



CONTOH MENU SEHARI

SNACK PUKUL 10.00
Buah potong

PAGI
Nasi
Telur ceplok air
Tahu ungkep
Sayur bening bayam

SNACK PUKUL 16.00
Pudding buah

SIANG
Nasi
Ikan panggang
Rolade tahu
Sup brokoli+wortel
pepaya

MALAM
Nasi
Rolade daging
Tempe bacem
Ca labu siam wortel
Jeruk

TIPS PENUNJANG AGAR LEBIH SEHAT

Makan utama 3x sehari dan selingan 2x sehari, diutamakan makan bersama keluarga



Olahraga teratur 3-5 kali seminggu, olahraga yang dilakukan seperti jalan santai, senam, jogging, bersepeda

Istirahat cukup, tidur minimal 6-8



Hindari merokok dan asap rokok

Hindari stress



DIET JANTUNG



Nama :
Umur :
Berat Badan :
Tinggi Badan :
IMT :
Status Gizi :
Tanggal konsultasi :



TUJUAN DIET

- Memberikan makanan secukupnya tanpa memberatkan kerja jantung
- Menurunkan berat badan bila gemuk
- Mencegah atau menghilangkan penumpukan air atau garam

Bagaimana mengatur diet ini?

- Energi cukup untuk mempertahankan berat badan normal
- Protein cukup
- Lemak sedang, diutamakan lemak tidak jenuh
- Kolesterol rendah
- Garam rendah (1 sendok teh sehari) bila ada hipertensi atau edema
- Makanan mudah dicerna dan tidak menimbulkan gas
- Serat cukup

Bahan makanan yang dibatasi

1. Sumber karbohidrat yang mengandung gas/alcohol seperti ubi, singkong, tape singkong, tape ketan
2. Daging sapi dan ayam tinggi lemak, kuning telur, gajih, jeroan, sosis, kepiting, kerang keju
3. Kacang-kacangan berlemak tinggi seperti kacang merah, kacang tanah, kacang mete
4. Sayuran yang tinggi gas seperti kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda,
5. Buah segar yang mengandung gas atau alcohol seperti durian, nangka matang, serta buah awetan (manisan, asinan, kalengan)
6. Minyak kelapa dan kelapa sawit, santan kental
7. Teh, kopi kental, minuman bersoda dan beralkohol
8. Bumbu-bumbu tajam yang merangsang saluran cerna, seperti cabe rawit, merica

Bahan makanan yang dibatasi boleh dikonsumsi hanya jumlahnya dibatasi, tidak setiap hari dikonsumsi

Cara pengolahan yang dianjurkan yaitu rebus, kukus, panggang dan tumis.

Nilai Gizi

Energi : kcal Lemak : g
Protein : g KH : g
PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI
Berat URT

PAGI
Nasi Lauk
hewani Lauk
nabati Sayur
Minyak

SIANG
Nasi Lauk
hewani Lauk
nabati Sayur
Minyak Buah

MALAM
Nasi Lauk
hewani Lauk
nabati Sayur
Buah Minyak

