



CARA MENYIAPKAN DAN MENGOLAH MAKANAN

- Beras dibubur/ditim : roti dibakar; kentang dipuree : makaroni, mie, bihun direbus : tepung-tepungan dibubur.
- Daging, ayam digiling halus dan dimasak dengan direbus, dikukus, ditumis atau dipanggang.
- Ikan dicincang dan dimasak dengan dikukus atau dipanggang.
- Telur direbus atau diceplok air.
- Tahu ditim, direbus, diungkep atau ditumis.
- Sayuran dimasak sampai empuk dan dimasak dengan cara direbus, dikukus dan ditumis.
- Buah-buahan yang diperbolehkan adalah buah yang dikupas kulitnya, disetup atau dibuat jus.



PENYULUHAN GIZI RUMAH SAKIT

RENDAH SISA

Nama :
Umur : tahun
Tinggi Badan : cm
Berat Badan : kg
Alamat :
.....
.....
Tanggal :

Catatan :

1. Daftar ini untuk ditunjukkan kepada Ahli Gizi pada setiap kunjungan.
2. Apabila daftar rusak atau hilang segera minta gantinya.

CONTOH MENU

PAGI

Bubur Nasi/Nasi Tim
Perkedel Daging Bakar
Bakso Tahu
Teh Manis

10.00

Podeng Maizena + Saos Vla

SIANG

Bubur Nasi/Nasi Tim
Telur Ceplok Air
Ungkep Tahu
Bening Bayam
Pepaya

16.00

Susu (1 gelas)

SORE

Bubur Nasi/Nasi Tim
Ikan Panggang Bumbu Serani
Perkedel Tahu Kukus
Setup Wortel
Pisang

20.00

Teh Manis (1 gelas)

Standar Diet

Kalori kkal Lemak gram
Protein gram Karbohidrat gram



PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

	Berat (gram)	URT*)
PAGI		
Bubur/Nasi tim :		
Telur :		
Gula pasir :		
Pukul 10.00		
.....		
.....		
SIANG		
Bubur/Nasi Tim :		
Telur :		
Tahu :		
Minyak :		
Sari Buah :		
Gula Pasir :		
Jam 16.00 :		
.....		
.....		
MALAM		
Bubur/Nasi Tim :		
Telur :		
Tahu :		
Minyak :		
Sari Buah :		
Gula Pasir :		
Jam 21.00 :		
.....		
.....		

*) Ukuran Rumah Tangga

TUJUAN DIET

- Memberikan makanan secukupnya yang sedikit mungkin merangsang alat pencernaan.
- Memberikan makanan yang sedikit mungkin meninggalkan sisa.

PERBEDAAN DIET INI DENGAN MAKANAN BIASA

Makanan diberikan mudah dicerna dan tidak merangsang baik secara mekanis, thermis maupun kimia dengan jalan :

- Menghindarkan makanan tinggi serat.
- Menghindarkan makanan terlalu panas dan terlalu dingin.
- Menghindarkan makanan tinggi lemak, terlalu manis, terlalu asam dan berbau merangsang.
- Memasak makanan hingga lunak.

MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN

- **Karbohidrat** : beras, roti, kentang, makaroni, mi, bihun, biskuit, crackers dan tepung-tepungan.
- **Protein hewani** : daging sapi, ayam, hati, ikan, telur dan susu 1 gelas/hari.
- **Protein nabati** : tahu
- **Lemak** : minyak, margarin dalam jumlah terbatas.
- **Sayuran rendah serat** : bayam, buncis muda, kacang panjang, labu siam, labu kuning, tomat masak dan wortel.
- **Buah rendah serat dan tidak menimbulkan gas** : pepaya, pisang, sawo, sari jambu biji, sari nanas, sari sirsak, sari jeruk manis.
- **Minuman** : sirup, teh, kopi encer.
- **Bumbu-bumbu** : gula pasir, gula merah, vetsin, garam.

MAKANAN YANG TIDAK DIPERBOLEHKAN

- **Karbohidrat** : beras ketan, bulgur, jagung, cantel, ubi, singkong, talas, cake, dodol, dan kue-kue yang manis dan gurih.
- **Protein hewani** : kornet, sarden, daging babi, daging kambing, keju, udang, ikan asin, ikan teri dan kerang.
- **Protein nabati** : kacang ijo, kacang merah, kacang tolo, tempe, kacang tanah.
- **Lemak** : goreng-gorengan dan santan kental.
- **Sayuran serat tinggi** : daun kacang panjang, daun mangkogan, daun melinjo, daun pepaya, daun singkong, oyong, kangkung, kapri, daun katuk, kecipir, kluwih, nangka muda, kembang kol, kol putih, kulit melinjo, rebung, sawi hijau, sawi putih, daun selada, daun seledri, tauge, terong.
- **Buah** : alpukat, belimbing, apel, bengkuang, duku, durian, jambu air, jambu bol, jambu monyet, mangga, manggis, nangka masak, rambutan, salak, semangka, sirsak, srikaya.
- **Minuman** : semua minuman yang mengandung alkohol dan soda.
- **Bumbu-bumbu** : merica, cabe, jahe, cuka, dan bumbu-bumbu lain yang merangsang.

