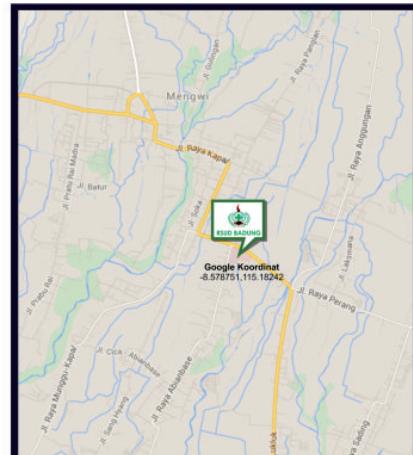


DIET LEMAK RENDAH DAN KOLESTEROL RENDAH



Contoh Menu Sehari

Pagi :	Siang :	Malam :
-Nasi	Nasi	Nasi
Pepes Ikan	Ayam panggang	Ikan bumbu kuning
Oseng Tempe	Tahu bacem	Perkedel tahu
+ kacang panjang	Sayur asam	Cah sayuran
	Apel	Jeruk
Pukul 10.00 (Selingan)	Pukul 06.00 (Selingan)	Pukul 21.00
Asinan buah + sayur	Puding buah	Susu rendah lemak



**Untuk penanganan dan informasi
tentang Diet lemak rendah kunjungi Instalasi Gizi
RSUD Badung Mangusada. Ahli Gizi kami
siap membantu Anda.**

Jalan Raya Kapal – Mangupura Badung
Telp : 0361 - 9006812, 9006813
Fax : 0361 - 442718
Email : rsudbadung@gmail.com
Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



**Memperhatikan asupan gizi sejak dini,
dapat berpengaruh besar terhadap
tingkat kesehatan selanjutnya**

PENGATURAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN dan MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI/DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	beras merah, roti gandum, avermout, makaroni, jagung, ketang, ubi dan talas, cereal.	kue-kue, cake, bisuit, pastries, gula
SUMBER PROTEIN HEWANI	Ayam tanpa kulit, ikan segar, susu non fat.	Daging udang, bebek, kuning telur, otak, limpa, ginjal, hati, ham, sosis, babat, usus, cumi, sarden kaleng.
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, oncom dan kacang-kacangan (kacang hijau, kacang tanah, kedelai)	
SAYURAN	Semua jenis sayuran	
BUAH-BUAHAN	Semua jenis buah kecuali durian	Durian
LEMAK	<ul style="list-style-type: none"> • Yang mengandung lemak tak jenuh • dalam jumlah sesuai kebutuhan : minyak yang berasal dari tumbuhan: minyak kacang tanah, minyak kelapa, minyak jagung, minyak kedelai, minyak wijen, minyak biji bunga matahari, minyak zaitun. • Makanan yang tidak berlemak dan menggunakan santan encer. Gunakan minyak untuk menumis. • Makanan yang ditumis lebih dianjurkan dari pada digoreng. 	Margarine yang mengandung lemak jenuh : minyak yang berasal dari hewan : lemak sapi, babi, kambing, susu penuh (full cream), cream, keju, mentega.
LAIN-LAIN		Minuman yang mengandung alkohol: arak, bir dan soft drink

CARA MENGATUR DIET :

- Gunakan minyak kedelai, minyak kacang tanah atau minyak jagung, minyak zaitun, minyak bekicot dalam jumlah sesuai anjuran hanya untuk menumis.
- Penggunaan daging tidak berlemak paling banyak 50 gram tiap kali makan. Makanlah ikan sebagai pengganti daging.
- Batasi penggunaan kuning telur maksimum 2 butir per minggu.
- Makan banyak sayur dan buah-buahan segar.

- Sebagian dari sayur sebaiknya dimakan mentah atau sebagai lajapan (cuci bersih).
- Memasak dengan merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang atau membakar.

HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

- Bila disertai dengan darah tinggi diberikan pula diet rendah garam.
- Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi Dokter).