

Nama : TB :cm
Umur : BB:kg
IMT(Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari:

Kalori : Kkal Lemak :gr
Protein : gr Karbohidrat :gr

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00 - 08.00

	Berat (gr)	*URT
Nasi/Pengganti
Hewan/nabati
Sayuran
Minyak
Gula Pasir

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 - 13.00 :

Nasi/Pengganti
Hewan/nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

Siang Jam 18.00 - 19.00

Nasi/Pengganti
Hewani
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



*Bekerja dengan ilmu, amal, dan spiritual
demi kemaslahatan pasien*

Alamat :
Komplek Kampus Unand Limau Manis Padang

Call Center : (0751) 8465000
Hotline : 08116609282



Rumah Sakit Universitas Andalas

PROMOSI KESEHATAN

Rumah Sakit Universitas Andalas

DIET RENDAH KALORI



“Lakukan diet secara bertahap dan lakukan aktivitas fisik secara teratur”

Tujuan Diet :

- ☞ Mencapai berat badan yang diinginkan dengan tetap mempertahankan status gizi yang optimal.
- ☞ Meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Cara Mengatur Diet :

- ☞ Jangan makan camilan berlebihan
- ☞ Jangan makan diatas jam 19:00, bila terasa lapar makanlah buah

Strategi Makan :

- ☞ Jangan makan sambil tiduran
- ☞ Minum air putih dulu sebelum makan
- ☞ Dikunyah > 20 x sebelum makan
- ☞ Gunakan piring kecil

Hal-Hal yang perlu diperhatikan :

- ☞ Timbanglah berat badan setiap hari untuk mengontrol perubahan
- ☞ Olahraga secara teratur, dan terukur minimal 3 kali seminggu
- ☞ Hati-hati menggunakan obat-obatan atau suplemen kecuali atas nasehat dokter
- ☞ Apabila berat badan telah mencapai berat badan normal maka perlu dipertahankan dengan makan sesuai pola gizi seimbang

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Sumber Karbohidrat arang: nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi talas, havermout, sereal (hidrat arang komplek yang banyak mengandung serat).
- Sumber Protein Hewani : daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak
- Sumber Protein Nabati : tempe, tahu, kacang hijau, kedelei
- Sayuran : sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gambas, kangkung, kecipir, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan toge.
- Buah-buahan : jeruk, apel, pepaya, melon, pisang, alpukat, belimbing mangga
- Sumber Protein Karbohidrat : mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries.
- Sumber protein Hewani : daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3 x per mg, bebek, makanan kaleng, kuning telur 1 x per mg

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- Sumber Protein Hewani : daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, gajih, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream
- Sumber protein Nabati : kacang merah, oncom, kacang mente
- Sayuran : sayuran yang dapat menimbulkan gas : kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda, sayuran mentah
- Buah-Buahan : buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak: durian, nangka, cempedak, nenas, dan buah yang diawetkan

Contoh Menu Sehari

Pagi	Siang	Malam
Roti bakar telur rebus jus wortel dan pepaya	Nasi Pepes ikan Tumis tempe Sayur Asam Lalapan dan sambal jambu biji	Kentang panggang Semur Ayam Perkedel tahu panggang
selingan snack apel susu rendah lemak	Selingan Snack Pisang kukus teh tawar	setup brokoli, Wotel, Buncis, Mangga
		Selingan Susu