

Nama :cm TB :cm
 Umur :kg BB :kg
 IMT (Indeks Massa 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 :

Jam 10.00

Siang : jam 12.00 - 13.00

Nasi/Pengganti :
Hewani :
Nabati :
Sayuran :
Buah :
Minyak :

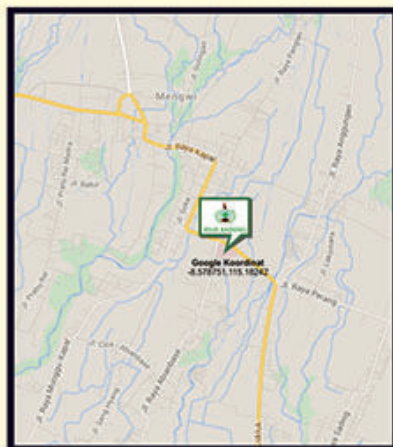
Jam 16.00

Malam : Jam 18.00 - 19.00

Nasi/Pengganti :
Hewani :
Nabati :
Sayuran :
Buah :
Minyak :

Jam 21.00

*Ukuran Rumah Tangga



Untuk penanganan dan informasi tentang Gizi kunjungi Klinik Gizi RSUD Badung Mangusada. Ahli Gizi kami siap membantu Anda.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
 Telp : 0361 - 9006812, 9006813
 Fax : 0361 - 4427218
 Email : rsudbadung@gmail.com
 Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



08/B.HMS-V.2016



**RSUD BADUNG
 MANGUSADA**

**Diet Penyakit
 JANTUNG**



Sayangi Jantung Anda dengan pola makan sesuai gizi seimbang, berhenti merokok dan melakukan aktivitas fisik secara teratur



Tujuan Diet :

- ⇒ Mengurangi beban kerja jantung
- ⇒ Mencapai berat badan normal
- ⇒ Memenuhi kebutuhan gizi pasien
- ⇒ Mencegah/menghilangkan penimbunan garam dan atau cairan
- ⇒ Mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah

Contoh Menu

Pagi :
 Nasi Tim
 Ikan Pindang
 Orak-arik wortel
 Teh manis encer

Siang :
 Nasi Tim
 Daging bumbu tomat
 Oseng-oseng tempe
 Sayur Bening Bayam
 Buah : Jeruk Manis

Pukul 10.00 (Selingan)
 Jus Pepaya

Pukul 16.00 (Selingan)
 Salad Pepaya

Malam :
 Nasi Tim
 Ayam panggang bumbu kecap
 Pepes Tahu
 Cah Sayuran
 Buah : Pisang
 Ambon

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi tim, roti, mie, kentang, makaroni, tepung beras, terigu, sagu, gula pasir, gula merah, madu, sirup.	Makanan yang mengandung gas atau alkohol seperti ubi, tape, biskuit
SUMBER PROTEIN HEWANI	Daging sapi tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur, susu rendah lemak	Daging dan ayam berlemak, daging yang diawetkan/dikalengkan seperti kornet, nugget, sosis, hati, limpa, babat, otak, kepiting, kerang, keju, dan susu full cream.
SUMBER PROTEIN NABATI	Kacang kedelai dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe, kacang hijau	Kacang-kacangan digoreng seperti kacang tanah, kacang mete, kacang bogor.
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 taugé.	Sayuran yang dapat menimbulkan gas seperti kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda
BUAH-BUAHAN	jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga,	Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak seperti durian, nangka, cempedak, nanas.
MINUMAN	The encer, coklat, sirup	Kopi, teh kental, minuman mengandung soda dan alkohol
LAIN-LAIN	Semua bumbu selain bumbu tajam	Cabe, bumbu olahan yang mengandung natrium

Hal yang perlu diperhatikan :

Cara Pengolahan Makanan yang dianjurkan : direbus, dikukus, dipanggang, ditumis
 Cara Pengolahan Makanan yang dihindari : digoreng