

GARISPANDUAN MAKANAN Untuk Malaysia

CONTOH SUKATAN BAGI SATU SAJIAN

SATU SAJIAN BIJIRIN, PRODUK BIJIRIN SERTA UBI-UBIAN

Sekeping roti mil penuh

1/2 cawan nasi

1/2 cawan bihun /pasta

1/2 keping capati bersaiz kecil

1 cawan bubur nasi kosong

1/2 cawan bijirin sarapan

1 biji kentang (sederhana)

2 keping biskut kraker kosong

SATU SAJIAN SAYUR-SAYURAN

1/2 cawan sayur hijau bersama batangnya
(*masak*)

1/2 cawan sayuran buah
(*seperti tomato, terung*)

SATU SAJIAN HASIL TENUSU

1 cawan susu

1/2 cawan dadih rendah lemak

1 keping keju

SATU SAJIAN DAGING, AYAM, IKAN DAN KEKACANG

1 ketul peha ayam (*sederhana*)

1 ekor ikan kembung (*sederhana*)

2 ketul daging tanpa lemak sebesar
kotok mancis setiap satu

5 sudu makan ikan bilis tanpa kepala

2 biji telur (*sederhana*)

2 keping tauhu

4 sudu makan mentega kacang

1 cawan kekacang kering

8 sudu teh udang kecil tanpa kulit.

SATU SAJIAN BUAH-BUHAN

1/2 jambu batu (*sederhana*)

1 biji oren, pir atau epal (*kecil*)

1 biji pisang (*sederhana*)

1 hiris betik, nenas atau tembikai