

ANALISA KANDUNGAN KEICAK CUMI DAN CRAB STICK



Keichak cumi dan crab stick merupakan sumber makanan seafood yang kaya protein dan omega-3, berbahan dasar ikan, udang, kepiting, tiram dan kerang. Keichak merupakan perpaduan cumi-cumi dan kepiting, wortel, dibungkus kulit tahu yang lembut dan diberi sedikit tepung. Untuk membuat tampilan menarik dengan aneka bentuk yang inovatif

Bahan utama keichak salah satunya cumi-cumi merupakan hewan laut besar atau jenis moluska yang hidup dilaut. Cumi-cumi merupakan salah satu hewan laut yang bisa dibuat beberapa jenis makanan. Cumi-cumi salah satu hewan yang merupakan golongan invertebrata (tidak bertulang belakang). Cumi-cumi memiliki kandungan gizi yang baik untuk manusia, yaitu selenium, riboflavin dan vitamin B 12 dan tinta atau cairan hitam pada cumi-cumi dapat mencegah kanker.

Kepiting adalah salah satu pilihan makanan yang banyak disukai oleh manusia. Menurut data komposisi pangan kementerian kesehatan, dalam 100 gram daging kepiting segar memiliki kandungan gizi yaitu:

Energi	: 151 kalori
Protein	: 13,8 gram
Lemak	: 3,8 gram
Kalsium	: 210 mg
Fosfor	: 259 mg
Vitamin A	: 61 mcg
Vitamin B1	: 0,05 mg
Kolesterol	: 78 mg

Manfaat kepiting bagi manusia yaitu dapat membantu memelihara kesehatan jantung, baik untuk kesehatan otak, sebagai antioksidan dan membantu memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Kepiting memiliki warna karapas hijau tua kecoklatan. Kepiting memiliki sistematika yaitu:

Filum : Arthropoda
Class : Crustacea
Ordo : Decapoda
Family : Portunidae
Genus : Scylla
Spesies : Scylla olivacea H.