D .....	92