

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Faruq, M. M., & Adiningsih, S. (2015). Pola konsumsi energi, protein, persen lemak tubuh dan aerobic endurance atlet renang remaja. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 117-122.
- Alamsyah, A. N., Slamet, W., & Kusmiyati, F. (2017). Efektivitas pelapisan benih kelengkeng (*Dimocarpus longan* Lour.) menggunakan kombinasi jenis bahan pelapis dengan ekstrak biji selasih dan wadah simpan berbeda. *Journal of Agro Complex*, 1(3), 85.
- Amalia, R. 2011. Kajian Karakteristik Fisiko Kimia Dan Organoleptik Snack Bar dengan Bahan Dasar Tepung Tempe dan Buah Nangka Kering Sebagai Alternative Pangan CFGF (Casein Free Gluten Free). Skripsi. Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Amatori, S., Callarelli, C., Gobbi, E., Bertuccioli, A., Donati Zeppa, S., Sisti, D., ... & Perroni, F. (2023). *Going Vegan for the Gain: A Cross-Sectional Study of Vegan Diets in Bodybuilders during Different Preparation Phases. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5187.
- Astuti, R. T., Darmanto, Y. S., & Wijayanti, I. (2014). Pengaruh penambahan isolat protein kedelai terhadap karakteristik bakso dari surimi ikan swangi (*Priacanthus tayenus*). *Jurnal Pengolahan dan Bioteknologi Hasil Perikanan*, 3(3), 47-54.
- Biji, S. W. C. Pengelompokan Biji Wijen Menggunakan Metode ACOKHM Berdasarkan. (2018) *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* e-ISSN, 2548, 964X.
- Chatzinikolaou, A., I. Fatouros, A. Petridou, et al. 2008. *Adipose tissue lipolysis is upregulated in lean and obese men during acute resistance exercise. Diabetes Care* 31 (7): 1397–1399.

- Crisan, R., Rafiony, A., Gz, S., Purba, J. S. R., & Mulyanita, M. (2022). Daya Terima Dan Kandungan Gizi Snack Bar Tepung Tempe Dan Tepung Pisang Ambon. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 191-200.
- Doehlert, DC; Simsek, S.; Thavarajah, D.; Thavarajah, P.; Ohm, JB Analisis komposisi terperinci dari beragam biji genotipe gandum yang ditanam di lingkungan berbeda di Dakota Utara. *Kimia Sereal*. 2013 , 90 , 572–578.
- Dewi, S. S., Fadhila, R., Kuswari, M., Palupi, K. C., & Utami, D. A. (2021). Pembuatan SnackBar sebagai Makanan Tambahan Olahraga sebagai Sumber Tinggi Kalori. *Jurnal Pangan dan Gizi p-ISSN*, 2086, 6429.
- Ekafitri dkk. (2013) ‘Pengaruh Penggunaan Tepung Dan Puree Pisang Terhadap Karakteristik Mutu Makanan Padat Berbasis-Pisang (*Effect of Banana Flour and Puree on the Quality Characteristic of Banana- Based Snack Bar*)’, *Gizi dan Makanan*, 36(2), pp. 127–134.
- Endasari, R., & Nugraheni, D. (2012). Pengaruhberbagai cara pengolahan sari kedelai terhadappenerimaan organoleptik. artikel dipresentasikanpada Seminar Nasional Optimalisasi Pekarangan,Semarang.
- Fellows, PJ. 2000. Food Processing Technology, Principles and Practice. Woodhead Publishing Ltd. Cambridge
- Fiani, M., & Japariato, E. (2012). Analisis pengaruh food quality dan brand image terhadap keputusan pembelian roti kecil toko roti Ganepisdi Kota Solo. *Jurnal Manajemen Pemasaran*, 1(1):1–6
- Gemilang, L. (2020). Pengaruh Tepung Mocaf dan Tepung Almond (*Prunus dulcis*) Terhadap Karakteristik Gluten Free Cookies Yang Diperkaya Serbuk Daun Kelor (*Moringa oleifera*) (Doctoral dissertation, Fakultas Teknik Unpas).
- Gonçalves, G. R., Furtado, E. T. F., de Boucherville Pereira, I. S., de Oliveira, J. P. L., & de Abreu, W. C. (2023). *The protein intake of trained bodybuilders is concentrated in lunch and dinner. RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 17(109), 194-202.

- Hardianto, Y. (2013). Hubungan Antara Kekuatan Otot dengan Daya Tahan Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XVIII Komite Olahraga Nasional Indonesia Sulawesi Selatan Tahun 2013.
- Hascemy Nabella, H. N. (2012). Hubungan Asupan Protein dengan Kadar Ureum dan Kreatinin Darah pada Atlet Binaraga (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Hulmi, J. J., C. M. Lockwood, and J. R. Stout. 2010. *Effect of protein/essential amino acids and resistance training on skeletal muscle hypertrophy: A case for whey protein. Nutrition & Metabolism (London)* 7:51.
- Ishak, A. (2018). Analisis Fitokimia dan Uji Aktivitas Antioksidan Biskuit Biji Labu Kuning (*Curcubita* sp.) Sebagai Snack Sehat. *Skripsi Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar. Universitas Hasanuddin.*
- Karouw, S., & Indrawanto, C. (2015). Perubahan mutu minyak kelapa dan minyak sawit selama penggorengan.
- Kusharto, C. M., & Marliyati, S. A. (2012). Formulasi Biskuit Dengan Substitusi Ikan Lele Dumbo (*Clarias gariepinus*) dan Isolat Protein Kedelai (*Glycine max*) Sebagai Makanan Potensial Untuk Anak Balita Gizi Kurang [Biscuit Formulation with Catfish Dumbo (*Clarias gariepinus*) Flour and Soy (Gl. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 23(1), 9-9.
- Koeswardhani, M. (2016). Dasar-dasar teknologi pangan. Jakarta: Universitas Terbuka. Diakses dari <http://repository.ut.ac.id/4619/PANG4312M1.pdf>
- Martínez-Sanz, J. M., Menal-Puey, S., Sospedra, I., Russolillo, G., Norte, A., & Marques-Lopes, I. (2020). *Development of a sport food exchange list for dietetic practice in sport nutrition. Nutrients*, 12(8), 2403.
- Martono, Y., Danriani, L. D., & Hartini, S. (2016). Pengaruh fermentasi terhadap kandungan protein dan asam amino pada tepung galek yang difortifikasi tepung kedelai (*Glycine max* (L)). *Agritech*, 36(1), 56-63.

- Morton, R.W.; Murphy, K.T.; McKellar, S.R.; Schoenfeld, B.J.; Henselmans, M.; Helms, E.; Aragon, A.A.; Devries, M.C.; Banfield, L.; Krieger, J.W.; et al. *A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br. J. Sports Med.* 2018, 52, 376–384.
- Norton, L. E., and G. J. Wilson. 2009. *Optimal protein intake to maximize muscle protein synthesis. Agro Food Industry High Tech* 20 (2): 54–57.
- Paddon-Jones, D., M. Sheffield-Moore, A. Aarsland, R. R. Wolfe, and A. A. Ferrando. 2005. *Exogenous amino acids stimulate human muscle anabolism without interfering with the response to mixed meal ingestion. American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism* 288 (4): E761–E767.
- Prasetya, I. R. I., & Panunggal, B. (2015). Pengaruh pemberian selai kacang tanah dengan substitusi bekatul terhadap kadar kolesterol ldl dan hdl tikus hiperkolesterolemia (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Pratiwi, E., Putri, A. S., & Gunantar, D. A. (2020). Pengaruh Suhu Pengeringan pada Pembuatan Kelapa Parut Kering (Desiccated Coconut) Terhadap Sifat Kimia dan Organoleptik. *Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian*, 15(2), 10-14.
- Purwanto, P. & Hersoelistyorini, W. (2011). studi pembuatan makanan pendamping asi (MP-ASI) menggunakan campuran tepung kecambah kacang kedelai, kacang hijau, dan beras. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 2(3), 115561.
- Puspita, D., Mangalik, G., & Kristover, H. C. (2022). Formulasi FoodBar Untuk Pemenuhan Kebutuhan Atlet *Science Technology and Management Journal*, 2(2), 51-55.
- Poehlman, E. T., A. W. Gardner, P. A. Ades, S. M. Katzman-Rooks, S. M. Montgomery, O. K. Atlas, D. L. Ballor, and R. S. Tyzbir. 1992. *Resting energy metabolism and cardiovascular disease risk in resistance-trained and aerobically trained males. Metabolism* 41 (12): 1351–1360.

- Ramadhani, S. T., Hamidah, S., & Lastariwati, B. (2019). Pannacotta Biji Bunga Matahari (*Helianthus Annuus L*) Bagi Vegetarian. *Home Economics Journal*, 3(2), 38-42.
- Restedy, K. (2019). Pengaruh Perbandingan Tepung Quinoa Dengan Tepung Isolat Soy Protein Terhadap Karakteristik Dading Analog Berbasis Jamur Tiram (Doctoral dissertation, Fakultas Teknik Unpas).
- Rismayanthi, C. (2006). Konsumsi protein untuk peningkatan prestasi. *Medikora*, 11(2).
- Rizky Arifandy, A., & Adi, A. C. Pengaruh Substitusi Tempe dan Penambahan Isolate Soy Protrin Terhadap Mutu Organoleptik dan Kandungan Proteiin Sosis Ayam.
- Ruiz-Castellano, C., Espinar, S., Contreras, C., Mata, F., Aragon, A. A., & Martínez-Sanz, J. M. (2021). *Achieving an optimal fat loss phase in resistance-trained athletes: A narrative review. Nutrients*, 13(9), 3255.
- Subawa, I. A. K. P., & Dewi, N. P. A. C. (2022, August). Strategi Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Spencer*.
- Sa'ada, C. P. N. Gambaran Kepatuhan Penerapan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Pria Yang Melakukan Aktivitas Pembentukan Otot Selama Pandemi Covid-19 Di My Gym.
- Santoso, S.P. (2005). *Teknologi pengolahan kedelai (teori dan praktek)* Malang: Universitas Widyagama Malang.
- Santoso, S.P. (2005). *Teknologi pengolahan kedelai (teori dan praktek)* Malang: Universitas Widyagama Malang.
- Sari dkk. (2017) 'Daya Terima dan Nilai Gizi Snack Bar Modifikasi Sayur dan Buah Untuk Remaja Putri', 6(1), pp. 1–11.
- Saputri, Y. (2019). Evaluasi Sensori Dan Kimia Snack Bar Berbahan Baku Tempe Dan Kurma Sebagai Makanan Pemulihan Pada Endurance Sport. *FoodTech: Jurnal Teknologi Pangan*, 2(1), 1-11.

- Sava, A. (2023). Berbagai Kandungan Oatmeal (*Avena Sativa*) yang Berpengaruh Bagi Tubuh. *Bohr: Jurnal Cendekia Kimia*, *1*(02), 58-64.
- Safvi, A. F., Ahmad, A., Younis, K., & Yousuf, O. (2023). *Development of energy bar by adding underutilized Chironji (Buchanania lanzan) seeds. Food and Humanity*, *1*, 44-50.
- Sofiana, A. (2012). Penambahan tepung protein kedelai sebagai pengikat pada sosis sapi. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Peternakan*, *15*(1), 1-7.
- Subagio A, Windrati, w. S., dan Witono, Y. 2003. Pengaruh Penambahan Isolat Protein Koro Pedang Terhadap Karakteristik Cake. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*. XIV : 136 - 143
- Subawa, I. A. K. P., & Dewi, N. P. A. C. (2022, August). Strategi Pemenuhan Gizi Seimbang bagi Atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Spencer*.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Suprayitno, E., & Sulistiyati, T. D. (2017). *Metabolisme protein*. Universitas Brawijaya Press.
- Stokes, T., Hector, A. J., Morton, R. W., Mcglory, C & Phillips, S. M. Recent Perspectives Regarding the Role of Dietary Protein for the Promotion of Muscle Hypertrophy with Resistance Exercise Training. *Nutrients* *10*, 1–18 (2018).
- Utami, N. D., Hamidah, S., & Lastariwati, B. (2020). Oatmeal Cookies Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori. *HEJ (Home Economics Journal)*, *4*(2), 44-48.
- Viani, I., Purnomo, E., & Gustian, U. Intake Gizi Makro Atlet Angkat Berat Kalimantan Barat Menuju Pekan Olahraga Nasional.
- Widya, F. C., Anjani, G., & Syauqy, A. (2019). Analisis Kadar Protein, Asam Amino, Dan Daya Terima Pemberian Makanan Tambahan (Pmt) Pemulihan Berbasis Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*) Untuk Batita Gizi Kurang. *Journal of Nutrition College*, *8*(4), 207-218.

- Wilkinson, S. B., M. A. Tarnopolsky, M. J. Macdonald, J. R. Macdonald, D. Armstrong, and S. M. Phillips. 2007. *Consumption of fluid skim milk promotes greater muscle protein accretion after resistance exercise than does consumption of an isonitrogenous and isoenergetic soy-protein beverage. American Journal of Clinical Nutrition* 85 (4): 1031–1040.
- Winarno, F.G. (2004). *Kimia pangan dan gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Yanti, R., Angkasa, D., & Jus'at, I. (2021). Pengembangan Produk Snack Bar Tinggi BCAA [Branched-chain Amino Acids] Berbahan Tepung Kapri [*Pisum sativum*], Kecipir [*Psophocarpus tetragonolbus*] dan Kedelai [*Glycine max*] Sebagai Makanan Alternatif Untuk Daya Tahan Atlet.. *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 44(1), 21-30.
- Yuanita, R., Kartini, A., & Kartasurya, M. I. (2014). Studi pola konsumsi dan status gizi atlet binaraga persatuan angkat besi binaraga dan angkat berat seluruh indonesia (pabbsi) madiun jawa timur dalam persiapan kejuaraan daerah di madiun tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 2(3), 184-191.