

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa 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	:

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

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

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00

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

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



Contoh Menu

Pagi	Siang	Malam
Nasi Tim	Nasi Tim	Nasi Tim
Ikan Pindang	Daging bumbu tomat	Ayam panggang bumbu kecap
Orak-arik wortel	Oseng-oseng tempe	Pepes Tahu
Teh manis encer	Sayur Bening Bayam	Cah Sayuran
	Buah : Jeruk Manis	Buah : Pisang Ambon
Selingan	Selingan	
Juice : Pepaya	Slada Pepaya	

Untuk memvariasikan makanan, gunakan brosur bahan makanan penukar

Informasi lebih lanjut akses : sigizi@com
 Email : gklinis@yahoo.com

Kementerian Kesehatan RI
 Direktorat Bina Gizi
 Subdit Bina Gizi Klinik
 2011



Kementerian Kesehatan RI
 2011

DIET PENYAKIT JANTUNG



Agar jantung anda sehat
 “makanlah mengikuti pola Gizi Seimbang,
 hentikan merokok dan
 lakukan aktivitas fisik secara teratur”

Tujuan Diet :

- Mengurangi Beban Kerja Jantung
- Menormalkan Berat Badan
- Memenuhi kebutuhan gizi pasien
- Mencegah/Mengurangi cairan tubuh
- Mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah

Syarat Diet :

- Energi cukup untuk mencapai dan mempertahankan berat badan (BB) normal
- Protein 0,8g/kg BB ideal/hari
- Lemak 25—30% dari kebutuhan energi, 7% lemak jenuh dan 10—15% lemak tidak jenuh
- Kolesterol rendah, terutama jika disertai dengan dislipidemia
- Vitamin dan mineral cukup. Hindari penggunaan suplemen kalium, kalsium, dan magensium jika tidak dibutuhkan.
- Garam rendah, 3– 5 g/hr, jika disertai hipertensi atau edema
- Makanan mudah cerna dan tidak menimbulkan gas
- Serat cukup untuk menghindari konstipasi.

Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, haverhout, sereal (hidrat arang kompleks yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries, gula	
SUMBER PROTEIN HEWANI	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.	Daging berlemak, jeroan, sosis, daging asap, gajih, otak, kepiting, kerang, keju, susu full cream
SUMBER PROTEIN NABATI	tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)	KACANG TANAH, KACANG BOGOR, maksimal 25 gr	KACANG MERAH, ONCOM, KACANG MENTE
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 toge.		SAYURAN YANG dapat menimbulkan GAS, SEPERTI : KOL, KEMBANG KOL, LOBAK, SAWI, NANGKA MUDA
BUAH-BUAHAN	Buah-buahan atau sari buah: jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga,		Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak, seperti durian, nangka, cempedak, nenas
MAKANAN			kopi, teh kental, minuman mengandung soda dan beralkohol
LAIN-LAIN			Berbumbu tajam (pedas, asin, asam), bumbu olahan yang mengandung natrium

Hal yang perlu diperhatikan :

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

Cara Pengolahan Makanan yang dihindari : digoreng

FOTO - FOTO YANG DIGUNAKAN
DI BROSUR INI HANYA SEBAGAI
CONTOH SAJA
TIDAK UNTUK KEPERLUAN
CETAK