

Contoh Menu

Makanan Pagi

nasi
tempe bacem
oseng-oseng kacang panjang
teh manis

Jam 10.00

Makan Siang

Pepaya
nasi
ikan bakar + saos kecap
tumis kacang merah
cah sawi + wortel
lalap tomat
pisang

Makan Malam

nasi
ikan bakar + saos kecap
cah tahu + oyong
tumis kangkung
pisang

021/LF/PKRS/RSSH/2022



RENDAH KOLESTROL DAN LEMAK TERBATAS

INSTALASI GIZI
RSU. SARILA HUSADA
SRAGEN

NAMA : _____

UMUR : _____ th

TINGGI BADAN : _____ cm

BERAT BADAN : _____ kg

ALAMAT : _____

TANGGAL : _____

KONSULTASI GIZI : _____

Perhatian :

1. Daftar ini supaya ditunjukkan kepada konsultasi gizi pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar ini rusak atau hilang, segeralah hubungi konsultan gizi anda.

Kebutuhan :
Energi _____ Kkal Lemak _____ gram
Protein _____ gram Karbohidrat _____ gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Jam Makanan Berat (Gram) URT

Makan Pagi

nasi
ikan
tempe
sayur
buah

Jam 10.00

.....

Makan Siang

nasi
ikan
tempe
sayur
buah
minyak

Jam 16.00

.....

Makan Malam

nasi
ikan
tempe
buah
minyak

APAKAH MAKSUD DIIT INI?

- 1. Menurunkan kadar kolestrol darah.
- 2. Menurunkan berat badan bila terlalu gemuk.

APAKAH PERBEDAAN DIIT INI DENGAN MAKANAN BIASA?

- 1. Pergunaan lemak sedikit dibatasi.
- 2. Sebagiain besar lemak yang digunakan berjenis tak-jenuh
- 3. Penggunaan bahan makanan yang mengandung banyak kolestrol dibatasi.
- 4. Bila terlalu gemuk, jumlah kalori dibatasi.

MAKANAN APAKAH MENGANDUNG LEMAK JENUH ?

- 1. Lemak hewan: lemak sapi, lemak babi, kambing, susu penuh, cream keju, mentega.
- 2. Kelapa, minyak kelapa/ barco, margarin, cacao, al-pokat

MAKANAN APAKAH MENGANDUNG LEMAK TAK JENUH :

Minyak berasal tumbuh-tumbuhan : minyak kacang tanah, minyak biji bunga matahari, minyak biji kapas, minyak jagung, minyak kacang kedele.

MAKANAN APAKAH MENGANDUNG BANYAK KOLESTROL

Bahan makanan berasal hewan : otak, kuning telur, ginjal, hati, limpa, jantung, daging, jenis kerang (udang, kepiting, dsb), minyak babi, susu penuh, dan hasil-hasil susu (mentega, keju, dsb)

BAGAIMANA MENGATUR DIIT INI?

- 1. Hindarilah penggunaan kelapa, minyak kelapa, barco, lemak hewan, margarin dan mentega, sebagai pengganti gunakanlah minyak kacang, minyak biji bunga matahari atau minyak jagung dalam jumlah yang telah ditentukan.
- 2. Batasilah penggunaan daging hingga 3 x seminggu saja, paling banyak 100 gram tiap kali; makanlah sering ikan atau ayam sebagai pengganti. Hindarkanlah penggunaan hati, limpa, otak, ginjal, jantung, daging, kambing, daging babi, ham, sosis, jenis kerang, susu penuh dan hasilnya
- 3. Gunakanlah sering kacang-kacangan, tempe, tahu dan hasil oleh kacang-kacangan lainnya
- 4. Batasilah penggunaan kuning telur hingga 3 butir seminggu
- 5. Gunakanlah sering kacang-kacangan, tempe, tahu dan hasil oleh kacang-kacangan lainnya.
- 6. Batasilah penggunaan pula, makanan dan minuman manis seperti : sirup, cocacola, limun, gula-gula, dodol, coklat, tarcis kolak, es krim dsb. untuk mencegah kenaikan berat badan.
- 7. Makanlah banyak sayuran dan buah-buahan.

BAGAIMANA SEBAIKNYA CARA MEMASAK?

- 1. Bila memasak daging, pilihlah daging yang kurus, keluarkan bagian-bagian yang berlemak.
- 2. Cara memasak yang baik ialah merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang, atau membakar. Hindarkanlah menggoreng sebanyak mungkin.
- 3. Sebagian sayur sebaiknya dimakan mentah atau lalapan