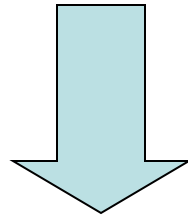


Modul 12  
Kuliner Lanjut (Teori)

# MODIFIKASI MAKANAN TINGGI KALSIMUM

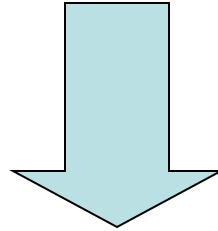
Oleh:  
Irfanny Afif

# TEKNIK PEMASAKAN



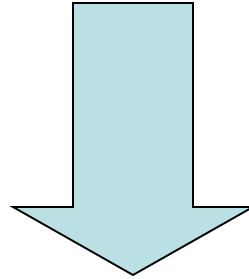
- Semua teknik pemasakan dapat digunakan
- Kalsium tidak rusak pada pemanasan maupun pendinginan
- Perhatikan zat penghambat kalsium seperti serat, fitat dan oksalat

# SUMBER KALSIUM UTAMA



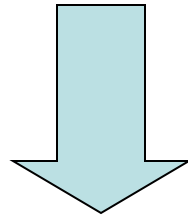
Susu & hasil olahannya, ikan yang dimakan dengan tulang, sereal, kacang-kacangan dan hasil olahannya, sayuran hijau, susu terutama non fat

# KANDUNGAN KALSIUM BM SUMBER PROTEIN HEWANI (mg/100gr bm)



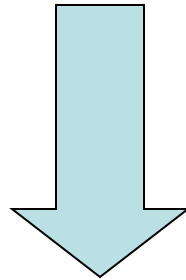
- Ikan teri kering (1200), teri segar (500), udang kering (1209)
- Susu (tepung 904, skim 1300, SKM 275)
  - Keju (777), kerang (321)

# KANDUNGAN KALSIUM BM SUMBER PROTEIN NABATI (mg/100gr bm)



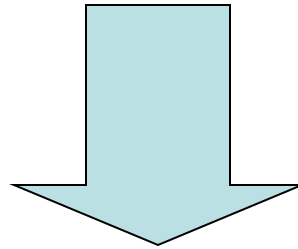
- BEBERAPA CONTOH
- Biji mete (416), kacang hijau (223), kacang merah segar (293), kacang tanah (316), kembang tahu (378), tahu (223)

# KANDUNGAN KALSIUM BM SUMBER KARBOHIDRAT (mg/100gr bm)



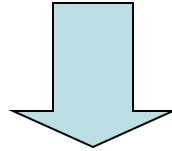
- BEBERAPA CONTOH:
  - Beras giling (59), beras tumbuk (72), misoa (52), mi (31), tepung terigu (22), singkong (77), kentang (63), ubi jalar (51)

# KANDUNGAN KALSIUM SAYURAN (mg/100gr bm)



- BEBERAPA CONTOH
- Bayam kukus (239), bayam rebus (150), daun kacang panjang (200), daun katuk (233), daun pohpohan (744), ketimun (291)

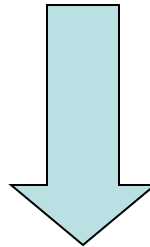
# KANDUNGAN KALSIUM BUAH-BUAHAN (mg/100gr bm)



- BEBERAPA CONTOH
  - Pisang sale (232)
  - Salak bali (94)
  - Salak pondoh (38)
    - Nenas (22)
  - Pisang ambon (20)



# KANDUNGAN KALSIUM BM LAINNYA (mg/100gr bm)



- Agar-agar Laut (400)
- Tepung sagu (11)

**TERIMAKASIH**