

Nilai Gizi :

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/001/2026

DIET RENDAH PURIN

MAKANAN YANG DIANJURKAN

Bahan makanan dengan kandungan purin sangat rendah sehingga dapat diabaikan, seperti: nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie, bihun, tepung beras, pudding, susu rendah lemak, telur, minyak, margarin, gula, sayuran, dan buah buahan

MAKANAN YANG DIBATASI

Kandungan purin sedang (9-100 mg/100 g bahan makanan) dengan konsumsi maksimal 50-75 g/hari seperti daging, ayam, ikan, udang, sayuran atau kacang kacang kering dan hasil olahannya, asparagus, bayam, kangkung, daun dan biji melinjo

MAKANAN YANG DIHINDARI

Kandungan purin tinggi (100-1000 mg/100 g bahan makanan) yaitu otak, hati, ginjal, jeroan, kaldu kental, bebek, ikan sarden, dan seafood



RSU SEBENING KASIH

Melayani dengan Sepenuh Hati



DIET KHUSUS

DIET DIABETES MELLITUS

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Nasi, roti, mie, kentang, ubi, sagu, dll. Diutamakan yang mengandung tinggi serat
- ✓ **Sumber Protein**
Ikan, ayam tanpa kulit, susu rendah lemak, keju rendah lemak, kacang-kacangan dan produk turunannya.
- ✓ **Sumber Lemak :**
Dalam jumlah terbatas (25% dari kebutuhan harian). Makanan yang dianjurkan diolah dengan cara dipanggang, dikukus, ditumis, direbus, dan dibakar.
- ✓ **Sayuran :**
Sayuran jenis A + B, seperti gambas, jamur kuping segar, timun, labu air, lobak, selada, tomat, bayam, bit, kangkung, buncis, brokoli, caisim, daun pakis, jagung muda, jantung pisang, kol, kembang kol, walur, kucai, kacang panjang, kecipir, labu siam, pare, pepaya muda, rebung, sawi, tauge, terong, wortel
- ✓ **Buah :**
Buah yang mengandung beraroma menyengat seperti durian, nangka, kelengkeng, manisan buah

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Gula, madu, sirup, selai, jeli, dodol, kue manis, makanan yang diawetkan dengan gula, kental manis, minuman berkarbonasi, minuman botol ringan, es krim
- ✓ **Sumber Protein**
Sumber protein tinggi kandungan kolesterol seperti jeroan, otak
- ✓ **Sumber Lemak :**
Sumber protein yang mengandung tinggi lemak jenuh, dan lemak trans. Seperti daging berlemak, susu full cream, makanan siap saji, cake, gorengan
- ✓ **Sayuran :**
Sayuran jenis C (bayam merah, daun katuk, daun mlinjo, daun pepaya, daun singkong, daun talas, kacang kapri, melinjo, nangka muda, tauge, kacang kedelai
- ✓ **Buah :**
Pisang ambon, semangka, melon, jeruk

DIET RENDAH GARAM

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong
- ✓ **Sumber Protein**
Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 butir/hari, kacang-kacangan segar
- ✓ **Sumber Lemak :**
Minyak kelapa sawit, minyak zaitun, mentega tanpa garam
- ✓ **Sayuran :**
Semua buah segar
- ✓ **Buah :**
Bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan terbatas
- ✓ **Bumbu :**
Bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan terbatas

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Biscuit yang diawetkan dengan garam, nasi goreng
- ✓ **Sumber Protein**
Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan garam. Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran garam
- ✓ **Sumber Lemak :**
Margarin, mentega, mayonnaise
- ✓ **Sayuran :**
Sayur kaleng yang diawetkan, dan mendapat campuran garam
- ✓ **Buah :**
Buah-buahan kaleng, asinan, dan manisan buah
- ✓ **Bumbu :**
Vetsin, kecap, saus, bumbu instan



DIET RENDAH DISLIPIDEMIA

MAKANAN YANG DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Beras, pasta, macaroni, roti tinggi serat, sereal, ubi, kentang
- ✓ **Sumber Protein**
Ikan, unggas tanpa kulit, daging tanpa lemak, putih telur, susu skim, yoghurt rendah lemak, keju rendah lemak (cottage, parsial skim mozzarella, ricotta), tempe tahu, dan kacang-kacangan lain beserta turunannya
- ✓ **Sumber Lemak :**
Minyak jagung, kedelai, kacang tanah, bunga matahari, wijen, margarin tanpa garam
- ✓ **Sayuran :**
Semua sayuran segar yang dimasak tanpa atau sedikit menggunakan sumber lemak
- ✓ **Buah :**
Semua bentuk buah segar dan jus

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- ✓ **Sumber Karbohidrat**
Makanan olahan seperti: pie, cake, donat, roti rotian, cream pasta, krakers, potato chips
- ✓ **Sumber Protein**
Daging angsa, daging bebek, daging kambing, daging babi, yoghurt dari susu full cream, keju dari susu full cream (chedar, feta, bleu, swiss), es krim, milkshake, krimmer
- ✓ **Sumber Lemak :**
Minyak kelapa, minyak kelapa sawit, mentega, margarin padat (lemak trans), kelapa, santan, krim, mayonnaise
- ✓ **Sayuran :**
Sayuran yang dimasak dengan menggunakan sumber lemak jenuh
- ✓ **Buah :**
Buah yang diawetkan dengan gula, seperti buah kaleng dan buah kering, jeli, selai