



CONTOH MENU SEHARI

Pagi

Nasi telur dadar
Tumis kacang panjang
Teh hangat

Pukul 10.00

Bubur kacang hijau

Siang

Nasi
Ikan acar kuning
Tahu bacem
Sayur lodeh
Pepaya
Air putih

Malam

Nasi
Lapis daging
Kripik tempe
Cah sayuran
Pisang
Air putih

Catatan

NAMA : _____
UMUR : _____ th.
TINGGI BADAN : _____ cm.
BERAT BADAN : _____ kg.
ALAMAT : _____
TANGGAL : _____

Jumlah kalori sehari: _____ kkal

DIET RENDAH GARAM

46/D-5/23-7-2020



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

www.rsindriati.com

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT

📞 reservasi online (0811 2665 351)
📞 handling complaint (0811 2578 437)
📱 rs.indriati
📱 rumah sakit indriati
✉️ humas.rsindriati@gmail.com
☎️ (0271) 5722 000
☎️ (0271) 5722 999 (IGD)
📍 Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalori :kkal
Karbohidrat :g
Protein :g
Kolesterol :mg
Lemak :g
Natrium :mg

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

_____ Berat _____ URT

Pagi

Beras : _____ gr _____
Telur : _____ gr _____
Sayuran : _____ gr _____
Minyak : _____ gr _____
Gula pasir : _____ gr _____

Pukul 10.00

Kacang hijau : _____ gr _____
Gula pasir : _____ gr _____

Siang

Beras : _____ gr _____
Daging : _____ gr _____
Tempe : _____ gr _____
Sayuran : _____ gr _____
Buah : _____ gr _____
Minyak : _____ gr _____

Pukul 15.00

Kue nagasari : _____ gr _____

Malam

Beras : _____ gr _____
Daging : _____ gr _____
Tempe : _____ gr _____
Sayuran : _____ gr _____
Buah : _____ gr _____
Minyak : _____ gr _____

Tujuan diet

Membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi

Syarat :

1. Cukup kalori, protein mineral dan vitamin
2. Bentuk makanan sesuai keadaan penderita
3. Jumlah natrium disesuaikan dengan retensi garam dan Hipertensi

Prinsip :

Membatasi penggunaan garam dalam makanan sehari-hari

Garam yang dimaksud :

- Garam dapur
- Soda kue
- Baking powder
- Natrium benzoat
- Vetsin (MSG) atau penyedap rasa



Bahan Makanan yang boleh Dimakan

- ✓ Buah segar
- ✓ Sayuran segar
- ✓ Dan semua bahan makanan yang diolah tanpa garam

Bahan Makanan yang Dilarang

- ✓ Jerohan
- ✓ Roti, biskuit, kue-kue
- ✓ Makanan yang diawetkan dengan garam
- ✓ Makanan kaleng
- ✓ Minuman kaleng
- ✓ Bumbu-bumbu yang bersifat tajam

Bahan Makanan yang Dibatasi

- ✓ Daging
- ✓ Ikan
- ✓ Telur

Catatan