

ANGKA KECUKUPAN GIZI (AKG) 2013

	(10 Kolom)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Omega-6 (g)	Omega-3 (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (mL)
Bayi	0 – 6 bulan	6	61	550	12	34	4,4	0,5	58	0	-
Bayi	7 – 11 bulan	9	71	725	18	36	4,4	0,5	82	10	800
Anak	1-3 tahun	13	91	1125	26	44	7,0	0,7	155	16	1200
Anak	4-6 tahun	19	112	1600	35	62	10,0	0,9	220	22	1500
Anak	7-9 tahun	27	130	1850	49	72	10,0	0,9	254	26	1900
Laki-laki	10-12 tahun	34	142	2100	56	70	12,0	1,2	289	30	1800
Laki-laki	13-15 tahun	46	158	2475	72	83	16,0	1,6	340	35	2000
Laki-laki	16-18 tahun	56	165	2675	66	89	16,0	1,6	368	37	2200
Laki-laki	19-29 tahun	60	168	2725	62	91	17,0	1,6	375	38	2500
Laki-laki	30-49 tahun	62	168	2625	65	73	17,0	1,6	394	38	2600
Laki-laki	50-64 tahun	62	168	2325	65	65	14,0	1,6	349	33	2600
Laki-laki	65-80 tahun	60	168	1900	62	53	14,0	1,6	309	27	1900
Laki-laki	>80 tahun	58	168	1525	60	42	14,0	1,6	248	22	1600
Perempuan	10-12 tahun	36	145	2000	60	67	10,0	1,0	275	28	1800
Perempuan	13-15 tahun	46	155	2125	69	71	11,0	1,1	292	30	2000
Perempuan	16-18 tahun	50	158	2125	59	71	11,0	1,1	292	30	2100
Perempuan	19-29 tahun	54	159	2250	56	75	12,0	1,1	309	32	2300
Perempuan	30-49 tahun	55	159	2150	57	60	12,0	1,1	323	30	2300
Perempuan	50-64 tahun	55	159	1900	57	53	11,0	1,1	285	28	2300
Perempuan	65-80 tahun	54	159	1550	56	43	11,0	1,1	252	22	1600
Perempuan	>80 tahun	53	159	1425	55	40	11,0	1,1	232	20	1500
Tambahan Bumil	Timester 1			+180	+20	+6	+2,0	+0,3	+25	+3	+300
Tambahan Bumil	Trimester 2			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Bumil	Trimester 3			+300	+20	+10	+2,0	+0,3	+40	+4	+300
Tambahan Busui	6 bln pertama			+330	+20	+11	+2,0	+0,2	+45	+5	+800
Tambahan Busui	6 bln kedua			+400	+20	+13	+2,0	+0,2	+55	+6	+650

	(14 kolom)	Vit A (mcg)	Vit D (mcg)	Vit E (mg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B9 (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
Bayi	0 – 6 bulan	375	5	4	5	0,3	0,3	2	1,7	0,1	65	0,4	5	125	40
Bayi	7 – 11 bulan	400	5	5	10	0,4	0,4	4	1,8	0,3	80	0,5	6	150	50
Anak	1-3 tahun	400	15	6	15	0,6	0,7	6	2,0	0,5	160	0,9	8	200	40
Anak	4-6 tahun	450	15	7	20	0,8	1,0	9	2,0	0,6	200	1,2	12	250	45
Anak	7-9 tahun	500	15	7	25	0,9	1,1	10	3,0	1,0	300	1,2	12	375	45
Laki-laki	10-12 tahun	600	15	11	35	1,1	1,3	12	4,0	1,3	400	1,8	20	375	50
Laki-laki	13-15 tahun	600	15	12	55	1,2	1,5	14	5,0	1,3	400	2,4	25	550	75
Laki-laki	16-18 tahun	600	15	15	55	1,3	1,6	15	5,0	1,3	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	19-29 tahun	600	15	15	65	1,4	1,6	15	5,0	1,3	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	30-49 tahun	600	15	15	65	1,3	1,6	14	5,0	1,3	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	50-64 tahun	600	15	15	65	1,2	1,4	13	5,0	1,7	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	65-80 tahun	600	20	15	65	1,0	1,1	10	5,0	1,7	400	2,4	30	550	90
Laki-laki	>80 tahun	600	20	15	65	0,8	0,9	8	5,0	1,7	400	2,4	30	550	90
Perempuan	10-12 tahun	600	15	11	35	1,0	1,2	11	4,0	1,2	400	1,8	20	375	50
Perempuan	13-15 tahun	600	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,2	400	2,4	25	400	65
Perempuan	16-18 tahun	600	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,2	400	2,4	30	425	75
Perempuan	19-29 tahun	500	15	15	55	1,1	1,4	12	5,0	1,3	400	2,4	30	425	75
Perempuan	30-49 tahun	500	15	15	55	1,1	1,3	12	5,0	1,3	400	2,4	30	425	75
Perempuan	50-64 tahun	500	15	15	55	1,0	1,1	10	5,0	1,5	400	2,4	30	425	75
Perempuan	65-80 tahun	500	20	15	55	0,8	0,9	9	5,0	1,5	400	2,4	30	425	75
Perempuan	>80 tahun	500	20	15	55	0,7	0,9	8	5,0	1,5	400	2,4	30	425	75
Tambahan Bumil	Timester 1	+300	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Tambahan Bumil	Trimester 2	+300	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Tambahan Bumil	Trimester 3	+350	+0	+0	+0	+0,3	+0,3	+4	+1,0	+0,4	+200	+0,2	+0	+25	+10
Tambahan Busui	6 bln	+350	+0	+4	+0	+0,3	+0,4	+3	+2,0	+0,5	+100	+0,4	+5	+75	+25
Tambahan Busui	6 bln kedua	+350	+0	+4	+0	+0,3	+0,4	+3	+2,0	+0,5	+100	+0,4	+5	+75	+25

	(13 kolom)	Besi (mg)	Fluor (mg)	Fosfor (mg)	Iodium (mcg)	Kalium (mg)	Kalsium (mg)	Kromium (mcg)	Magnesium (mg)	Mangan (mg)	Natrium (mg)	Selenium (mcg)	Seng (mg)	Tembaga (mcg)
Bayi	0 – 6	-	-	100	90	500	200	-	30	-	120	5	-	200
Bayi	7 – 11	7	0.4	250	120	700	250	6	55	0,6	200	10	3	220
Anak	1-3 tahun	8	0.6	500	120	3000	650	11	60	1,2	1000	17	4	340
Anak	4-6 tahun	9	0.9	500	120	3800	1000	15	95	1,5	1200	20	5	440
Anak	7-9 tahun	10	1.2	500	120	4500	1000	20	120	1,7	1200	20	11	570
Laki-laki	10-12	13	1.7	1200	120	4500	1200	25	150	1,9	1500	20	14	700
Laki-laki	13-15	19	2.4	1200	150	4700	1200	30	200	2,2	1500	30	18	800
Laki-laki	16-18	15	2.7	1200	150	4700	1200	35	250	2,3	1500	30	17	890
Laki-laki	19-29	13	3.0	700	150	4700	1100	35	350	2,3	1500	30	13	900
Laki-laki	30-49	13	3.1	700	150	4700	1000	35	350	2,3	1500	30	13	900
Laki-laki	50-64	13	3.1	700	150	4700	1000	30	350	2,3	1300	30	13	900
Laki-laki	65-80	13	3.1	700	150	4700	1000	30	350	2,3	1200	30	13	900
Laki-laki	>80 tahun	13	3.1	700	150	4700	1000	30	350	2,3	1200	30	13	900
Perempuan	10-12	20	1.9	1200	120	4500	1200	21	155	1,6	1500	20	13	700
Perempuan	13-15	26	2.4	1200	150	4500	1200	22	200	1,6	1500	30	16	800
Perempuan	16-18	26	2.5	1200	150	4700	1200	24	220	1,6	1500	30	14	890
Perempuan	19-29	26	2.5	700	150	4700	1100	25	310	1,8	1500	30	10	900
Perempuan	30-49	26	2.7	700	150	4700	1000	25	320	1,8	1500	30	10	900
Perempuan	50-64	12	2.7	700	150	4700	1000	20	320	1,8	1300	30	10	900
Perempuan	65-80	12	2.7	700	150	4700	1000	20	320	1,8	1200	30	10	900
Perempuan	>80 tahun	12	2.7	700	150	4700	1000	20	320	1,8	1200	30	10	900
Tambahan Bumil	Timester 1	+0	+0	+0	+70	+0	+200	+5	+40	+0,2	+0	+5	+2	+100
Tambahan Bumil	Trimester	+9	+0	+0	+70	+0	+200	+5	+40	+0,2	+0	+5	+4	+100
Tambahan Bumil	Trimester	+13	+0	+0	+70	+0	+200	+5	+40	+0,2	+0	+5	+10	+100
Tambahan Busui	6 bln	+6	+0	+0	+100	+400	+200	+20	+0	+0,8	+0	+10	+5	+400
Tambahan Busui	6 bln	+8	+0	+0	+100	+400	+200	+20	+0	+0,8	+0	+10	+5	+400