

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/011/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi (07.00)	Siang (13.00)	Malam (18.00)
- Nasi putih - Telur ceplok - Tahu bacem - Tumis wortel dan buncis	- Nasi putih - Pepes pindang - Tempe goreng - Sayur bening bayam putren	- Nasi putih - Ayam bakar - Tahu bb balado - Cah brokoli wortel
Selingan Pagi	Selingan Sore	Selingan malam/ sebelum tidur
1 gelas susu full cream/susu tinggi protein 1 pisang ambon	- Bubur kacang hijau - Jeruk 1 buah	1 gelas susu hangat (susu full cream/susu tinggi protein)

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](https://www.instagram.com/rsusebeningkasih)
- RSU Sebening Kasih



RSU SEBENING KASIH
 Melayani dengan Sepenuh Hati

Diet Tinggi Energi Tinggi Protein



PROTEIN CUKUP, PEMULIHAN LEBIH BAIK

Makan dan minumlah sesuai kebutuhan untuk membantu memenuhi energi dan protein serta mempercepat proses pemulihan tubuh.

APA ITU

Diet Tinggi Energi Tinggi Protein (TETP)

pola makan yang menyajikan asupan kalori dan protein di atas kebutuhan normal tubuh untuk membangun jaringan baru, mempercepat pemulihan tubuh yang sedang lemah, mencegah malnutrisi, dan mengembalikan berat badan ideal.

TUJUAN DIET:

- Memenuhi kebutuhan energi dan protein yang meningkat akibat penyakit atau kondisi tertentu
- Mencegah atau memperbaiki malnutrisi dan kekurangan gizi
- Mengganti sel-sel tubuh yang rusak
- Mempercepat proses penyembuhan, seperti pemulihan pasca operasi, luka bakar, atau infeksi berat
- Memperkuat daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang infeksi sekunder

Syarat dan Prinsip Diet

- Energi tinggi, yaitu 35 – 40 kkal / kg BB.
- Protein tinggi, yaitu 1,2 gr / kg BB.
- Lemak cukup, yaitu 20 – 30 % dari kebutuhan energi total.
- Karbohidrat cukup, sisa dari kebutuhan energi total.
- Vitamin dan mineral cukup, sesuai kebutuhan normal.
- Makanan diberikan dalam bentuk mudah cerna disesuaikan dengan kemampuan pasien (makanan biasa, lunak, atau cair).
- Makan dalam porsi kecil namun sering (3 kali makan utama, 2-3 kali selingan).
- Cukup air minum sesuai kebutuhan tubuh (minimal 2 liter/hari jika tidak ada restriksi cairan).

Panduan Memilih Makanan

Bahan Makanan	Makanan yang dianjurkan	Makanan yang dibatasi	Makanan yang dihindari
Makanan Pokok	Nasi, kentang, makaroni, mi, roti gandum, oatmeal, sereal, roti tawar, ubi, singkong, jagung, talas, bihun,	Produk karbohidrat yang terlalu manis (biskuit krim tinggi gula).	Makanan pokok yang diolah dengan minyak trans/jelantah berlebih.
Lauk Hewani	Telur, dada ayam, daging sapi tanpa lemak, ikan segar, hati ayam/sapi.	Daging berlemak tinggi, kulit ayam, daging asap (smoked beef).	Daging atau ikan yang diawetkan (asin, kornet, sosis) dengan pengawet tinggi.
Lauk Nabati	Tahu, tempe, olahan kedelai lainnya, kacang hijau, kacang kedelai, kacang tanah	Kacang-kacangan yang digoreng kering dengan minyak berlebih.	Lauk nabati yang dimasak dengan santan kental berulang kali.
Sayuran	Sayuran segar (bayam, wortel, buncis, labu siam, labu putih, gambas, kangkung, terong, timun, tomat, putren, labu kuning, kacang panjang).	Sayuran yang menimbulkan gas (kol, kembang kol, sawi, brokoli) jika pasien kembung.	Sayuran mentah yang tidak dicuci bersih (risiko infeksi bagi pasien imun lemah).
Buah	Pisang, pepaya, alpukat (padat kalori), jeruk, apel, mangga, buah naga, pir, anggur, jambu, sawo, melon, semangka	Buah kalengan dengan sirup gula pekat, buah yang terlalu asam.	Buah yang menimbulkan gas berlebih (durian, nangka matang).
Minuman	Susu full cream, susu formula tinggi protein, jus buah segar, air putih	Minuman berkafein (kopi/teh pekat) karena dapat menurunkan nafsu makan	Minuman beralkohol, minuman bersoda, atau minuman kemasan tinggi pemanis buatan

Tips Sukses Menjalani Diet TETP

- Makan sering, porsi kecil: jika tidak sanggup makan besar, bagi menjadi 5-6 kali makan (3 kali makan utama + 3 kali camilan)
- Tambahkan kalori tersembunyi: tambahkan telur rebus pada sup, atau campurkan susu bubuk full cream ke dalam bubur atau jus
- Suasana makan nyaman: sajikan makanan menarik dalam keadaan hangat untuk menaikkan nafsu makan
- Kurangi minum sebelum makan: Jangan minum terlalu banyak air sesaat sebelum makan agar perut tidak cepat terasa kenyang

Diet ini sangat dianjurkan untuk kondisi seperti:

- Pasca operasi atau pembedahan
- Masa pemulihan dari demam tinggi atau infeksi
- Mengalami luka bakar atau trauma berat
- Penderita Tuberkulosis (TBC), kanker, atau HIV/AIDS