

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Nilai karbohidrat (KH) berbagai makanan (gram/100gram) .....	12
Tabel 2.2 Nilai lemak berbagai bahan makanan (gram/100gram).....	14
Tabel 2.3 Proporsi Kebutuhan Protein Berdasarkan Keluaran Energi Sehari	16
Tabel 2.4 Nilai Protein berbagai bahan makanan (gram/100gram) .....	16
Tabel 2.5 Panduan Pengkonsumsian Vitamin Atlet .....	24
Tabel 3.1 Kisi-kisi angket.....	41
Tabel 3.2 Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada atlet PPLP Sumatera Utara	42
Tabel 4.1 Pengetahuan gizi seimbang tentang karbohidrat Atlet PPLP.....	44
Tabel 4.2 Pengetahuan gizi seimbang tentang lemak Atlet PPLP .....	45
Tabel 4.3 Pengetahuan gizi seimbang tentang protein Atlet PPLP.....	45
Tabel 4.4 Pengetahuan gizi seimbang tentang vitamin Atlet PPLP.....	45
Tabel 4.5 Pengetahuan gizi seimbang tentang mineral Atlet PPLP.....	45
Tabel 4.6 Pengetahuan gizi seimbang tentang Air Atlet PPLP.....	46
Tabel 4.7 Pengetahuan <i>Gizi Seimbang pada atlet PPLP Sumatera Utara...</i>	46
Tabel 4.8 Data Sampel Berdasarkan Umur.....	46
Tabel 4.9 Data Sampel Berdasarkan Pendidikan.....	47

