



USULAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA

“KUBUS” (KERUPUK BUAH DAN SAYURAN)

BIDANG KEGIATAN:

PKM KEWIRAUSAHAAN

Diusulkan oleh:

Vonny Meylinasari (NIM B12.2013.02443 Angkatan 2013)

Ika Ayu Wulandari (NIM B12.2013.02456 Angkatan 2013)

Diah Ayu Yuliana R (NIM A24.2013.00470 Angkatan 2013)

UNIVERSITAS DIAN NUSWANTORO

SEMARANG

2014

PENGESAHAN USULAN PKM KEWIRAUSAHAAN

1. Judul kegiatan : KUBUS (Kerupuk Buah dan Sayuran)
2. Bidang kegiatan : PKM K
3. Ketua pelaksana kegiatan
 - a. Nama lengkap : Vonny Meylinasari
 - b. NIM : B12.2013.02443
 - c. Jurusan : Akuntansi
 - d. Universitas : Universitas Bian Nuswantoro Semarang
 - e. Alamat rumah dan no. telp : Jl. Gendong Utara 655 Rt 01 Rw 06 dan
085640296807
 - f. Alamat email : vonny1405@gmail.com
4. Anggota pelaksana kegiatan/penulis : 2 orang
5. Dosen pendamping
 - a. Nama lengkap dan gelar : Yulita Setiawanta, S.E.,M.Si.
 - b. NPP : 0686.11.2000.233
 - c. Alamat rumah dan no.telp : Jl. Totem V B 10 no.16 Grand Greenwood .
6. Biaya Kegiatan Total
 - a. Dikti : Rp.10.730.000
 - b. Sumber lain : -
7. Jangka waktu pelaksanaan : 5 Bulan

Semarang, 5 September 2014

Menyetujui

Ketua ProgdI

(Yulita Setiawanta, S.E.,M.Si.)

NPP.0686.11.2000.233

Wakil Rektor III

(Usman Sudibyoy, S.Si,M.Kom.)

NPP.0686.11.1996.100

Ketua Pelaksana Kegiatan

(Vanny Meylinasari)

NIM.B12.2013.02443

Dosen Pendamping

(Yulita Setiawanta, S.E.,M.Si.)

NPP. 0686.11.2000.233

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Ringkasan.....	iii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Rumusan Masalah.....	2
1.3.Tujuan Program	3
1.4. Luaran yang Diharapkan	3
1.5.Kegunaan Program.....	3
BAB 2 GAMBARAN DAN RENCANA USAHA	
2.1 Produk.....	4
2.2 Harga.....	4
2.3 Tempat Lokasi	4
2.4 Promosi	4
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	
3.1 Metode Pelaksanaan Produksi	6
3.2 Cara pembutaan	7
BAB 4 BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	
4.1 Jadwal Kegiatan	8
4.2 Anggaran Biaya	8
DAFTAR PUSTAKA dan LAMPIRAN	

RINGKASAN

Berdasarkan visi dan misi Fakultas Ekonomi dan Bisnis terutama jurusan Akuntansi kami, yaitu Visi: Menjadi Universitas pilihan utama di bidang pendidikan dan kewirausahaan dan Misi (yang ke dua) : Menumbuhkembangkan kreatifitas dan inovasi civitas akademika yang bermanfaat bagi masyarakat, pemerintah dan dunia usaha. Kami selaku mahasiswa ingin meningkatkan jumlah wirausaha muda yang ada di Indonesia dengan membuka lapangan pekerjaan untuk mengurangi tingkat pengangguran yang dirasa cukup tinggi.

Dalam hal ini kami mencoba membuka usaha menjual kerupuk. Kenapa kami memilih kerupuk, karena kerupuk merupakan camilan pelengkap nasi yang mudah dibuat. Kerupuk adalah makanan asli Indonesia, yang sudah banyak variasi jenisnya, kami mencoba melakukan Inovasi kepada kerupuk agar lebih terkenal tidak hanya di Indonesia saja melainkan bisa sampai di ekspor ke mancanegara. Kerupuk juga memberikan keuntungan yang menjanjikan, seperti Eva Yunus di Palembang yang membuka usaha kerupuk luntur karena kekurangan modal. Tetapi Eva tak patah semangat, dia mengembangkan kerupuk kelempang yang resepnya berasal dari kedua orang tuanya. Usaha keras Eva membuat usahanya mekar, kini bisnis kerupuknya mampu membawa omzet Rp. 35 juta per bulan, yang berarti setahunnya dia mencatat omzet Rp. 420 juta. Gurih kan....? — **KOMPAS.com**

Bahkan **Pak Jokowi, Presiden** terpilih kita pada tahun 2014 doyan makan kerupuk, walaupun berlaukkan kerupuk dan sambal, namun dia sudah senang. "Saya paling suka lalapannya, sayuran apa ada disitu, sambel dan tambahan kerupuk," ujarnya di rumah makan Jl Juanda Cianjur Jawa Barat, Sabtu (29/3/2014). **Bisnis.com**, CIANJUR - Tiga hari blusukan di daerah Jawa Barat. Tidak hanya Pak Jokowi tetapi masyarakat yang ada **Cina** juga suka makan kerupuk. Katanya kerupuk makanan yang aneh, kenapa kerupuk mentah kecil jika di goreng menjadi besar. "Sempat juga waktu di ajak makan di restoran, ada menu yang disandingkan dengan krupuk, mereka bilang itu krupuk udang dari Indonesia. Saya mencoba bilang itu bukan kerupuk udang khas dari Indonesia melainkan krupuk biasa ya walaupun ada sedikit rasa udang". Mereka juga bilang kalau krupuk udang Indonesia sudah menjadi bagian dari menu yang sering dihidangkan di restoran dan mereka sangat menyukainya. Posted by Laniizy on 11:03 AM, 19-Nov-12.

Tak kalah menarik dengan Warga Asing yang ada di Indonesia, mereka mengikuti lomba makan kerupuk untuk memeriahkan HUT Kemerdekaan RI yang ke-69 kemarin. Dan mereka senang dengan rasa unik renyahnya kerupuk.

Kerupuk adalah camilan kering renyah yang sangat identik dengan kriuk – kriuknya. Tampilannya yang menarik dan berbahan dasar sumber daya yang asli Indonesia. Sudah menjadi rahasia umum, meski bahan dasar utamanya dan keistimewaannya digoreng dengan minyak panas, ternyata makanan yang satu ini tetap digandrungi oleh para pencintanya.

Di warung – warung atau di rumah makan kerap kali kita temui kerupuk menjadi hidangan yang mememani menu makan. Sebut saja kerupuk gandum di warung mie ayam. Terkadang di sayangkan pula di antara warga Indonesia kurang bangga akan makanan ini. Padahal camilan ini adalah suatu makanan ringan yang sangat merakyat dan membumi di Tanah Air ini.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Wirausaha menurut Prawirakusumo adalah mereka yang melakukan upaya-upaya kreatif dan inovatif dengan jalan mengembangkan ide dan meramu sumber daya untuk menemukan peluang dan perbaikan hidup. Dengan berwirausaha maka seseorang akan sejahtera hidupnya, karena dengan usahanya tersebut mereka dapat mendapat keuntungan yang besar. Sebagai contoh adalah mahasiswa muda yang bernama Syamsul Arifin. Bermodal uang 1 juta rupiah, dia mampu meraup omzet 6 juta perhari. Hanya karena dia berdagang sayur di Pasar Blok A Jakarta Selatan. Pria muda berusia 24 tahun ini, kini usahanya sudah mampu membiayai kuliah dan kehidupannya sendiri. Berwirausaha juga dapat mengatasi pengangguran yang ada di Indonesia, karena dengan berwirausaha akan membuka lapangan pekerjaan.

Berdasarkan contoh di atas sebagai mahasiswa yang kreatif dan inovatif, kami ingin berwirausaha dengan memilih menjual kerupuk. Kerupuk merupakan suatu jenis makanan kecil yang sudah lama dikenal oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Kerupuk dapat dikonsumsi sebagai makanan selingan maupun sebagai variasi dalam lauk pauk. Sebagai komoditi dagang kerupuk termasuk kedalam jenis produk industri yang mempunyai potensi cukup baik. Saat ini pemasarannya berkembang tidak hanya di dalam negeri, tetapi juga di luar negeri seperti Belanda, Singapura, Hongkong, Jepang, Suriname, dan Amerika Serikat.

Kerupuk buah dan sayuran "KUBUS". Kerupuk inovasi kami, berbeda dengan kerupuk – kerupuk lain yang identik dengan kata "jorok", karena dijemur di bawah sinar matahari langsung tanpa di beri tutup apapun. Kerupuk kami mempunyai teknik khusus dalam hal penjemuran. Selain rasanya yang enak, gurih, sehat, serta higienis kerupuk kami mempunyai kandungan vitamin yang banyak. Dari segi gizi apabila diamati komposisinya, kerupuk merupakan sumber kalori yang berasal dari pati (dan lemak apabila telah digoreng), serta sumber protein (apabila ikan dan udang benar-benar ditambahkan). Dari hasil analisis di laboratorium ditemukan bahwa kadar protein kerupuk mentah bervariasi dari 0.97 sampai 11.04% berat basah (dengan kadar kadar air yang bervariasi dari 10.27 sampai 26.37% berat basah).

Bahan yang dapat diolah sebagai kerupuk adalah bahan yang berasal dari hewani dan nabati. Sebagian besar bahan kerupuk diolah dari bahan hewani, padahal dari bahan hewani mengandung kolesterol banyak, sehingga berpengaruh buruk bagi kesehatan. Diharapkan dengan bahan nabati, seperti buah dan sayuran dapat menambah gizi dan vitamin yang terdapat pada kerupuk, yang menjadikan aman di konsumsi oleh semua masyarakat.

Komposisi kerupuk yang akan disajikan adalah kerupuk yang diolah dengan campuran rasa buah dan sayuran ditambah dengan berbagai macam bumbu. Kandungan gizi dan khasiat “KUBUS” memiliki kadar protein yang tinggi serta mengandung vitamin A, B1, B2 dan lain lain serta beberapa garam mineral. Kandungan vitamin buah dan sayuran yang sangat baik untuk tubuh.

Berdasarkan fakta tersebut kerupuk “KUBUS” yang bernilai gizi tinggi dapat menjadi solusi untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat serta membuka peluang menjadi kerupuk favorit baru masyarakat, karena masih minimnya produk olahan kerupuk buah dan sayuran tersebut. Oleh sebab itu, kami memilih kerupuk buah dan sayuran sebagai kreasi atau inovasi baru yang juga berperan untuk menjaga kesehatan masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah.

Rumusan masalah yang akan dipecahkan melalui program ini pada dasarnya tidak lepas dari ruang lingkup permasalahan di atas, yaitu :

1. Menjadi wirausaha yang baik.
2. Mengatasi pengangguran.
3. Bagaimana mengolah kerupuk agar menjadi kerupuk yang kaya akan vitamin dan gizi.
4. Kerupuk buah dan sayuran belum banyak dimanfaatkan sebagai camilan di masyarakat.
5. Memaksimalkan penjualan produk kerupuk, sehingga laku di pasaran.
6. Konsep penyajian produk yang kreatif menambah selera konsumen.

1.3 Tujuan Program.

Tujuan yang diharapkan :

- Meningkatkan ketrampilan keahlian berwirausaha.
- Menciptakan lapangan pekerjaan.
- Meningkatkan penjualan kerupuk sebagai camilan sehat yang kaya akan vitamin serta bergizi tinggi.
- Menambah keragaman camilan yang sehat dengan harga yang bersahabat bagi konsumen.
- Membantu asupan gizi sehari-hari.

1.4 Luaran yang diharapkan

Luaran yang diharapkan dari pelaksanaan program ini adalah berinovasi, berkreasi menciptakan kerupuk rasa baru dan masyarakat bisa mengetahui bahwa kerupuk tidak hanya mengandung kolesterol jahat, karena digoreng dengan menggunakan minyak goreng, namun bisa juga kerupuk diolah dengan tambahan perasa seperti buah dan sayuran, untuk menambah kandungan vitamin. Kerupuk buah dan sayuran ini diharapkan dapat dijalankan oleh mahasiswa dan memiliki keuntungan bisnis yang besar.

1.5 Kegunaan Program

Dengan adanya program Kerupuk Buah dan Sayuran “KUBUS” , maka kegunaan program adalah sebagai berikut:

1. Dapat meningkatkan konsumsi masyarakat akan “KUBUS”.
2. Program ini mampu mengasah kemampuan mahasiswa dalam bidang kewirausahaan.
3. Membuka lapangan pekerjaan.
4. Dapat mengenalkan produk camilan “KUBUS” kepada masyarakat.
5. Menghasilkan keuntungan bagi mahasiswa.
6. Meningkatkan sosialisasi pada masyarakat luas.

BAB 2

GAMBARAN DAN RENCANA USAHA

Rencana usaha ini memiliki tujuan yaitu untuk memperbaiki kondisi gizi masyarakat lewat camilan ini, dan ingin mendapatkan keuntungan serta tambahan uang saku untuk kami.

2.1 Produk

Produk ini merupakan inovasi dari pengolahan kerupuk dengan ditambah perasa buah dan sayuran. Keunggulan dari produk ini mengangkat buah dan sayuran sebagai bahan untuk pembuatan kerupuk yang didalamnya mengandung banyak sekali vitamin, karbohidrat, protein dan lain lain. Kerupuk buah dan sayuran memiliki variasi bentuk dan rasa yaitu:

- Kerupuk Apel.
- Kerupuk Alpukat.
- Kerupuk Mangga.
- Kerupuk Bayam.
- Kerupuk Wortel.
- Dan masih banyak lagi.

2.2 Harga

Untuk harga dari produk ini tergantung dari jenis kerupuk semakin mahal harga produksi maka semakin mahal harga kerupuk ini. Misalnya kerupuk alpukat dijual dengan harga Rp.10.0000 rupiah setiap kemasannya. Namun, beda dengan halnya kerupuk bayam harganya jauh lebih murah yaitu Rp.5000 rupiah setiap kemasannya.

2.3 Tempat / Lokasi Produksi

Lokasi untuk memproduksi kerupuk ini adalah sebuah rumah yang terletak di jalan Gendong Utara 655 (kecamatan Semarang Timur). Karena, tempat ini strategis, dekat dengan pasar untuk memperoleh bahan baku, serta terletak di tengah kota. Ditempat ini mudah juga buat kami untuk memasarkan produksi kami.

2.4 Promosi

Secara umum, dalam memasarkan produk yang tergolong baru, maka sektor promosi sangat penting untuk diperhatikan. Hal yang dapat dilakukan untuk mempromosikan produk kami yaitu:

- 1) Penyebaran informasi secara langsung.

Penyebaran informasi secara langsung diberitahukan oleh kelompok “KUBUS”(kerupuk buah dan sayuran) melalui mulut ke mulut. Awalnya, kita menyebarkannya melalui teman-teman kami. Dengan begitu diharapkan teman kami dapat memberi kejelasan produk yang lebih efektif kepada lebih banyak masyarakat luas. Kami juga memasarkannya di warung-warung terdekat.

2) Penyebaran informasi secara tidak langsung.

Penyebaran informasi secara tidak langsung dilaksanakan dalam bentuk beberapa kegiatan seperti dengan menyebarkan brosur dan pamphlet. Menempelkan poster di dinding dan memasang poster yang menggambarkan keunggulan produk kami. Jika ada orang yang ingin memesan, kami tidak lupa mencatatkan nomor telepon kami dalam kegiatan seperti diatas.

3) Melalui sarana teknologi dan informasi

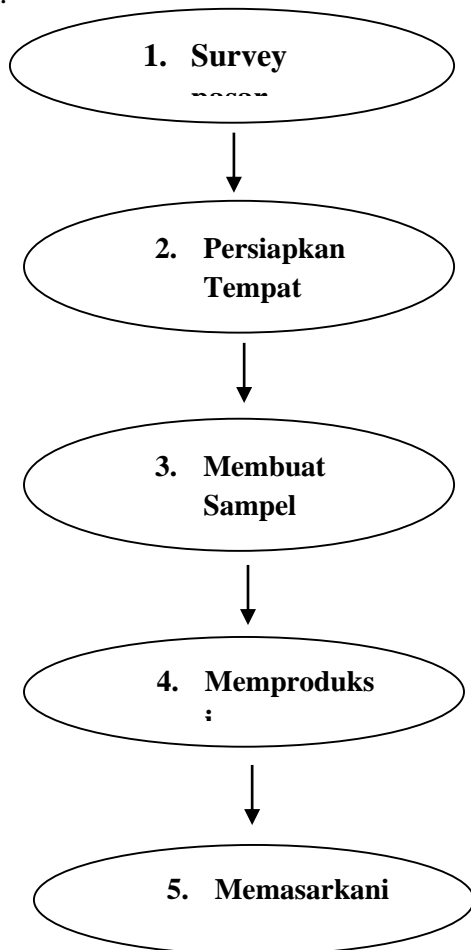
Di zaman globalisasi ini, sudah banyak berbagai alat IPTEK yang dapat kita gunakan manfaatnya. Contohnya penggunaan Internet dan Handphone melalui sosial media. Kita bisa mempromosikannya melalui Facebook, Twitter, Youtube Blackberry, Path, Instagram, dan masih banyak yang lainnya.

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan Produksi.

- 1) Hal pertama yang dilakukan adalah melakukan survey pasar. Tujuannya adalah untuk mengetahui harga-harga bahan dipasaran, keminatan konsumen terhadap produk kerupuk, dan perencanaan pembuatan lebih lanjut.
- 2) Mempersiapkan tempat serta pemasaran produk kerupuk buah dan sayuran.
- 3) Membuat sampel produk untuk mengetahui kualitas suatu produk. Apakah layak untuk dipasarkan atau tidak. Sampel yang dibuat dijadikan acuan untuk tolak ukur selera masyarakat.
- 4) Memproduksi kerupuk buah dan sayuran
- 5) Memasarkannya pada konsumen.

Skema :



3.2 Cara membuat kerupuk buah dan sayuran:

Bahan – bahan :

- Tepung tapioca.
- Tepung terigu.
- Buah – buahan (jika ingin membuat kerupuk buah).
- Sayuran (jika ingin membuat kerupuk sayuran).
- Gula.
- Garam.
- Air Mineral.
- Kaldu untuk kerupuk sayuran.
- Dan bumbu=bumbu yang lain.

Cara membuat:

- ✓ Dari beberapa bahan diatas masukkan dan campur seluruhnya menjadi satu kemudian uleni hingga adonan tidak lengket di tangan (hingga kalis).
- ✓ Jika kerupuk buah, maka perasa diberikan bahan buah-buahan begitu juga sebaliknya jika kerupuk sayuran, perasa diberikan bahan sayuran.
- ✓ Masukkan adonan tersebut kedalam kantong plastik putih yang agak tebal, diikat dengan karet yang kencang,
- ✓ Masukkan plastic yang berisi adonan kedalam panic untuk direbus.
- ✓ Jika sudah matang angkat dan tiriskan.
- ✓ Kupas plastiknya.
- ✓ Kemudian dipotong dengan tipis-tipis adonan dengan tingkat ketebalan kira-kira 0,5 cm dan potong seperti kotak-kotak kecil dengan menggunakan pisau. Anda bisa membentuk adonan yang telah dipotong seperti keong.
- ✓ Jika sudah dibentuk, adonan yang sudah matang dijemur hingga kering.
- ✓ Kerupuk siap digoreng atau bisa juga disangrai menggunakan pasir, agar mengurangi kandungan kolesterol dalam minyak goreng.
- ✓ Kerupuk dikemas dalam wadah yang bagus.

BAB 4

BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Jadwal Kegiatan Program.

1. Tabel 1 Jadwal Kegiatan Program

No	Kegiatan	Bulan ke-1				Bulan ke-2				Bulan ke-3				Bulan ke-4				Bulan ke-5			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Perencanaan Produksi	■	■	■	■																
2	Pengadaan Bahan			■	■	■	■	■	■												
3	Pelaksanaan Produksi									■	■	■	■	■	■	■	■				
4	Pemasaran Barang													■	■	■	■	■	■	■	■
5	Penyusunan Laporan																	■	■	■	■
6	Penyerahan Laporan Akhir																				■

Rancangan Biaya:

No	Nama Barang	Jumlah Barang	Harga per Unit	Total Harga
1.	Tepung Tapioka	1 Karung @ 25 Kg	Rp. 6000	Rp.150.000
2.	Tepung Terigu	1 Karung @ 25 Kg	Rp. 8000	Rp.200.000
3.	Buah :			
	Apel	10Kg	Rp.30.000	Rp.300.000
	Alpukat	10Kg	Rp.18.000	Rp.180.000
	Mangga	10Kg	Rp.10.000	Rp.100.000
	Anggur	10Kg	Rp.15.000	Rp.150.000
4.	Sayuran:			
	Bayam	10ikat	Rp. 2000	Rp. 20.000
	Wortel	10Kg	Rp. 8000	Rp. 80.000
	Kangkung	10ikat	Rp. 2000	Rp. 20.000

5.	Garam	10pak	Rp. 2000	Rp. 20.000
6.	Gula	10Kg	Rp.10.000	Rp.100.000
7.	Air Mineral	10Galon	Rp. 5.000	Rp. 50.000
8.	Minyak Goreng	50Kg	Rp.10.000	Rp.500.000
9.	Gas Ellpiji	10Tabung	Rp.13.500	Rp. 135.000
10.	Bawang	10Kg	Rp.15.000	Rp.150.000
11.	Ketumbar	2Kg	Rp.12.500	Rp. 25.000
12.	Wajan Penggorengan	2buah	Rp.150.000	Rp.300.000
13.	Alat Penggorengan	4buah	Rp. 50.000	Rp.200.000
14.	Tempat penjemuran	5buah	Rp.100.000	Rp.500.000
15.	Pisau, Gunting	10buah	Rp. 10.000	Rp.100.000
16.	Baskom Besar	4buah	Rp.50.000	Rp.200.000
17.	Plastik Kemasan	10pak	Rp.30.000	Rp.300.000
18.	Mesin Pengemas	1buah	Rp.600.000	Rp.600.000
19.	Mesin Vacum	1buah	Rp.850.000	Rp.850.000
20.	Mesin meniris mnyak	1buah	Rp.3.000.000	Rp.3000.000
21.	Mesin Pencetak	1buah	Rp.2.000.000	Rp.2.000.000
22.	Transportasi	Pulang pergi	Rp.500.000	Rp.500.000
				Rp.10.730.000

LAMPIRAN

Daftar Biodata Ketua dan Anggota Kelompok

Ketua Pelaksana

- a) Nama : Vonny Meylinasari
- b) NIM : B12.2013.02443
- c) Alamat : Jl. Gendong Utara No. 655 RT.02 Rw.06
- d) Fakultas/Progdi : Ekonomi/Akuntansi
- e) Perguruan Tinggi : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- f) Alamat E-mail : vonny1405@gmail.com
- g) Riwayat pendidikan
 - SD :2002-2007 SD N Muktiharjo Kidul 02 Semarang
 - SMP :2007-2010 SMP N 4 Semarang
 - SMA :2010-2013 SMA N 10 Semarang
 - Perguruan Tinggi : 2013-sekarang Universitas Dian Nuswantoro Semarang

Semarang, 5 September 2014

Vonny Meylinasari

Anggota Kelompok

- a) Nama : Ika Ayu Wulandari
- b) NIM : B12.2013.02456
- c) Alamat : Jl. Klodron Rt.02
- d) Fakultas/Progdi : Ekonomi/Akuntansi
- e) Perguruan Tinggi : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- f) Alamat E-mail : ikaayuwulandari182@yahoo.co.id
- g) Riwayat pendidikan
 - SD : 2002-2007 SD N 02 Karangpandan
 - SMP : 2007-2010 SMP N3 Karanganyar
 - SMA : 2010-2013 SMA N Karangpandan
 - Perguruan Tinggi : 2013-sekarang Universitas Dian Nuswantoro Semarang

Semarang, 5 September 2014

Ika Ayu Wulandari

Anggota Kelompok

- a) Nama : Diah Ayu Yuliana R
- b) NIM : B12.2013.02443
- c) Alamat : Jl Sendang Indah Raya No.45 Rt.03 Rw.03
- d) Fakultas/Progdi : Ilmu Komputer/Broadcasting
- e) Perguruan Tinggi : Universitas Dian Nuswantoro Semarang
- f) Alamat E-mail : diahayu28@ymail.com
- g) Riwayat pendidikan
 - SD : 2002-2007 SD N Gebangsari 04 Semarang
 - SMP : 2007-2010 SMP N 6 Semarang
 - SMA : 2010-2013 SMA N 10 Semarang
 - Perguruan Tinggi : 2013-sekarang Universitas Dian Nuswantoro Semarang

Semarang, 5 September 2014

Diah Ayu Yuliana R

Daftar biodata Dosen Pembimbing

- a. Nama lengkap dan gelar : Yulita Setiawanta, S.E.,M.Si.
- b. NIDN : 0686.11.2000.233
- c. Alamat rumah dan no.telp : Jl. Totem V B 10 no.16 Grand Greenwood .
- d. Alamat Email : yoolee@dosen.dinus.ac.id

Semarang, 5 September 2014

Yulita Setiawanta, S.E.,M.Si

Contoh Kerupuk

Kerupuk Buah Apel



Kerupuk Wortel



Tabel 1 : kandungan vitamin pada sayuran.

Perbandingan kandungan vitamin pada kangkung dan sayuran lainnya (dalam 100 gram sayuran)

JENIS SAYURAN	Vit A (IU)	Vit C (mg)	Vit D (mg)	Vit E (mg)	Vit K (mcg)	Vit B (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B8 (mcg)	Vit B12 (mcg)
Kangkung	15379	120	0	0	817	0.1	0.1	1.0	0.1	0.3	29	0
Bayam	9376	28.1	0	2.0	483	2.0	0.2	0.7	0.1	0.2	194	0
Sawi hijau / caisim	98	36.6	0	0.2	76	0.1	0	0.2	0.2	0.1	43	0
Sawi putih / petsai	318	27	0	0.1	42.9	0	0.1	0.4	0.1	0.2	79	0
Sawi sendok / pak choi	4468	45	0	0.1	45.5	0	0.1	0.5	0.1	0.2	66	0
Andewi / sawi keriting	2167	6.5	0	0.4	231	0.1	0.1	0.4	0.9	0	142	0
Asparagus	756	5.6	0	1.1	41.6	0.1	0.1	1.0	0.3	0.1	52	0
Paprika hijau	370	80.4	0	0.4	7.4	0.1	0	0.5	0.1	0.2	10	0
Paprika merah	3131	128	0	1.6	4.9	0.1	0.1	1.0	0.3	0.3	46	0
Brokoli	623	89.2	0	0.8	102	0.1	0.1	0.6	0.6	0.2	63	0
Wortel	16705	5.9	0	0.7	13.2	0.1	0.1	1.0	0.3	0.1	19	0
Seledri	449	3.1	0	0.3	29.3	0	0.1	0.3	0.2	0.1	36	0
Labu siam	0	7.7	0	0.1	4.1	0	0	0.5	0.2	0.1	93	0
Labu kuning	200	17	0	0.1	4.3	0	0.1	0.5	0.2	0.2	29	0
Selada	7404	18	0	0.3	174	0.1	0.1	0.4	0.1	0.1	38	0
Lobak	7	14.8	0	0	1.3	0	0	0.3	0.2	0.1	25	0

Keterangan: Vit B1 = Thiamin Vit B3 = Niasin / Niacin / Potassium Vit B6 = Pridoksin Vit B12 = Kolalamin
 Vit B2 = Riboflavin Vit B5 = Asam pentatonat Vit B9 = Asam folat

IU = satuan vitamin A; mg = miligram; mcg = microgram

Sumber: diolah omkicau.com dari Nutrition Data (2013)

Tabel 2 : Kandungan vitamin pada buah.

Jenis Buah	Vit. A (I.U)	Vit. B1 (mg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
Alpoket	110	0.03	8	6	0.5
Jambu Bol	87	0.01	15	19	0.8
Jeruk Keprok	298	0.05	22	23	0.3
Mangga Golek	0.05	20	9	0.5
Nangka	92	0.02	2	13	0.3
Nanas	69	0.04	13	8	0.2
Pepaya	274	0.06	59	17	1.3
Pisang Raja	665	0.04	7	7	0.6

