

jalani dianjurkan melakukan olah raga ringan menurut petunjuk dokter.

- Hindari kebiasaan merokok.
- Cukup istirahat.
- Usahakan cek up secara teratur untuk mengetahui perkembangan kesehatan Anda.

Contoh Menu Sehari

Pagi

- Nasi tim
 - Ikan pindang
 - Orak-arik wortel
 - Teh manis encer
- Selingan: jus pepaya



Siang

- Nasi tim
 - Daging bumbu tomat
 - Oseng-oseng tempe
 - Sayur Bening Bayam
 - Jeruk manis
- Selingan: siada pepaya



Malam

- Nasi tim
- Ayam panggang bumbu kecap
- Pepes Tahu
- Cah Sayuran



Catatan/Keterangan:

Anda memerlukan informasi Gizi dan diet?
Hubungi Instalasi Gizi
RUMAH SAKIT INDRIATI

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

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

DIET JANTUNG

No : 91/D-6/29-7-2022

**KAMI BEKERJA UNTUK BANGSA INDONESIA
YANG LEBIH SEHAT**



RUMAH SAKIT

INDRIATI

SOLO BARU
SUKOHARJO

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Kalori		kal	Lemak		g
Protein		g	Karbohidrat		g

Urt	Berat
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100

Pagi Jam 06.00-08.00

Hewani!

Nabati

Sayuran

Minyak

Selling Jam 10.00
Sling Jam 12.00-15.00

Nasi/pengganti

Hewani.

Nabati!

Sayuran

Minya

Selling Jan 16.00
Making Jan 18.00-19.00

Nasi/penganti

Hewani

Nabati!

Sayuran

Minya
Brah

*Ukuran Rumah tangga

[illegible]

- o Mengurangi beban kerja jantung.

- Menormalkan berat badan.
- Mengegah/mengurangi penimbunan garam/air.
- Mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah



Syarat Diet

- Kalori rendah terutama bagi penderita yang terlalu gemuk.
- Lemak rendah.
- Cukup vitamin dan mineral.
- Mudah dicerna, tidak merangsang dan menimbulkan gas.
- Makanan dalam porsi kecil tapi sering.
- Rendah garam bila ada tekanan darah \tinggi/ odema.

BAHAN MAKANAN	SUMBER	PROTEIN HEWANI	PROTEIN NABATI	SAYURAN	BUAH-BUAHAN	LAIN-LAIN
	Sumber hidrat arang : nasi, tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang komplek yang banyak mengandung serat).	Daging tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, susu rendah lemak.	Daging tanpa lemak 1 x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per minggu.	Kacang tanah, kacang Kogor, maksimal 25 gr.	Kacang merah, oncom, kacang mente.	Kopi, teh kental , minuman mengandung soda dan beralkohol berbumbu tajam (pedas, asin, asam), bumbu natium,
DIHINDARI				Sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti: kol, kacang muda.	Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas.	
DIBATASI	Mie, roti putih, ketan, kue, cake, biskuit, pastries, gula,			Sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti: kol, kacang muda.		
DIANJURKAN			Tempe, tahu, kacang hijau, kedelai).	Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang,tomat,gambas, kangkung, kecipit, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, daun selada dan toge.	Buah-buahan atau sari buah: jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga.	

Hal yang perlu diperhatikan

- Cara memasak yang terbaik adalah memumis, memanggang, membakar, menggunakan, merebus, dan mengukus.
- Minyak yang digunakan dalam jumlah terbatas dan pilihan dan jenis lemak tak jenuh, seperti minyak jagung, minyak kedelai, minyak zaitun.
- Hindari meng goreng.
- Untuk mengimbangi diet yang Anda