

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 Sehari

Pagi	Siang	Malam
Roti Bakar Telur Rebus Jus Wortel dan pepaya	Nasi Pepes Ikan Mas Tumis Tempe Sayur Asam Lalapan dan sambal Jambu Biji	Kentang Panggang Semur Ayam Perkedel tahu panggang Setup Brokoli, wortel, buncis, mangga
Selingan Snack Apel Susu rendah lemak	Selingan Snack Pisang Kukus Teh Tawar	Selingan Susu

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 RENDAH KALORI



Lakukan diet secara bertahap dan lakukan aktivitas fisik secara teratur..

Tujuan Diet:

1. Mencapai berat badan yang diinginkan dengan tetap mempertahankan status gizi yang optimal.
2. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

Cara Mengatur Diet:

- Jangan makan camilan berlebihan
- Jangan makan diatas jam 19.00, bila terasa lapar makanlah buah

Strategi Makan:

- Jangan makan sambil tiduran
- Minum air putih dulu sebelum makan
- Dikunyah > 20 x sebelum makan
- Gunakan piring kecil

Hal-hal yang perlu diperhatikan:

- Timbanglah berat badan setiap hari untuk mengontrol perubahan
- Olahraga secara teratur, dan teratur minimal 3 kali seminggu
- Hati-hati menggunakan obat-obatan atau suplemen kecuali atas nasehat dokter
- Apabila berat badan telah mencapai berat badan normal maka perlu dipertahankan dengan makan sesuai pola gizi seimbang



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
SUMBER KARBOHIDRAT	Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal (hidrat arang komplek yang banyak mengandung serat).	mie, roti putih, ketan, kue-kue, cake, biskuit, pastries	
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 dan sayuran mentah
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 dan buah-buahan yang diawet

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