

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Standar Asupan Makan	17
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan Gizi	18
Tabel 2. 3 Kebutuhan Energi Harian Seorang Atlet Aerobik dan Anaerobik.....	19
Tabel 2. 4 Kebutuhan Energi Berdasarkan Basal Metabolik Rate (BMR)	20
Tabel 2. 5 Rumus BMR	20
Tabel 2. 6 Faktor Aktivitas Fisik.....	20
Tabel 2. 7 Kebutuhan Kalori/ Kg Berat Badan	21
Tabel 2. 8 Rekomendasi Asupan karbohidrat Bagi Atlet.....	22
Tabel 2. 9 Estimasi Kebutuhan Protein Atlet.....	22
Tabel 2. 10 PAR (Physical Activity Ratio) dari Beberapa Aktivitas	28
Tabel 2. 11 Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL	29
Tabel 2. 12 Kategori Ambang Batas IMT/U.....	31
Tabel 2. 13 Kategori IMT Menurut Data SKI 2023.....	32