

## KAJIAN KOMPOSISI GIZI PADA MENU VEGAN A'LA CARTE DI LOVING HUT RESTAURANT VEGAN FOOD SURABAYA

**Lusiana Suryantika**

S-1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
[Lusiana.Suryantika@yahoo.com](mailto:Lusiana.Suryantika@yahoo.com)



16/05/19

**Rahayu Dewi**

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya  
[Dewimendel@yahoo.com](mailto:Dewimendel@yahoo.com)



RAHAYU C. WIDAYATI

### Abstrak

Menu vegan merupakan daftar makanan vegetarian yang berasal dari bahan nabati, makanan vegan adalah jenis makanan yang banyak disukai kalangan atau kepercayaan tertentu. Pengkonsumsian makanan vegan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi energy, kalsium, protein, lemak Karbohidrat, Fosfor, Vitamin a, vitamin b, vitamin c dan zat besi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : Mengetahui komposisi gizi pada menu vegan *A'la carte* di *Loving Hut restaurant* Surabaya

Penelitian deskriptif ini dilakukan di *Loving Hut restaurant* Surabaya. proses pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan wawancara untuk mencari sumber data bahan serta berat bahan teknik analisis data menggunakan perbandingan AKG Pria dan wanita dewasa .

Penelitian ini menyatakan bahwa jumlah rata-rata menu vegan untuk *Appetizer* jumlah energy adalah 153,38 kkal, Karbohidrat 25,382gram, lemak 2,788 gram, Potein 6,767 gram. Untuk Kategori *Entrée* Energi 91,263kkal, karbohidrat 57,815gram, lemak 157,76gram, Protein 3,044 gram. Untuk kategori *Soup* Energi 91,592kka, karbohidrat 16,099 gram Lemak 2,663 dan Protein 4,858gram. Untuk kategori *Rice plate* energy 655,435 kkal, Karbohidrat 164,818 gram, Lemak 17,067 gram, dan Protein 17,067 gram. Untuk kategori *dessert* energy 351,43kkal, Karbohidrat 95,578 gram, Lemak 0,580gram, dan Protein 3,032gram. Untuk Kategori energy 370,974kkal, Karbohidrat 97,972gram, Lemak 3,280gram, dan Protein 1,629gram.

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa rata-rata pilihan 1-3 pada menu vegan zat gizi energy lebih dari rata-rata AKG, sedangkan untuk karbohidrat, protein dan lemak dan memiliki nilai yang kurang dari pada rata-rata AKG.

Kata Kunci : Komposisi gizi, menu vegan A'la carte

### Abstract

Vegan menu is a list of vegetarian food ingredients derived from vegetable, vegan food is a kind of food much like circles or belief. Consumption of vegan foods intended to meet the nutritional needs of energy, calcium, protein, fat, carbohydrates, phosphorus, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C and iron. The purpose of this study was to determine: Knowing the nutritional composition of the A'la carte menu vegan Loving Hut restaurant in Surabaya

Descriptive study was conducted at the Loving Hut restaurant Surabaya. process of data collection is done by conducting interviews to find the source of the data material and heavy material using comparative data analysis techniques AKG Men and women.

This study states that the average number of vegan menu for *Appetizer* amount of energy is 153.38 kcal, carbohydrates 25.382 grams, 2,788 grams of fat, 6.767 Potein gram. Untuk Category *Entrée* Energy kcal 91.263, 57.815 grams of carbohydrates, fat 157.76 grams, Protein 3,044 Energy *Soup* category gram. Untuk kka 91.592, 16.099 grams of fat carbs and protein 2.663 4.858 gram. For category *Rice plate* 655.435 kcal energy, 164.818 grams of carbohydrates, fat grams 17.067, and 17.067 grams of protein. For *dessert* category

energy 351.43 kcal, carbohydrates 95.578 grams, 0,580 grams of fat and 3,032 grams of Protein. 370.974 kcal for the energy category, 97.972 grams of carbohydrates, fat grams 3.280, and 1.629 grams of protein.

The conclusion of this study is that the average vegan menu options 1-3 on the nutrients more energy than the average AKG, carbohydrate, protein and fat and has a value that is less than the average of AKG.

Keywords: nutrient composition, vegan A'la carte menu

## PENDAHULUAN

*Loving Hut restaurant* adalah suatu tempat atau bangunan yang diorganisasi secara komersial dengan menyelenggarakan pelayanan yang baik kepada semua tamunya baik berupa makan dan minum. Makanan lezat namun tetap sehat tanpa daging. Salah satunya adalah *Loving Hu Restaurant* sebuah *franchise* restoran vegan bertaraf internasional. Selain hadir di 23 negara, *Loving Hut restaurant* kini telah memiliki 13 cabang yang tersebar di seluruh Indonesia. dimana di *loving hut restaurant* ini menyediakan menu olahan vegetarian yang sehat serta rasanya yang enak. Restoran ini berdiri pada awal tahun 2008 dan hampir sebanyak 158 *Loving Hut restaurant* yang tersebar diseluruh dunia. *Loving hut restaurant* yang berada di Indonesia khususnya di wilayah Jawa timur terletak di jalan Sumbawa 37(Biliton). Hal ini disebabkan oleh keuntungan dari bisnis restoran. Para investor yang bergerak di bidang ini berlomba-lomba membuat restoran yang berbeda dengan restoran lainnya. Sehingga banyak bermunculan restoran dengan menu dan tema yang berbeda-beda baik dalam maupun luar Negeri. *Japanese Food, Korean food, Chinese Food dan Itaian Food* merupakan jenis-jenis masakan yang sedang Trend di Surabaya dan dengan berbagai interior yang telah disesuaikan dengan menu-menu yang ditawarkan. Restoran Vegetarian merupakan pilihan rancangan dimana jenis masakan ini belum banyak ditemui di daerah Surabaya sehingga masyarakat mendapatkan *alternative* tempat makan dengan pilihan menu *A'la carte* dan masyarakat merasakan *atmosphere* yang berbeda. Gambaran masyarakat Indonesia di masa depan yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan adalah masyarakat, bangsa dan negara yang ditandai oleh kehidupan penduduknya dalam lingkungan dan perilaku yang sehat, memiliki kemampuan untuk menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah RI. Vegetarian kini tampaknya menjadi kata yang semakin populer di dunia termasuk di Indonesia. Di kota-kota besar dunia, restoran vegetarian sudah menjadi pilihan yang cukup mudah dicari. Di Indonesia pun restoran-restoran vegetarian meski belum banyak, mulai bermunculan di kota-kota besar. Aliran vegetarian atau *vegetarianisme* merupakan suatu aliran dimana penganutnya tidak mengkonsumsi produk-produk hewani dan turunannya, hanya membatasi diri pada produk-produk nabati. Sebagian orang beralih ke vegetarian karena alasan kesehatan, gaya hidup, tak biasa makan daging, atau latar belakang religi. Menjadi vegetarian tubuh terasa lebih sehat. tidak mudah capek, dan tidak mudah sakit. Restoran yang menyajikan makanan vegetarian masih jarang, terutama di

Surabaya . Restoran yang khusus vegetarian juga langka. Tetapi, tidak ada yang spesifik menyajikan menu seperti layaknya masakan non-vegetarian. Restoran Vegetarian merupakan pilihan perancang dimana jenis masakan ini belum banyak di Surabaya. Sehingga masyarakat mendapat *alternative* tempat makan, menu dan *Atmospere* yang berbeda (Depkes RI, 1999).

Pada awalnya restaurant ini di buka karna adanya pemilik restaurant yang benar-benar merupakan seorang vegetarian dan menceritakan kepada teman-temnya bahwa melakukan pola hidup vegetarian dapat menjadikan dirinya lebih sehat serta menyayangi makhluk hidup dengan tidak memakanya. karena untuk kepentingan lingkungan hidup pemilik restoran ini akhirnya membuka *Loving Hut restaurant* dengan keseluruhan menu yaitu sebanyak 30 menu, selanjutnya karena adanya beberapa permintaan para Konsumen yang semakin maningkat di setiap tahunnya restoran ini menambah jumlah produksinya menjadi beberapa menu yaitu 21 *appetizer*, 14 *Rice late*, 5 *Hot plate*, 28 *Entrée*, 14 *Noodle*, 12 *soup*, 13 *drink*, 2 *dessert*, serta 12 *fresh Mixed juice* dengan adanya variasi menu ini konsumen dengan mudah memasan melalui menu yang tersedia dengan kecocokan harga dangan kualitas makanan yang memang makanan tersebut adalah dari bahan kualitas baik dengan rasa yang enak. Setelah berkembang cukup pesat dan permintaan konsumen yang sangat banyak pada setiap harinya maka restaurant ini selain berada di jalan Sumbawa Biliton Surabaya, sekerang perkembangannya membuka 2 cabang di Surabaya yang berada di daerah Raya Tenggilis dan Ubaya Baru.

Menu dalam sebuah pelayanan di restoran mempunyai peranan yang sangat penting. Menu berarti hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik itu makan pagi, siang, maupun malam. Menu untuk suatu jamuan makan harus sudah dipersiapkan sebelumnya. Susunan menu merupakan suatu rangkaian yang disesuaikan dengan fungsi dari makanan tersebut. Menu *A'la Carte* adalah susunan menu dimana setiap makanan yang dicantumkan pada daftar makanan tersebut disertai dengan harga tersendiri. Banyaknya jumlah serta jenis makanan yang tercantum pada menu tergantung pada besar kecilnya restoran (Jumlah tempat duduk) dan tingkat atau golongan dari restoran tersebut. (Winarni , 2005).

Vegetarian ini sendiri yang semula merupakan ajaran agama/ kepercayaan, berkembang menjadi gaya hidup masyarakat. Bahkan alasan orang mengonsumsi vegetarian telah berkembang dan mentransformasi diri dari alasan kesehatan, etika sampai menyentuh

lingkungan. Adapun upaya yang dapat dilakukan manusia untuk hidup sehat tanpa meninggalkan dunia modern yang dijalannya adalah dengan berusaha menyelaraskan diri dengan alam. Salah satu cara yang dapat ditempuh yaitu dengan menerapkan pola makan vegetarian. Di zaman yang serba modern ini, hal di atas tidak perlu dikhawatirkan lagi. Dapat kita lihat dari adanya *Loving Hut restaurant* yang menyediakan masakan vegetarian dimana selalu dipenuhi dan dipadati oleh pengunjung. Sehingga orang yang bervegetarian maupun seorang yang memang menyukai makanan vegetarian karena merasa berselera karena rasanya yang enak tidak akan mengalami kendala dalam memenuhi menu makan sehari-hari atau merasa bosan dengan menu yang monoton karena begitu banyak pilihan menu yang ditawarkan. Bahkan informasi mengenai makanan vegetarian yang sehat dan bergizi dapat dilihat dan dicoba di *Loving hut restaurant* ini. dilihat dari sisi konsumen yang datang makanan yang disediakan tidak hanya disukai oleh kalangan vegetarian tertentu bahkan untuk balita, remaja, dewasa dan orang lanjut usia pun juga menyukai makanan vegetarian ini. Banyak orang mulai melirik gaya hidup sehat vegetarian.

Makanan yang sehat atau baik memiliki kriteria berimbang antara kebutuhan energi, karbohidrat, lemak, Protein serta zat gizi lainnya. Indikator AKG jika jumlah tersebut sesuai dengan AKG responden maka makanan tersebut dikatakan sehat dan bergizi. Namun jika kurang atau lebih akan timbul gangguan dalam tubuh. Kehadiran menu vegan ini bisa sesuai dengan konsep pola makan sehat seimbang maka perlu adanya penelitian terkait dengan komposisi dari menu vegan *A'la carte vegan food* Surabaya.

#### METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Bogdan dan Tylor dalam Syahfitri (2010: 47), sebagai suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode deskriptif merupakan data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan angka.

Variabel adalah obyek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006). Variabel pada hal ini yaitu kajian komposisi bahan pada menu hidangan vegan *A'la carte* di *Loving Hut restaurant vegan Food* Surabaya.

Definisi Operasional variabel Komposisi Menu vegan *A'la Carte* dapat dilihat dari kandungan gizi yang terdapat didalamnya seperti : Energi, Karbohidrat, Kalsium, Lemak, Protein, Fosfor, Seng, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C, Zat Besi.

Memperoleh data dalam suatu penelitian diperlukan sumber data. Sumber data akan lebih mendalam diperoleh jika ditentukan subyek penelitian. Subyek penelitian adalah subyek yang dituju untuk diteliti peneliti (Arikunto, 2002: 122 dalam Lestari, 2010).

Pada penelitian ini yang akan dijadikan subyek penelitian adalah :

1. Manager Restaurant
2. kepala koki

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Komposisi Gizi menu Vegan Ala Carte di Restoran Loving Hut

Kandungan zat gizi pada bahan makanan vegan diperoleh dari hasil perhitungan dari komposisi per bahan yang dapat dilihat dari kategori gizi energi, karbohidrat, kalsium, lemak, Protein, Phospor, seng, Vitamin A, vitamin B, Vitamin C dan zat besi dengan memperhitungkan berat bahan yang dimakan dengan berat bahan/100. Berikut adalah hasil perhitungan bahan makanan vegetarian yang dibedakan per kategori *Appetizer, Entrée, Soup, Rice, Dessert Dan Drink*. yang telah disebutkan pada tabel 3.1 Jumlah hasil perhitungan zat gizi menu Vegan *A'la carte* di *Loving hut Restaurant* Surabaya.

### Angka Kecukupan gizi orang dewasa

AKG untuk usia remaja berdasarkan daftar angka kecukupan gizi yang dianjurkan per orang, khususnya di usia dewasa perempuan berat 54 kg tinggi badan 159 cm membutuhkan energi 2250kkal, kebutuhan protein 58 g, kebutuhan Lemak 75 g dan Karbohidrat 320. untuk Pria golongan usia 19-29 tahun dengan berat badan 62kg dengan tinggi badan 168 cm membutuhkan energi 2700 kkal, kebutuhan protein 62 g kebutuhan Lemak 90 g dan Karbohidrat 370 g. Menurut Hariyadi (2012). Angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000-2200kkal, sedangkan untuk laki-laki antara 2400-2800 kkal setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat.

1.6 Tabel Rata-rata AKG Dewasa

Golongan	Usia	Energy	Karbohidrat (G)	Prot ein (G)	Lem ak (G)	Vita min A (RE)	Vita min C (mg)
Pria	19 - 30	2400	370	60	88	700	60
Wanita	19 - 30	2350	300	57	70	500	60
Rata-rata		2375	335	58,5	79	600	60

**TABEL 1.3 Jumlah Hasil Perhitungan Zat Gizi Menu Vegan Kategori Appetizer**

Nama Menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Eden Salad	99,353	14,6647	93,646	0,6992	9,7778
waldroft salad	149,04	26,7592	30,6	0,8252	2,652
Fried Enoki	213,001	34,7223	101,179	6,8403	7,871
Rata-rata	153,38	25,382	75,142	2,788	6,767

**Tabel 1.4 Jumlah Hasil Perhitungan Zat Gizi Menu Vegan Kategori Entrée**

Nama menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Lo han Cay	26,796	5,22	287,1	0,3915	3,0015
Cucumber of Love	44,66	10,164	69,3	0,462	1,694
Enchanted Tofu	174	190,35	96,9	10,497	15,9
aquatica balacana	119,5957	25,92557	165,7478	0,8217	7,53385
Rata-rata	91,263	57,815	157,76	3,044	7,033

**Tabel 1.5 Jumlah Hasil Perhitungan Zat Gizi Menu Vegan Kategori Soup**

Nama Menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Mei-mei Soup	74,844	15,8592	331,761	0,7347	4,3743
Passionete Soup	146,844	20,2092	421,716	6,8847	8,5743
Asparagus Soup	53,088	12,2312	57,216	0,3684	1,6248
Rata-rata	91,592	16,099	270,231	2,663	4,858

**Tabel 1.6 Jumlah Hasil Perhitungan Zat Gizi Menu Vegan Kategori Rice**

Nama Menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Loving Hut Special Fried Rice	663,028	311,524	509,12	5,6992	23,4642
Atela Fried Rice	517	105,85	102,5	6,4	9,45
The Heart To Gold	723,275	77,07854	496,097	39,10195	75,8488
Rata-rata	655,435	164,818	369,273	17,067	36,256

**TABEL 1.7 Jumlah Hasil Perhitungan Zat Gizi Menu Vegan Kategori Dessert**

Nama Menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Beauty Soursop	217,78	68,9772	12,471	0,4017	0,809
Energized Popeye Juice	485,064	122,3771	367,24	0,7594	5,234
Rata-rata	351,43	95,578	189,856	0,580	3,032

**Tabel 1.4 Jumlah Hasil Perhitungan Zat Gizi Menu Vegan Kategori Drink**

Nama menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Fantasy Coconut	418,06	105,13	10,565	0,7155	0,795
Guava Juice	516,94	132,22	63,2	0,882	2,862
Avocado with Chocolate	313,755	38,3955	40,65	20,8475	1,8235
Avocado Juice With ice	313,755	38,3955	40,65	20,8475	1,8235
Soursop Juice	379,6	97,368	23,04	0,408	1,36
Orange Juice	277,52	89,9744	46,768	0,2592	1,1664
Strawberry Juice	327,028	84,6393	15,024	0,1378	0,2756
Green Deligth Juice	414,053	104,6337	344,892	0,7885	4,4435
Romantica D' amore	398,528	103,355	11,8	0,195	1,17
Majic Bronas	313,348	99,4137	57,792	0,397	1,442
Tropical Deligth	387,372	100,355	11,8	0,195	1,17
Strawberry sunshine	385,928	99,4137	57,7922	0,397	1,1442
Yelow Punch	398,525	103,355	11,8	0,195	1,17
Sweet Valentine	349,52	89,9744	46,768	0,2592	1,1664
Rata-rata	370,974	97,972	56,752	3,280	1,629

**Kesesuaian Komposisi Gizi Men Vegan dengan AKG Konsumen**

1.9 Tabel rata-rata AKG dewasa

Golongan	Usia	Energy	Karbohidrat (G)	Protein (G)	Lemak (G)	Vitamin A (RE)	Vitamin C (mg)
Pria	19 - 30	2400	370	60	88	700	60
Wanita	19 - 30	2350	300	57	70	500	60
Rata-rata		2375	335	58,5	79	600	60

Pola makan orang Indonesia pada umumnya 3x sehari maka kebutuhan energy sekali makan adalah 791,17 kkal, kebutuhan karbohidrat sekali makan adalah 11,7 gram, kebutuhan Protein sekali makan adalah 19,5 gram, kebutuhan lemak sekali makan adalah 26,4 gram, kebutuhan Vitamin A untuk sekali makan adalah 200RE, dan kebutuhan Vitamin C sekali makan adalah 20 mg.

**Hasil Rata-rata jumlah pilihan 1-3 dengan AKG dewasa**

**Tabel 1.13 Tabel Jumlah Perhitungan Pilihan I Menu Vegan**

Waktu makan	Pilihan atau kategori menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Makan Pagi	-Rice The Heart To Gold	723,275	77,07854	496,097	39,10195	75,8488
	-Entrée Aquatica	119,5957	25,92557	165,747	0,8217	7,53385
	Balacan	313,755	38,3955	40,65	20,8475	1,8235
	-Drink Avocado With Chocolate					
Makan Sianing	Appetizer Eden salad Soup (Mei-Mei)	99,3537	14,6647	93,646	0,6992	9,7778
	Soup -Rice (Atela Fied)	74,844	15,8592	331,761	6,4	4,3743
	Rice Entrée Lo Hancay	517	5,22	287,1	0,4017	3,0015
	Dessert Beauty Sourso	26,796	105,85	102,5	0,3915	9,45
		217,78	68,9772	12,471		0,809
Makan malam	Appetizer (Fried Enoki)	213,001	34,7223	101,179	6,8403	7,871
	Rice (Lovin g Hut Special Fried Rice)	663,028	311,524	509,12	5,6992	23,4642
	Drink (Orange Juice)	277,52	89,9744	46,768	0,2592	1,1664
	Rata-rata	295,90	70,748	198,0	7,47	12,643

Untuk Pilihan I menunjukkan bahwa rata-rata dari pilihan I diatas untuk rata-rata energy jumlahnya lebih dari rata-rata AKG dewasa, Rata-rata karbohidrat memiliki rata-rata kurang dari AKG. Rata-rata Protein memiliki nilai kurang dari rata-rata AKG orang dewasa. Rata-rata lemak memiliki jumlah kurang dari rata-rata AKG dewasa.

**Tabel 1.14 Tabel Jumlah Perhitungan Pilihan II Menu Vegan**

Waktu makan	Pilihan atau kategori menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Makan Pagi	Appetizer (Waldr oft salad)	149,04	26,7592	30,6	0,8252	2,652
	Rice (Loving Hut Special Fried Rice)	663,028	311,524	509,12	5,6992	23,4642
Makan Sianing	Soup (Asparagus Soup)	53,088	12,2312	57,216	0,3684	1,6248
	Rice (The Heart To Gold)	732,275	77,079	496,097	39,1019	75,8488
	Dessert (Energized Popeye Juice)	485,064	122,3771	367,24	0,7594	5,234
Makan malam	Rice (Atela Fried Rice)	517	105,85	102,5	6,4	9,45
	Drink (Magic Bronas Juice)	313,348	99,4137	57,792	0,397	1,442
Rata-rata		416,122	97,89	231,51	7,652	17,103

Untuk Pilihan II menunjukkan bahwa rata-rata dari pilihan I diatas untuk rata-rata energy jumlahnya lebih dari rata-rata AKG dewasa, Rata-rata karbohidrat memiliki rata-rata kurang dari AKG, Rata-rata Protein memiliki nilai kurang dari rata-rata AKG orang dewasa, Rata-rata lemak memiliki jumlah kurang dari rata-rata AKG dewasa.

Tabel 1.15 Tabel Jumlah Perhitungan Pilihan Iii Menu Vegan

Waktu makan	Pilihan atau kategori menu	Energy (Kkal)	Karbohidrat (G)	Kalsium (Mg)	Lemak (G)	Protein (G)
Makan Pagi	Entrée (Encanted Tofu)	174	190,35	96,9	10,497	15,9
	Rice Plate (The Heart To Gold)	723,275	77,079	496,097	39,10195	75,8488
Makan Siang	Entrée (Cucumber Of Love)	44,66	10,164	69,3	0,462	1,694
	Rice plate (Atela Fried Rice)	517	105,85	102,5	6,4	9,45
	Drink (Yelow Punch)	398,525	103,355	11,8	0,195	1,17
Makan malam	Rice (Loving Hut Special Fried Rice) Soup	663,028	311,524	509,12	5,6992	23,4642
	(Passinate Soup)	146,844	20,2092	421,716	6,8847	8,5743
	Rata-rata	381,048	116,934	243,925	9,891	19,443

Untuk Pilihan III menunjukkan bahwa rata-rata dari pilihan I diatas untuk rata-rata energy jumlahnya lebih dari rata-rata AKG dewasa, Rata-rata karbohidrat memiliki rata-rata kurang dari AKG, Rata-rata Protein memiliki nilai kurang dari rata-rata AKG orang dewasa, Rata-rata lemak memiliki jumlah kurang dari rata-rata AKG dewasa.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Bahwa rata-rata pilihan 1-3 pada menu vegan zat gizi energy lebih dari rata-rata AKG, karbohidrat,protein dan lemak dan memiliki nilai yang kurang dari pada rata-rata AKG.

**Saran**

Saran yang dapat disampaikan penulis setelah melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Mensosialisasikan Gizi makanan vegetarian pada kartu menu dan dalam kemasan take away
2. Mengurangi bahan makanan yang mengandung Energi , serta menambah bahan makanan yang mengandung protein lemak serta karbohidrat.

**Daftar Pustaka**

Afriani E.Gambaran tingkat konsumsi energy dan protein pada vegetarian serta factor yang mempengaruhinya. (Skripsi). UNDIP. 2009 Diakses Januari 2013

Ahmad, W.P.2007. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*.Jakarta: Raja Grafindo Persada

Almatsier, Sanita. 2001. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.

Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka utama. Jakarta. 2011

Anonymous. 2006. *Panduan Penulisan Dan Penilaian Skripsi*. Surabaya: Unesa University press.

Anonymous,2013 <http://repository.unand.ac.id/id/eprint/14335>. (Diakses 2 Januari 2013)

Anonymous,2012<http://uptdpuskesmasukatani.blogspot.com/2012/02/kesehatan-dan-gizi.html> (Diakses 21 Februari 2013)

Anonymous,2012[http://hadiriyadi.blogspot.com/2012/12/angka-kecukupan-gizi-akg-indonesia-wnpg\\_7386.html](http://hadiriyadi.blogspot.com/2012/12/angka-kecukupan-gizi-akg-indonesia-wnpg_7386.html) (Diakses 1 Mei 2013)

Anonymous,2010 <http://suyatno.blog.undip.ac.id/2010/04/13/daftar-komposisi-bahan-makanan-dkbm/> (Diakses 13 Januari 2013)

Anonymous, 2008 <http://www.lovinghut.co.id/> (Diakses 22 Februari 2012)

Anonymous,2012[http://gizi.net/makalah/download/tesis\\_Susianto.pdf](http://gizi.net/makalah/download/tesis_Susianto.pdf) . (Diakses 13 januari 2013)

Anonymous,2010<http://jundhiartana.blogspot.com/2012/01/ada-beberapa-tipe-dan-jenis-menu-dalam.html> (Diakses 29 januari 2013)

Apriadji. Wied Harry. 1991. *Gizi Keluarga*. Jakarta. Penebar Swadaya

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Bahar, Asrul. 2001. *Makanan dan Gizi*. Surabaya: Unesa University Press

Burtis, G., Davis,J., and Martin,S. 1988. *Applied Nutrition and Diet Therapy*. Philadelphia. W.B.Saunders Company.

Dep.Kesehatan RI. (1994) *Modul Pelatihan Pengusaha Jasa Boga,Rumah Makan/restoran dan Makanan Jajanan*. Dirjen Pemberantasan Penyakit Menular dan Penyehatan Lingkungan Pemukiman.

Departemen kesehatan RI. Angka kecukupan gizi 2004 bagi orang Indonesia. available at <http://gizi.depkes.go.id/download.AKG2004.PDF> Diakses 13 Januari 2013

- Gustia, Irna. 2010. <http://health.detik.com/>. Senin, 25 Januari 2010. (Diakses 13 Januari 2013)
- Hsu dan Power, 2002 : Ruang Lingkup Restoran. Bandung. Rineka Cipta
- Ismawati, Rita. 2006. *Multimedia Interaktif Zat Gizi Makanan dan Cara Menghitungnya*. Surabaya: Bintang
- Khomsan, Ali. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Moehyi Syahmien (1992) *Penyelenggaraan Makanan Industri dan Jasa Boga*. Jakarta. Penerbit Bhantera
- Sudjana.2002. *Prosedur Penelitian*. Surabaya: Rosda
- Sugiono (2007). *Statistik untuk Penelitian*, Jakarta, Alfabeta.
- Suhardjo HR. 2003. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Institut Pertanian Bogor, Bogor, Bumi Aksara.
- Supariasa, I Dewa Nyoman dan Fajar, Bachyar Bakri Ibnu. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Susianto. analisis factor-fator yang berhubungan dengan IMT/ untuk balita vegetarian lacto, ovo dan non vegetarian di DKI Jakarta tahun 2008 (Tesis). Jakarta :Universitas Indonesia. 2008 Available at
- Tim Penyusun Skripsi.2002. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi*. Surabaya: UNESA, University Prees.
- Winarni, Astuti. *Pengelolaan hidangan continental*. Edisi Revisi. Unesa University press 2005
- An-nur,Diakses.2012.<http://diachs-an-nur.blogspot.com/2012/05/teknik-pengolahan-data.html> Diakses 17 April 2013

