

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dessert pada dasarnya adalah hidangan yang disajikan setelah makan, tetapi seiring perkembangan dunia kuliner, dessert menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari menu pada saat sarapan, makan siang, makan malam, maupun memakan dessert sendiri sebagai makanan ringan (Cahyana dan Artanti 2009:7).

Indonesia merupakan negeri yang amat kaya dengan budaya. Salah satu buktinya, terdapat beragam jenis makanan tradisional. Setiap daerah memiliki keistimewaan sendiri, meski demikian, banyak juga kemiripan dari makanan satu daerah dengan daerah lainnya. Sebab bahan dan bumbu yang digunakan berasal dari bahan secara umum tersebar di seluruh Indonesia, misalnya rempah- rempah, santan kelapa, dan gula aren (Kristiani 2016:7).

Goyobod berasal dari Garut, Jawa Barat. Goyobod memiliki rasa yang sama uniknya dengan namanya. Minuman ini berisi adonan hunkue atau semacam tepung kanji yang memberikan sensasi kenyal unik ketika dinikmati. Selain berisi hunkue, Goyobod juga mengandung isian yang hampir sama dengan Es Campur (Redaksi Plus+ 2016:26).

Goyobod sendiri memiliki banyak macam dan tambahan sesuai dari keinginan dan selera yang penjual yakini. Penulis biasa menemukan Goyobod di Bandung

dengan bahan utama menggunakan hunkue yang berasal dari kacang hijau, buah Nangka, buah alpukat, kelapa muda, kolang-kaling, sago mutiara, tape singkong, es serut dan kuah dari santan manis dengan susu kental manis.

Penulis ingin membuat goyobod sebagai menu *Gourmet*. Kata *Gourmet* sendiri berasal dari layanan pajak Prancis pada abad pertengahan. Raja berhak atas sepuluh persen dari hasil panen warga negara. Pemungut pajak mengambil sepuluh persen hasil panen terbaik. *Gourmet* berarti orang yang memilih hasil panen terbaik. Tidak heran kata itu terdengar sangat elitis. Memang demikian, tetapi dengan cara yang baik. Itu berarti seseorang yang peduli untuk memilih yang terbaik dari apa yang saat ini tersedia. Jika pergi ke toko kelontong dengan sikap elitis ini, pilih saja barang dagangan terbaik. Jika semua orang melakukan ini, maka toko akan menaikkan standar mereka. Semua toko akan menjadi *gourmet* (Malkoff 1999:32).

Seorang *gourmet* tidak melihat makanan sebagai alat untuk mencapai tujuan. Bagi seorang *gourmet*, makanan adalah seni. Penggemar makanan ini menyukai kemewahan yang bisa dimakan. *Gourmet* menikmati pengalaman makan, membuat, atau memajang makanan. Beberapa bahkan menjelajahi sejarah dan antropologi makanan yang mereka makan. Seorang *gourmet* membutuhkan waktu dan perawatan dalam menyiapkan makanan dan biasanya memakan makanan dengan lambat. *Gourmet* sering tempat yang menawarkan informasi tambahan tentang asal makanan dan di mana bahan-bahan berkualitas tinggi, makanan disiapkan dari awal, dan hidangan disajikan dengan cara mewah (Moore 2019, par 3).

Makanan *gourmet*, tidak memiliki standar, definisi hukum makanan *gourmet*, dan juga tidak diatur secara berbeda oleh FDA atau USDA, melainkan digunakan sebagai istilah pemasaran. Makanan *gourmet* dicirikan oleh kualitas tinggi, persiapan yang akurat, dan presentasi artistik. Definisi tentang makanan *gourmet* adalah makanan yang harus didefinisikan oleh kompleksitas dan nuansa, bukan oleh kelangkaan dan biaya produksinya. Ini adalah tantangan untuk pengecap rasa dan tingkat keahlian yang diperlukan untuk menghargai itu sebagai definisi '*gourmet*' (Zhao 2012:4).

Penulis memilih goyobod sebagai makanan dari Jawa Barat sebagai produk untuk *plated dessert* sebagai menu *Gourmet*, untuk mengenalkan dan menampilkan Goyobod dalam bentuk yang baru. Penulis ingin dapat mengenalkan Goyobod yang memiliki nilai lebih dan dapat diperkenalkan sebagai menu makanan *fine dine* atau *casual dine* yang bisa membuat Goyobod lebih dikenal oleh orang Indonesia maupun warga negara asing.

B. Desain Produk

Desain produk yang akan penulis paparkan merupakan penjelasan bahan baku yang akan digunakan dan teknik yang diaplikasikan menjadi komponen dalam *plated dessert*.

Penulis memilih Goyobod sebagai pilihan makanan manis yang berasal dari Jawa Barat sebagai tema *plated dessert*. Goyobod adalah makanan manis yang berasal dari tepung hunkwe, yang biasa disajikan saat buka berbuka puasa. Goyobod biasa disajikan seperti es campur atau es teler, yang berisikan buah seperti: nangka dan alpukat; tape singkong.

Bahan baku yang penulis gunakan terdiri atas:

1. Goyobod
2. Buah Nangka
3. Santan
4. Tape Singkong
5. Sagu mutiara
6. Buah Alpukat

Gambar 1. 1**DESAIN GOYOBOD****”FLIP IT UP!”**

FLIP IT UP! Dalam bahasa Indonesia berarti putar balikan, hidangan ini mengharuskan pramusaji memutar balikan dihadapan konsumen sebagai bagian dari atraksi. Komponen yang ada pada sajian ini adalah goyobod, tape *crackers*, sagu mutiara, buah Nangka, buah alpukat, dan saus santan.

Gambar 1. 2**GOYOBOD****“BROKEN BRIDGE”**

“Broken Bridge” memiliki arti jembatan rusak dalam bahasa Indonesia, pada hidangan ini konsumen yang akan menikmati hidangan ini harus mematahkan jembatan yang berada di atas gelas agar seluruh komponen dapat jatuh dan bersatu dengan kuah dan buah nangka yang ada di dalam gelas untuk menikmati keseluruhan hidangan ini. Komponen yang ada pada sajian ini adalah goyobod, tape *crackers*, sagu mutiara, buah Nangka, buah alpukat, kuah santan manis, dan saus santan.

Gambar 1. 3

GOYOBOD

“SAHUAP”



“*Sahuap*” yang diambil dari bahasa sunda yang memiliki arti sesuap. Sesuai dengan nama dari hidangan ini cara mengkonsumsinya juga hanya tinggal satu kali suapan ke dalam mulut saja, seluruh komponen Goyobod telah ada di atas Tape cracker. Komponen yang ada pada sajian ini adalah goyobod, tape cracker, sagu mutiara, buah Nangka, buah alpukat, dan saus santan.

Gambar 1. 4

GOYOBOD

“DIADEM”



“*DIADEM*” memiliki arti mahkota, hidangan ini dinamai mahkota karna Goyobod ditata sehingga menyerupai sebuah mahkota. Komponen yang ada pada sajian ini adalah goyobod, tape *crackers*, sagu mutiara, buah Nangka, buah alpukat, dan saus santan.

Gambar 1. 5

GOYOBOD

“GOYOBOD TOTOLAN”



“*TOTOLAN*” memiliki arti titik-titik dalam bahasa sunda, Goyobod ini ditata secara sederhana dengan banyak titik-titik saus sebagai penambah rasa dan aroma. Komponen yang ada pada sajian ini adalah goyobod, tape *crackers*, sagu mutiara, buah Nangka, buah alpukat, dan saus santan.

C. Tinjauan Produk

Tinjauan produk dari Tugas Akhir *plated dessert* yang akan penulis sampaikan berupa *standard recipe*, *purchasing list*, *recipe costing*, *dish costing*, dan alat yang digunakan penulis dalam pembuatan produk untuk Tugas Akhir: Goyobod sebagai Menu *Gourmet*.

i. Standard Recipe

Standard Recipe adalah rencana khusus, prosedur operasi standar yang mengkomunikasikan cara menggunakan bahan-bahan yang tepat dalam persiapan makanan tertentu. itu memberikan kualitas yang konsisten, hasil yang tepat, dan ukuran porsi setiap kali diproduksi. pencapaian tujuan keuangan didukung dengan memastikan konsistensi, mengendalikan biaya, dan mencegah penyakit bawaan makanan (Shiring 2013:156).

Berikut merupakan *standard recipe* yang akan penulis paparkan dari hidangan yang akan dipresentasikan untuk pengerjaan Tugas Akhir.

Standard Recipe Goyobod

Tabel 1.1
Resep Goyobod

Yield: 675gr (12Port)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Campur	100 Gr	Tepung Hunkue	
		450 Gr	Air Matang	
		125 Gr	Gula Pasir	
		5 Gr	Garam	
2.	Aduk			Hingga rata dan tidak ada tepung yang menggumpal
3.	Tambah	2 lembar	Daun Pandan	
4.	Rebus			Dengan diaduk secara rata, hingga mengental
5.	Tuang			Adonan yang sudah mengental ke dalam cetakan yang sudah disiapkan
6.	Dinginkan			Dengan masukan ke dalam lemari pendingin hingga kaku.
7.	Potong			Sesuai dengan kebutuhan atau sesuai keinginan.
8.	Hasil			Puding Goyobod

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.2
Resep Saus Santan

Yield: 300Gr (12Port)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Didihkan	150 Gr	Santan Kental	Aduk rata hingga mengental
		150 Gr	Air	
		2 Lembar	Daun Pandan	
		15 Gr	Maizena	
2	Dinginkan			Pindahkan tempat baru
3	Hasil			Saus Santan

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.3
Resep Tape Cracker

Yield: 1000Gr (12Port)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Campurkan	500 Gr	Tepung Terigu Tinggi Protein	Hingga menyatu dan menjadi adonan yang sama
		250 Gr	Tape singkong	
		100 Gr	Gula Pasir	
		5 Gr	Garam	
		100 Gr	Mentega	
		100 Gr	Air	Dapat dilakukan penyesuaian hingga adonan mudah dibentuk
2	Istirahatkan		Adonan	Kurang lebih 30 menit agar lebih mudah dibentuk
3.	Pipihkan		Adonan	Sesuai bentuk yang dibutuhkan

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.4
Resep Kuah Santan Manis

Yield: 1200 Gr (12Port)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Aduk	200 Gr	Santan Kental	Hingga rata dan sama
		800 Gr	Air	
		200 Gr	Susu Kental Manis	
2.	Hasil			Kuah Santan Manis

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.5
Resep Bubur Mutiara

Yield: 500 Gr (12Port)

NO	METODE	JUMLAH	BAHAN	KETERANGAN
1.	Masak	50 Gr	Sagu Mutiara	Hingga Sagu mengembang
		400 Gr	Air	selama 40 menit dari air
		100 Gr	Gula Pasir	mendidih
2.	Hasil			Bubur Sagu Mutiara

Sumber: Olahan Penulis 2019

ii. Purchasing List

Purchasing List adalah daftar semua persediaan makanan dan minuman yang akan Anda butuhkan sesuai dengan menu yang ada (Garvey, Dismore, Godsmark 2007:156)

Bagian ini menjelaskan bahan-bahan yang penulis akan gunakan pada presentasi Tugas Akhir *Plated Dessert*. Berikut adalah harga bahan yang digunakan dalam Tugas Akhir yang telah disesuaikan dengan harga di Kota Bandung.

Tabel 1.6
Purchase List

NO	BAHAN	KUANTITY	UNIT	HARGA	JUMLAH
1.	Buah Alpukat	0,5	1 Kg	Rp. 20.000	Rp. 10.000
2.	Buah Nangka	0,5	1 Kg	Rp. 30.000	Rp. 15.000
3.	Daun Pandan	1	Ikat / 15 pcs	Rp. 1.500	Rp. 1.500
4.	Garam	1	Pack / 250 Gr	Rp. 3.000	Rp. 3.000
5.	Gula Pasir	1	Pack / 1 Kg	Rp. 12.000	Rp. 12.000
6.	Maizena	1	Pack / 250 Gr	Rp. 9.000	Rp. 9.000
7.	Mentega	1	Pack / 227 Gr	Rp. 36.000	Rp. 36.000
8.	Sagu mutiara	1	Pack / 250 Gr	Rp. 20.000	Rp. 20.000
9.	Santan	1	Pack / 1 Liter	Rp. 33.000	Rp. 33.000
10.	Tape Singkong	1	1 Kg	Rp. 15.000	Rp. 15.000
11.	Tepung Hunkue	1	Pack / 150 gr	Rp. 7.000	Rp. 7.000
12.	Tepung Terigu Tinggi Protein	1	Pack / 1 Kg	Rp. 12.000	Rp. 12.000
11.	Susu Kental Manis	1	Pack / 200 Gr	Rp. 8,500	Rp. 8,500

Sumber: Olahan Penulis 2019

iii. Recipe Costing

Daftar resep masakan yang terdiri dari jumlah bahan dan totalan biaya termasuk biaya produksi, sehingga resep dan ukuran porsi disiapkan dari waktu ke waktu, maka penetapan biaya akan tetap sama (Marshall 2007:156).

Berikut merupakan *Recipe Costing* yang penulis gunakan dalam presentasi Tugas Akhir.

Tabel 1.7
Recipe Costing Goyobod

BAHAN	UNIT RESEP		UNIT BELI		HARGA SATUAN	TOTAL HARGA
	JUMLAH	SATUAN	JUMLAH	SATUAN		
Tepung Hunkue	100	Gr	150	Gr	Rp. 7.000	Rp. 4.666
Gula Pasir	125	Gr	1000	Gr	Rp. 12.000	Rp. 1,500
Garam	5	Gr	250	Gr	Rp. 3.000	Rp. 60
Daun Pandan	2	Lembar	15	Lembar	Rp. 1.500	Rp. 200
<i>Recipe Cost</i>						Rp. 6,426
<i>Cost per Portion</i>						Rp. 535

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1. 8
Recipe Costing Saus Santan

BAHAN	UNIT RESEP		UNIT BELI		HARGA SATUAN	TOTAL HARGA
	JUMLAH	UNIT	JUMLAH	UNIT		
Santan kental	150	Gr	1000	Gr	Rp. 33,000	Rp. 4,950
Daun Pandan	2	Lembar	15	Lembar	Rp. 1,500	Rp. 200
Maizena	15	Gr	250	Gr	Rp. 9,000	Rp. 540
<i>Recipe Costing</i>						Rp. 5,690
<i>Cost per Portion</i>						Rp. 475

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.9
Recipe Costing Kuah Santan Manis

BAHAN	UNIT RESEP		UNIT BELI		HARGA SATUAN	TOTAL HARGA
	JUMLAH	UNIT	JUMLAH	UNIT		
Susu Kental Manis	200	Gr	200	Gr	Rp. 8,500	Rp. 8,500
Santan Kental	200	Gr	1000	mL	Rp. 33,000	Rp. 6,600
<i>Recipe Costing</i>						Rp. 15,100
<i>Cost per Portion</i>						Rp. 1,259

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.10
Recipe Costing Bubur Sagu Mutiara

BAHAN	UNIT RESEP		UNIT BELI		HARGA SATUAN	TOTAL HARGA
	JUMLAH	UNIT	JUMLAH	UNIT		
Sagu Mutiara	50	Gr	250	Gr	Rp. 20,000	Rp. 4,000
Gula Pasir	100	Gr	1000	Gr	Rp. 12,000	Rp. 1,200
<i>Recipe Costing</i>						Rp. 5,200
<i>Cost per Portion</i>						Rp. 434

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.11
Recipe Costing Tape Cracker

BAHAN	UNIT RESEP		UNIT BELI		HARGA SATUAN	TOTAL HARGA
	JUMLAH	UNIT	JUMLAH	UNIT		
Tepung Terigu Tinggi Protein	500	Gr	1000	Gr	Rp. 12,000	Rp. 6,000
Tape Singkong	250	Gr	1000	Gr	Rp. 12,000	Rp. 3,000
Gula Pasir	100	Gr	1000	Gr	Rp. 12,000	Rp. 1,200
Garam	5	Gr	250	Gr	Rp. 3,000	Rp. 60
Mentega	100	Gr	227	Gr	Rp. 36,000	Rp. 15,859
<i>Recipe Costing</i>						Rp. 24,919
<i>Cost per Portion</i>						Rp. 2,077

Sumber: Olahan Penulis 2019

iv. Dish Costing

Tidak ada keraguan bahwa *dish costing* harga pasti hidangan harus diketahui sebelum dapat disajikan kepada pelanggan dengan harga yang menguntungkan. Juga di lembaga-lembaga nirlaba, penting untuk mengetahui biaya yang harus dikeluarkan dalam persiapan dan layanan mereka. Oleh karena itu, praktik biasa dalam katering untuk menentukan total biaya bahan yang digunakan dalam memproduksi hidangan dengan kualitas standar, dan kemudian menambahkannya persentase tertentu atau suplemen untuk menutupi biaya tenaga kerja dan *overhead* untuk mencapai harga jual (Sethi, Malhan 2006:272).

Penulis menyimpulkan bahwa *dish costing* adalah biaya total yang dikeluarkan untuk sepiring hidangan dan ditambahkan biaya lain yang tidak dapat dihitung serta biaya usaha yang dibutuhkan untuk membuat hidangan tersebut. Biaya ini ditambah dengan perhitungan untuk mendapatkan laba.

Tabel 1.12
Dish Costing Flip It Up!

NO	KOMPONEN	Kuantitas	<i>COST PER PORTION</i>
1.	Goyobod	56 Gr	Rp. 535
2.	Tape <i>Cracker</i>	83 Gr	Rp. 2,077
3.	Kuah Santan Manis	100 Gr	Rp. 1,259
4.	Saus Santan	25 Gr	Rp. 475
5.	Sagu Mutiara	42 Gr	Rp. 434
6.	Buah Alpukat	42 Gr	Rp. 834
7.	Buah Nangka	42 Gr	Rp. 1,250
Total Harga			Rp. 6,864
Seni dan kreasi 50%			Rp. 10,296
Harga Jual 30%			Rp. 34,320
Harga Aktual			Rp. 35,000

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.13
Dish Costing Broken Bridge

NO	KOMPONEN	Kuantitas	<i>COST PER PORTION</i>
1.	Goyobod	56 Gr	Rp. 535
2.	Tape <i>Cracker</i>	83 Gr	Rp. 2,077
3.	Kuah Santan Manis	100 Gr	Rp. 1,259
4.	Saus Santan	25 Gr	Rp. 475
5.	Sagu Mutiara	42 Gr	Rp. 434
6.	Buah Alpukat	42 Gr	Rp. 834
7.	Buah Nangka	42 Gr	Rp. 1,250
Total Harga			Rp. 6,864
Seni dan kreasi 50%			Rp. 10,296
Harga Jual 30%			Rp. 34,320
Harga Aktual			Rp. 35,000

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.14
Dish Costing Sahuap

NO	KOMPONEN	Kuantitas	<i>COST PER PORTION</i>
1.	Goyobod	56 Gr	Rp. 535
2.	Tape <i>Cracker</i>	83 Gr	Rp. 2,077
3.	Kuah Santan Manis	100 Gr	Rp. 1,259
4.	Saus Santan	25 Gr	Rp. 475
5.	Sagu Mutiara	42 Gr	Rp. 434
6.	Buah Alpukat	42 Gr	Rp. 834
7.	Buah Nangka	42 Gr	Rp. 1,250
Total Harga			Rp. 6,864
Seni dan kreasi 50%			Rp. 10,296
Harga Jual 30%			Rp. 34,320
Harga Aktual			Rp. 35,000

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.15
Dish Costing Diadem

NO	KOMPONEN	Kuantitas	<i>COST PER PORTION</i>
1.	Goyobod	56 Gr	Rp. 535
2.	Tape <i>Cracker</i>	83 Gr	Rp. 2,077
3.	Kuah Santan Manis	100 Gr	Rp. 1,259
4.	Saus Santan	25 Gr	Rp. 475
5.	Sagu Mutiara	42 Gr	Rp. 434
6.	Buah Alpukat	42 Gr	Rp. 834
7.	Buah Nangka	42 Gr	Rp. 1,250
Total Harga			Rp. 6,864
Seni dan kreasi 50%			Rp. 10,296
Harga Jual 30%			Rp. 34,320
Harga Aktual			Rp. 35,000

Sumber: Olahan Penulis 2019

Tabel 1.16
Dish Costing Totolan

NO	KOMPONEN	Kuantitas	<i>COST PER PORTION</i>
1.	Goyobod	56 Gr	Rp. 535
2.	Tape <i>Cracker</i>	83 Gr	Rp. 2,077
3.	Kuah Santan Manis	100 Gr	Rp. 1,259
4.	Saus Santan	25 Gr	Rp. 475
5.	Sagu Mutiara	42 Gr	Rp. 434
6.	Buah Alpukat	42 Gr	Rp. 834
7.	Buah Nangka	42 Gr	Rp. 1,250
Total Harga			Rp. 6,864
Seni dan kreasi 50%			Rp. 10,296
Harga Jual 30%			Rp. 34,320
Harga Aktual			Rp. 35,000




Sumber: Olahan Penulis 2019




v. peralatan yang digunakan





Peralatan dan perlengkapan adalah hal yang sangat penting dalam membantu melakukan pekerjaan, masing-masing peralatan dan perlengkapan memiliki fungsi dan kegunaan yang berbeda. Berikut adalah peralatan dan perlengkapan yang digunakan penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir.




Tabel 1.17
PERALATAN YANG DIGUNAKAN



NO	PERALATAN & PERLENGKAPAN	JUMLAH	KETERANGAN
1.	 <i>Ballon whisk</i>	1	Untuk mengaduk cairan
2.	 <i>Sheet pan</i>	1	Untuk memanggang adonan

3.	 <p data-bbox="386 583 537 625">Timbangan</p>	1	Untuk menimbang bahan
4.	 <p data-bbox="711 1062 826 1104">Saringan</p>	1	Untuk menyaring
5.	 <p data-bbox="386 1493 542 1535">Sudip Kayu</p>	1	Untuk mengaduk saat pemasakan

6.	 <i>Cutting board</i>	1	Tatakan untuk memotong bahan
7.	 <i>Sauce pan</i>	1	Tempat untuk memasak saus
8.	 <i>Kompor</i>	1	Untuk memasak saus

9.	 <i>Rubber spatula</i>	1	Untuk mengaduk bahan
10.	 Mangkuk	1	Tempat untuk mengaduk
11.	 <i>Ladle</i>	1	Untuk mengambil cairan
12.		1	Untuk menyaring

	Saringan		
13	 <p>Kertas Roti</p>	1	Untuk memanggang adonan agar tidak melekat pada <i>sheetpan</i>
14	 <p><i>Blender</i></p>	1	Untuk menghancurkan bahan
15	 <p><i>Pipping bag</i></p>	1	Untuk mempermudah plating

16	 <p data-bbox="646 659 743 695">Sendok</p>	1	Untuk mengambil komponen plating
17	 <p data-bbox="388 1058 456 1094"><i>Oven</i></p>	1	Untuk memanggang <i>cracker</i>

Sumber: Olahan Penulis 2019

vi. Nilai Nutrisi Produk

Setiap makanan yang kita konsumsi memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi tubuh, dengan majunya perkembangan teknologi dan informasi mengetahui kandungan nutrisi pada makanan yang kita konsumsi sekarang jauh lebih mudah. Hanya dengan aplikasi, tanpa perlu kita membawanya ke laboratorium untuk di uji secara klinis, kita sudah dapat mengetahuinya. Aplikasi yang penulis pakai sebagai rujukan nilai nutrisi produk adalah *myfitnesspal*.

Berikut adalah nilai nutrisi yang terkandung pada produk Tugas Akhir.

Tabel 1.18
Nilai Nutrisi Produk “Flip It Up!”

BAHAN	KALORI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
Goyobod	110	0g	0g	28g
Sagu Mutiara	130	0g	0g	33g
Saus Santan	70	0g	4.5g	6g
Tape Cracker	60	1g	1.5g	11g
Buah Alpukat	136	1,7g	12,5g	7,3g
Buah Nangka	157	2.8g	1.1g	38.4g
Kuah Santan Manis	150	4g	8g	26g
Total	813	9,5g	27,6g	149,7g

Sumber: *myfitnasspal*

Tabel 1. 19
Nilai Nutrisi Produk “Broken Bridge”

BAHAN	KALORI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
Goyobod	110	0g	0g	28g
Sagu Mutiara	130	0g	0g	33g
Saus Santan	70	0g	4.5g	6g
Tape Cracker	60	1g	1.5g	11g
Buah Alpukat	136	1,7g	12,5g	7,3g
Buah Nangka	157	2.8g	1.1g	38.4g
Kuah Santan Manis	150	4g	8g	26g
Total	813	9,5g	27,6g	149,7g

Sumber: *myfitnasspal*

Tabel 1.20
Nilai Nutrisi Produk “Sahuap”

BAHAN	KALORI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
Goyobod	110	0g	0g	28g
Sagu Mutiara	130	0g	0g	33g
Saus Santan	70	0g	4.5g	6g
Tape Cracker	60	1g	1.5g	11g
Buah Alpukat	136	1,7g	12,5g	7,3g
Buah Nangka	157	2.8g	1.1g	38.4g
Kuah Santan Manis	150	4g	8g	26g
Total	813	9,5g	27,6g	149,7g

Sumber: *myfitnasspa*

Tabel 1.21
Nilai Nutrisi Produk “Diadem”

BAHAN	KALORI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
Goyobod	110	0g	0g	28g
Sagu Mutiara	130	0g	0g	33g
Saus Santan	70	0g	4.5g	6g
Tape Cracker	60	1g	1.5g	11g
Buah Alpukat	136	1,7g	12,5g	7,3g
Buah Nangka	157	2.8g	1.1g	38.4g
Kuah Santan Manis	150	4g	8g	26g
Total	813	9,5g	27,6g	149,7g

Sumber: *myfitnasspal*

Tabel 1. 22
Nilai Nutrisi Produk “Totolan”

BAHAN	KALORI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
Goyobod	110	0g	0g	28g
Sagu Mutiara	130	0g	0g	33g
Saus Santan	70	0g	4.5g	6g
Tape Cracker	60	1g	1.5g	11g
Buah Alpukat	136	1,7g	12,5g	7,3g
Buah Nangka	157	2.8g	1.1g	38.4g
Kuah Santan Manis	150	4g	8g	26g
Total	813	9,5g	27,6g	149,7g

Sumber: *myfitnasspal*