

Nama : TB :Cm
 Umur : BB :Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :
 Kebutuhan Gizi Sehari
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi jam 06.00 – 08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani/nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula pasir		

Selingan Jam 10.00 :

Siang jam 12.00 – 13.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 16.00 :

Malam jam 18.00 – 19.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga

LF/PKRS/PNJ-GZI/009/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi (07.00)	Siang (13.00)	Malam (18.00)
- Nasi putih/nasi merah - Telur putih rebus (putih telur) - Tahu bb kuning - Tumis buncis wortel (minyak sedikit/minyak jagung)	- Nasi putih - Garang asem ayam tanpa kulit - Tempe bakar - Sayur bening bayam dan jagung	- Nasi putih - Pepes ikan - Tahu bb tomat - Sop wortel brokoli makaroni

Selingan Jam 10.00

Apel 1 buah

Selingan Jam 16.00

Setup kacang hijau
Jeruk 1 buah

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

Jl. Raya Tayu – Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155
 (0295) 4150645 / 0822-2665-6907
www.rsusebeningkasih.com
[rsusebeningkasih](#)
 RSU Sebening Kasih

RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

DIET RENDAH LEMAK

“Kurangi Lemak Hari Ini, Lindungi Jantung Hingga Nanti”

Batasi konsumsi makanan tinggi lemak dan pilih menu bergizi seimbang agar kesehatan tetap terjaga

[rsusebeningkasih](#)
0822-2665-6907
www.rsusebeningkasih.com

APA ITU

DIET RENDAH LEMAK?

Dislipidemia adalah kondisi yang terjadi ketika lipid (lemak) di dalam darah terlalu tinggi atau rendah. Lipid merupakan lemak yang terdiri dari kolesterol dan trigliserida. Kadar kolesterol LDL dan HDL yang abnormal terus-menerus akan mengakibatkan pengendapan kolesterol pada dinding pembuluh darah yang bisa menyebabkan **pengerasan pada pembuluh darah (Aterosklerosis)**. Dislipidemia merupakan **faktor risiko Penyakit Jantung Koroner (PJK)**.

TUJUAN DIET:

- Menurunkan berat badan jika ada kegemukan
- Mengubah jenis dan asupan makanan
- Menurunkan asupan kolesterol makanan

Syarat Diet Rendah Protein

- ✓ Energi sesuai dengan kebutuhan. Jumlah energi dibatasi pada pasien yang gemuk
- ✓ Lemak sedang < 30% dari energi total. Diutamakan lemak tidak jenuh. Kolesterol 200-300 mg/hari
- ✓ Batasi lemak jenuh 7-10% dari total kebutuhan energi
- ✓ Protein cukup, 10 - 20 % dari energi total
- ✓ Karbohidrat sedang, 50 - 60 % dari energi total
- ✓ Serat tinggi > 25 g/hari, terutama larut air. Serat larut air dapat mengikat kolesterol jahat (LDL) di saluran pencernaan dan membawa keluar dari tubuh
- ✓ Vitamin dan mineral cukup

DIET PLAN

Panduan Memilih Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Nasi putih, beras merah, roti gandum, makaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, sereal.	Kue-kue, cake, biskuit, pastri, gula, mie instan
Lauk Hewani	Ayam tanpa kulit, ikan segar, susu non fat, putih telur	Daging sapi/kambing berlemak, udang, kuning telur, otak, hati, ginjal, ham, sosis, babat, usus, cumi, sarden kaleng, bebek
Lauk Nabati	Tempe, tahu, oncom, dan kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tanah, kedelai, kacang merah)	Tahu/tempe yang digoreng dengan minyak banyak/diolah dengan santan kental
Sayuran	Semua jenis sayuran segar yang direbus, dikukus, ditumis dengan sedikit minyak	Sayur yang dimasak dengan santan kental/mentega
Buah-buahan	Semua jenis buah	Durian, buah kaleng dengan sirup manis berlebih, buah yang digoreng (pisang goreng)
Minuman	Air putih, teh hijau tanpa gula, susu skim (tanpa lemak), jus buah murni tanpa tambahan gula/susu kental manis.	Minuman beralkohol, kopi dengan krim/krim kocok (whipped cream), susu full cream, minuman kekinian (boba/milk tea).

TUJUAN DIET:

- Kurangi menggoreng (deep-frying). Gunakan teknik mengukus, merebus, memanggang, menyup, atau menumis dengan sedikit minyak.
- Gunakan minyak sehat seperti minyak zaitun, minyak jagung, atau minyak kedelai dalam jumlah terbatas (maksimal 1-2 sendok makan dalam sehari untuk menumis).
- Periksa kandungan lemak jenuh, lemak trans, dan kolesterol pada kemasan makanan sebelum membeli.
- Hindari kandungan lemak trans yang berlebihan karena dapat menaikkan kolesterol jahat yang ditemukan di gorengan, fast food, kue, dan biskuit.
- Lakukan olahraga aerobik (jalan cepat, bersepeda, berenang) minimal 30 menit sehari, 5 kali seminggu untuk membantu menaikkan kolesterol baik (HDL).

Diet plan

Breakfast

Lunch

Monday