

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sandwic Tuna	2 keping (80g)	140	0.9
 Tapai Ubi	1 bungkus (30g)	50	0
 Ubi Rebus	1 ketul (80g)	130	0.2
 Keropok Lekor	1 keping (30g)	90	2.1

Makanan	Salz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Kuih Kacang	1 keping (40g)	180	5.1
 Pau Kelapa	1 keping (40g)	110	2.9
 Roti Jala	1 keping (20g)	30	0.8
 Bingka Labu	1 keping (50g)	120	4.5

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Hotdog	1 keping (30g)	60	4.7
 Kek Pisang	1 keping (40g)	150	7.2
 Keledek Goreng	1 keping (50g)	120	7.1
 Kuih Bom	1 keping (40g)	140	5.9

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Kuih Kole Kacang	1 keping (50g)	120	5.3
 Nuget Ayam	1 keping (50g)	150	7.9
 Popia Goreng Bersambal	1 keping (30g)	80	3.5
 Roti Telur	1 keping (20g)	50	2.0

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Samosa	1 keping (20g)	60	5.5
 Sandwic Telur	2 keping (85g)	200	7.6
 Tauhu Sumbat	1 keping (30g)	40	2.2
 Ubi Kayu Goreng	1 keping (10g)	40	1.8

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Bubur Pulut Hitam	1 bekas (150g)	115	0.5
 Bubur Jagung	1 senduk (70g)	140	4.7
 Jagung Rebus	1 tongkol (170g)	160	1.2

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Acar
Timun**

**1 senduk
(50g)**

50

0.8



Ikan Bakar

**1 ekor
(80g)**

80

1.7



**Ikan
Masak
Singgang**

**1 ekor/
ketul (80g)**

110

2.4



**Gulai Lemak
Ikan Masin
Campur Nenas
(Tanpa Kuah)**

**1 senduk
(80g)**

60

0.8

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Nangka
Masak Lemak
(Tanpa Kuah)**

**1 senduk
(120g)**

50

0.7



**Batang
Keladi Masak
Asam Rebus**

**1 senduk
(70g)**

10

0.1



**Sayur
Rebus**

**1 senduk
(80g)**

20

0.2



**Sup
Cendawan**

**1 senduk
(100g)**

50

0.4

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Kerabu
Sayur**

**1 senduk
(70g)**

40

0.4



**Lala Masak
Masam
Manis**

**1 senduk
(50g)**

50

0.4



**Kerang
Rebus**

**1 senduk
(50g)**

30

0.3



**Sambal
Belacan**

**1 sudu
(10g)**

5

0.1

LAUK-PAUK

Makanan

**Saiz
Hidangan (g)**

**Kalori
(kkal)**

Lemak (g)

Air Asam

**1 sudu
(5g)**

5

0.0

**Ikan Masak
Asam Pedas**

**1 ekor/
ketul (80g)**

60

1.8

**Daging
Masak
Kicap**

**1 senduk
(100g)**

140

4.3

**Ikan Masak
Lemak
Cili Api**

**1 ekor /
ketul (100g)**

90

2.3

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Ikan Masak
Asam Rebus**

**1 ekor /
ketul(100g)**

80

1.9



**Ikan Masak
Gulai
Tempoyak**

**1 ekor /
ketul(100g)**

90

2.4



**Pucuk Paku/
Ubi Kayu/ Labu
Manis/ Meranti
Masak Lemak**

**1 senduk
(60g)**

50

0.6



**Labu Masak
Lemak**

**1 senduk
(60g)**

50

1.1

LAUK-PAUK

Makanan

Saiz
Hidangan (g)

Kalori
(kkal)

Lemak (g)

Siput Masak
Lemak

1 senduk
(60g)

60

1.5

Ikan Goreng
Berlada

1 ekor /
ketul(80g)

240

16.5

Ikan Masak
Kicap

1 ekor /
ketul(100g)

110

4.0

Ikan Masak
Tauchu

1 ekor /
ketul(80g)

130

6.2

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Ikan Masak
Masam
Manis**

1 ekor /
ketul(80g)

220

11.0

**Jantung
Pisang Masak
Lemak**

1 senduk
(70g)

60

0.7

Kari Ikan

1 ekor/
ketul(80g)

160

5.3

**Sambal
Ikan**

1 ekor/
ketul(100g)

150

7.3

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)****Ikan Goreng****1 ekor
(80g)****240****12.8****Sup Ayam****1 mangkuk
(100g)****50****4.4****Sup Tulang****1 senduk
(100g)****50****2.0****Rendang
Ayam****1 ketul
(100g)****200****11.6**

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sambal Ayam	1 ketul (100g)	170	12.1
 Ayam Masak Kicap	1 ketul (100g)	160	10.4
 Ayam Masak Lemak Cili Api	1 ketul (100g)	180	8.3
 Ayam Goreng	1 ketul (100g)	280	23.9

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)****Kari Daging****1 senduk
(100g)****150****5.7****Kurma
Daging****1 senduk
(100g)****220****16.1****Sup Daging****1 senduk
(100g)****10****1.2****Pucuk Paku/
Ubi/Manis/
Meranti Goreng****1 senduk
(50g)****80****6.2**

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sayur Campur	1 senduk (60g)	60	3.7
 Sayur Goreng	1 senduk (60g)	70	6.3
 Rebung Masak Lemak	1 senduk (80g)	150	4.1
 Terung Goreng Berlada	1 senduk (70g)	70	5.8

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sup Tauhu Jepun	1 senduk (90g)	60	3.3
 Peria Goreng Telur	1 senduk (80g)	150	13.6
 Kerabu Taugeh	1 senduk (70g)	70	4.0
 Kerabu Mangga	1 senduk (70g)	100	5.0

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Kerabu
Daging**

**1 senduk
(70g)**

140

12.7



**Kerabu
Perut**

**1 senduk
(70g)**

80

2.7



**Burung
Puyuh
Goreng**

**1 ekor
(100g)**

160

8.6



**Sambal
Burung
Puyuh**

**1 ekor
(120g)**

170

8.4

Makanan**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Lemak (g)**

**Sambal
Tempeh**

**1 senduk
(40g)**

100

7.6



**Sambal
Tempeh
Dan Terung**

**1 senduk
(40g)**

80

5.7



**Sambal
Tempeh
Dan Petai**

**1 senduk
(40g)**

90

5.9



**Sambal
Ikan Bilis**

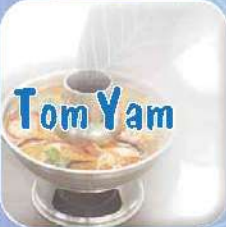
**1 senduk
(55g)**

50

4.3

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sambal Kerang	1 senduk (55g)	60	2.9
 Rendang Hati Ayam	1 senduk (30g)	80	4.9
 Rendang Hati Lembu	1 senduk (30g)	80	5.9
 Sambal Paru	1 senduk (40g)	180	13.6

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Sambal Bebolaikan	1 senduk (50g)	50	2.3
 Sambal Sosej/ Hotdog	1 senduk (40g)	80	5.8
 Sambal Telur	1 biji (50g)	140	3.2

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Bebola Ikan Goreng	1 senduk (30g)	80	6.7
 Tom Yam	1 senduk (80g)	70	2.8
 Telur Dadar	1 potong (20g)	60	5.0

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Telur Asin	1 biji (50g)	90	13.9
 Telur Mata Kerbau	1 biji (40g)	100	7.7
 Telur Rebus	1 biji (50g)	70	4.9

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Bubur Nasi (Isi Ayam + Bawang Goreng)	1 mangkuk (330 g)	160	1.7
 Laksa	1 mangkuk (680g)	470	2.0
 Rojak	1 pinggan (330g)	750	51.2
 Mi Kari	1 mangkuk (520g)	670	36.8

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Mihun Sup	1 mangkuk (580g)	510	17.0
 Nasi Daging Masak Merah	1 pinggan (360g)	390	0.2
 Nasi Paprik	1 pinggan (350g)	500	5.1
 Nasi Goreng Cendawan	1 pinggan (300g)	550	22.6

Makanan	Salz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Nasi Goreng Cina	1 pinggan (270g)	590	22.2
 Nasi Goreng Daging Masak Merah	1 pinggan (330g)	510	19.8
 Nasi Goreng Ikan Masin	1 pinggan (340g)	680	27.9
 Nasi Goreng Kampung	1 pinggan (320g)	640	27.0

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Nasi Goreng Paprik	1 pinggan (320g)	630	24.6
 Nasi Goreng Pattaya	1 pinggan (320g)	600	30.3
 Nasi Goreng USA	1 pinggan (410g)	660	29.3
 Kuetiau Tomyam	1 mangkuk (360g)	170	0.4

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Kuetiau Goreng	1 pinggan (380g)	670	30.9
 Kuetiau Kari	1 mangkuk (520g)	440	26.1
 Kuetiau Sup	1 mangkuk (360g)	260	10.2
 Mi Bandung	1 mangkuk (420g)	510	26.1

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Mi Kung Fu	1 pinggan (480g)	420	15.6
 Mihun Goreng	1 pinggan (420g)	750	30.4
 Mihun Kari	1 mangkuk (520g)	670	46.7
 Telur Setengah Masak	1 biji (50g)	80	5.6

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Tomyam Campur	1 mangkuk (350g)	220	14.0
 Roti Telur	1 keping (100g)	320	10.8
 Roti Canai	1 keping (95g)	300	10.3

Makanan	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)	Lemak (g)
 Capati	1 keping (100g)	140	8.6
 Tosai	1 keping (80g)	145	8.6
 Kuah Dhal	½ cawan (80g)	60	2.2

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kcal)
 Teh Tarik	1 cawan (250ml)	140
 Minuman Bercoklat	1 cawan (250ml)	100
 Neslo	1 cawan (250ml)	100
 Teh O	1 cawan (250ml)	60

Minuman**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)****Kopi O****1 cawan
(250ml)****60****Teh Susu****1 cawan
(250ml)****65****Kopi Susu****1 cawan
(250ml)****65****Air Limau****1 gelas
(300ml)****20**

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)
 Minuman Bercoklat Ais	1 gelas (300ml)	170
 Neslo Ais	1 gelas (300ml)	170
 Teh O Ais	1 gelas (300ml)	130

Minuman**Saiz
Hidangan (g)****Kalori
(kkal)**

Kopi O Ais

**1 gelas
(300ml)**

130



Teh Ais

**1 gelas
(300ml)**

130



Kopi Ais

**1 gelas
(300ml)**

130

Minuman	Saiz Hidangan (g)	Kalori (kkal)
 Limau Ais	1 gelas (300ml)	40
 Jus Buah	1 gelas (300ml)	130
 Sirap Limau	1 gelas (300ml)	50

Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 7, Blok E10, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persatuan
62590 Putrajaya, Malaysia

T: 03 - 8888 4086 F: 03 - 8888 4647

www.nutrition.moh.gov.my
www.infosihat.moh.gov.com.my



www.nutrition.moh.gov.my