

5. Buah-buahan

Satu satuan penukar : 40 kalori, 10 g KH

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Berat (g)	URT
Alpukat		50	½ ptg bsr
Apel		75	½ bh sdg
Anggur		75	10 bj
Belimbing		125	1 bh bsr
Jambu Biji		100	1 bh bsr
Jambu Air		100	2 bh bsr
Jambu Bol		75	¼ bh bsr
Duku		75	15 bh
Durian		50	3 bj
Jeruk Manis		100	2 bh sdg
Kedondong		100	1 bh bsr
Kelengkeng		75	10 bj
Kemang		100	1 bh bsr
Mangga		50	½ bh bsr
Matoa		75	8 bh
Melon		150	1 ptg bsr
Naga		50	¼ bh
Nanas		75	⅓ bh bsr
Nangka Masak		50	3 bj
Pepaya		100	1 ptg sdg
Pear		100	½ bh sdg
Pisang Ambon		75	1 bh bsr
Pisang raja sereh		50	2 bh kcl
Rambutan		75	8 bh
Salak		75	1 bh bsr
Sawo		50	1 bh bsr
Sirsak		50	½ gls
Semangka		150	1 ptg bsr

5. Susu

Satu satuan penukar mengandung : 110 kkalori, 7g protein, 7g lemak, 9 g KH.

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (X)	Berat (g)	URT
Susu Sapi		200	1 gls
Susu Kambing		150	¾ gls
Susu Kerbau		100	½ sdm
Susu Kental Tak Manis		100	½ sdm
Susu Kental Manis		50	¼ sdm
Susu Whole Bubuk (Full Cream)		25	5 sdm
Susu Skim Bubuk (Non Fat)		20	4 sdm
Yoghurt		25	5 sdm
Susu yang Dianjurkan :		200	1 gls
Susu			

Catatan : untuk melengkapi lemaknya perlu ditambahkan 1 ½ satuan penurkar minyak

7. Minyak

Satu satuan penukar mengandung : 45 kkalori, 5g lemak, golongan minyak jenuh :

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Berat (g)	URT
Minyak kelapa sawit		5	½ sdm
Minyak kelapa		5	½ sdm
Minyak Ikan		5	½ sdm
Margarin		5	½ sdm
Kelapa		30	1 ptg kcl
Kelapa Parut		30	5 sdm
Santan Kental		50	¼ gls
Lemak Sapi		5	1 ptg kcl
Santan Encer		40	⅓ gls

Golongan minyak tidak jenuh :

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (X)	Berat (g)	URT
Minyak Jagung		5	½ sdm
Minyak Kedelai		5	½ sdm
Minyak Biji Bunga Matahari		5	½ sdm
Minyak Sayur		5	½ sdm
Minyak Zaitun		5	½ sdm
Minyak Biji Padi / Gandum		5	½ sdm

Catatan :

This image shows a full page of white paper with horizontal blue dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

DAFTAR BAHAN MAKANAN PENUKAR

Nama :
No. RM :
Tgl Lahir :
Umur :
BB :kg
TB :cm
Alamat :
Ahli Gizi :
Tanggal :

Untuk memudahkan penggunaan bahan makanan selain dalam ukuran gram, makanan dinyatakan juga dalam ukuran UNT (Ukuran Rumah Tangga)
Berikut ini keterangan singkat URT (Ukuran Rumah Tangga) :

Bh	: Buah	Kcl	: Kecil
Bj	: Biji	Ptg	: Potong
Bsr	: Besar	Sdg	: Sedang
Btr	: Butir	Sdm	: Sendok Makan
Gls	: Gelas	Sdt	: Sendok Teh

1. Sumber Hidrat Arang

Satu satuan penukar : 175 kkalori, 4g protein, 40g KH

Bahan Makanan	Dianjurkan () / tidak (x)	Berat (g)	URT
Nasi		100	¼ gls
Nasi Tim		200	1 gls
Bubur Beras		400	2 gls
Nasi Jagung		100	¼ gls
Kentang		200	2 bj bsr
Singkong		100	1 ptg sdg
Talas		200	1 bj bsr
Ubi		150	1 bj bsr
Biskuit Meja		50	6 bh
Roti Putih		80	4 iris
Krakers		50	6 bh
Maizena		40	8 sdm
Tepung Beras		50	8 sdm
Tepung Singkong		40	8 sdm
Tepung Sagu		40	8 sdm
Tepung Terigu		50	10 sdm
Tepung Hungkwe		40	8 sdm
Mie Kering		50	1 gls
Mie Basah		100	1 gls
Makaroni		50	½ gls
Bihun		50	½ gls

Catatan : *bahan makanan ini kurang mengandung protein, sehingga perlu ditambahkan ½ satuan penukar makanan

2. Sumber Protein Hewani

a. Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung : 9 kkalori, 10 g protein, 6g lemak.

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Berat (g)	URT
Ayam tanpa kulit		40	1 ptg sdg
Babat		40	1 ptg sdg
Daging Kerbau		35	1 ptg sdg
Ikan Laut / Tawar / Tambak		40	1 ptg sdg
Ikan Asin		15	1 ptg kcl
Teri Kering Asin		15	1 sdm
Teri Basah		40	5 sdm
Udang Segar		35	5 ekor sdg
Cumi		35	2 ekor sdg
Kerang Kupas		40	5 sdm
Kepiting		50	1 ekor sdg

b. Rendah Lemak

Satu satuan penukar mengandung : 75 kkalori, 7g protein, 5g lemak

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Berat (g)	URT
Bakso ikan / ayam / sapi		170	10 bj sdg
Daging Kambing		40	1 ptg sdg
Daging Sapi		35	1 ptg sdg
Hati Ayam		30	1 bh sdg
Hati Sapi		35	1 bh sdg
Otak		60	1 ptg bsr
Usus Sapi		50	1 ptg bsr
Telur Ayam		55	1 btr
Telur Bebek		55	1 btr
Putih Telur Ayam / Bebek		40	1 btr

b. Tinggi Lemak

Satu satuan penukar mengandung : 150 kkalori, 7g protein, 5g lemak

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Berat (g)	URT
Ayam dengan kulit		55	1 ptg sdg
Bebek		45	1 ptg sdg
Corned Beef		45	2 sdm
Kuning Telur Ayam		45	4 btr
Sosis		50	2 ptg sdg

3. Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar mengandung : 75 kkalori, 5 g protein, 7 g KH.

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Berat (g)	URT
Kacang Hijau		20	2 sdm
Kacang Kedelai		25	2 sdm
Kacang Merah Segar		20	2 sdm
Kacang Tanah		15	2 sdm
Kacang Tolo		20	2 sdm
Keju Kacang Tanah		15	1 sdm
Oncom		40	2 ptg kcl
Susu Kedelai Bubuk		25	2 sdm
Tahu		110	1 bj bsr
Tempe		50	2 ptg sdg

4. Sayuran

a. Sayur A

Satu satuan penukar yaitu 1 gls (100g). Bebas dimakan, kandungan energi dapat diabaikan

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)
Baligo		Tomat	
Ketimun		Jamur Kuping Segar	
Selada Air		Lobak	
Gambas (oyong)		Jamur Putih Segar	
Labu air			

b. Sayur B

Satu satuan penukar yaitu 1 gls (100g) mengandung : 25 kkalori, 1 g protein, 5 g KH

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)
Bayam		Kecipir	
Brokoli		Pare	
Daun wuluh		Sawi	
Jantung Pisang		Wortel	
Kapri muda		Buncis	
Kuca		Daun Pakis	
Labu Waluh		Jagung Muda (Putren)	
Rebung		Kembang kol	
Terong		Kacang panjang	
Bit		Labu siam	
Caisim		Pepaya Muda	
Genjer		Tauge Kacang Hijau	
Kol		Petai	
Kangkung			

c. Sayur C

Satu satuan penukar yaitu 1 gls (100g) mengandung : 25 kkalori, 1 g protein, 5 g KH

Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)	Bahan Makanan	Dianjurkan (✓) / tidak (x)
Bayam Merah		Kluwih	
Daun Pepaya		Jengkol	
Kacang Kapri		Daun Singkong	
Nangka Muda		Daun Melinjo	
Daun Katuk		Daun Talas	
Melinjo		Tauge Kacang Kedelai	