

**Lampiran 2**

**TABEL PEMASUKAN ENERGI**

Nama :

Hari ke :

Waktu Makan	Nama Masakan	Banyaknya makanan		Kalori (kkal)
		URT	Gram	

**Lampiran 3**

**TABEL PENGELUARAN ENERGI**

Nama : Berat Badan :

Hari ke :

Jenis Aktivitas	Waktu (jam)	Kalori/Kg BB/Menit	Kalori/KgBB
	A	B	$(A \times B) \times 60$ menit