

- 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.

Contoh Menu Sehari

Pagi

- Roti Bakar
- Telur Rebus
- Jus Wortel dan pepaya
- Teh manis

Selingan : Apel + Susu rendah lemak

Siang

- Nasi
- Pepes Ikan Mas
- Tumis Tempe
- Sayur Asam
- Lalapan dan sambal
- Jus Jambu Biji tanpa gula

Selingan : Pisang Kukus + Teh Tawar

Malam

- Nasi
- Ayam panggang bumbu kecap
- Pepes Tahu
- Cah Sayuran
- Pisang Ambon

Catatan/Keterangan:



NAMA : _____
 UMUR : _____ Th.
 TINGGI BADAN : _____ Cm.
 BERAT BADAN : _____ Kg.
 ALAMAT : _____
 : _____
 TANGGAL : _____

JUMLAH KALORI SEHARI :

Kkal.

DIET RENDAH KALORI

52/D-5/23-7-2020

KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

www.rsindriati.com



rs.indriati



rumah sakit indriati



rsind@rsindriati.com



(0271) 5722 000

(0271) 5722 999 (IGD)



Jl. Palem Raya, Grogol,
Sukoharjo, Jawa Tengah, 57552

KEBUTUHAN GIZI SEHARI

Kalorikkal Lemak :g
Proteing Karbohidrat :g

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat	URT
Pagi Jam 06.00-09.00		
Nasi/pengganti	:gr	
Hewani	:gr	
Nabati	:gr	
Sayuran	:gr	
Minyak	:gr	
Selingan Jam 10.00	:gr	
Siang Jam 12.00-13.00		
Nasi/pengganti	:gr	
Hewani	:gr	
Nabati	:gr	
Sayuran	:gr	
Minyak	:gr	
Buah	:gr	
Selingan Jam 16.00	:gr	
Malam Jam 18.00-19.00		
Nasi/pengganti	:gr	
Hewani	:gr	
Nabati	:gr	
Sayuran	:gr	
Minyak	:gr	
Buah	:gr	

*Ukuran Rumah tangga

	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang: nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang oleh kompleks yang banyak mengandung serat).	Mie, roti putih, ketan, skuekue, cake biskuit, pastries	
PROTEIN HEWANI	Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak.	Daging tanpa lemak 1x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Daging berlemak, jeroan, sosis daging asap, gajih, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream.
PROTEIN NABATI	Tempe, tahu, kacang hijau, kedelai.	Kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr	Kacang merah, oncom, kacang mente.
SAYURAN	Sayuran yang tidak menimbulkan gas: bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gambas, kangkung, kecipir, ketimun, daun selada dan toge.		Sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti: kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda dan sayuran mentah.
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah: jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga.		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas dan buah-buahan yang diawet.

Tujuan Diet

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

Syarat Diet

- o Kalori rendah.
- o Cukup vitamin dan mineral.
- o Mudah dicerna.

Hal yang perlu diperhatikan:

- o Jangan makan camilan berlebihan.
- o Jangan makan diatas jam 19.00, bila terasa lapar makanlah buah.
- o Jangan makan sambil tiduran.
- o Minum air putih dulu sebelum makan.
- o Dikunyah > 20 x sebelum makan
- o Gunakan piring kecil.
- o Timbanglah berat badan setiap hari untuk mengontrol perubahan.
- o Olahraga secara teratur, dan terukur minimal 3 kali seminggu.

