

Nama : TB :cm
 Umur : BB :kg
 IMT (Indeks Massa 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		

Jam 10.00

.....

.....

Siang : jam 12.00 - 13.00

Nasi/Pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Jam 16.00

.....

.....

Malam : Jam 18.00 - 19.00

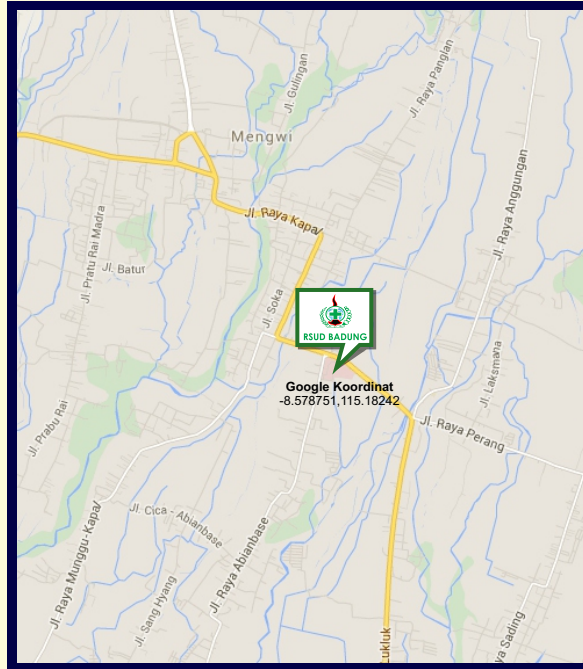
Nasi/Pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Jam 21.00

.....

.....

*Ukuran Rumah Tangga



Untuk penanganan dan informasi
 tentang Gizi kunjungi Klinik Gizi
 RSUD Badung Mangusada. Ahli Gizi kami
 siap membantu Anda.

Jalan Raya Kapal - Mangupura Badung
 Telp : 0361 - 9006812, 9006813
 Fax : 0361 - 4427218
 Email : rsudbadung@gmail.com
 Website : rsudmangusada.badungkab.go.id



08/B.HMS-V.2016



**RSUD BADUNG
 MANGUSADA**

Diet Penyakit JANTUNG



*Sayangi Jantung Anda dengan pola makan
 sesuai gizi seimbang, berhenti merokok dan
 melakukan aktivitas fisik secara teratur*



Tujuan Diet :

- ⇒ Mengurangi beban kerja jantung
- ⇒ Mencapai berat badan normal
- ⇒ Memenuhi kebutuhan gizi pasien
- ⇒ Mencegah/menghilangkan penimbunan garam dan atau cairan
- ⇒ Mengurangi risiko penyumbatan pembuluh darah

Contoh Menu

Pagi :

Nasi Tim
Ikan Pindang
Orak-arik wortel
Teh manis encer

Siang :

Nasi Tim
Daging bumbu tomat
Oseng-oseng tempe
Sayur Bening Bayam
Buah : Jeruk Manis

Pukul 10.00

(Selingan)
Jus Pepaya

Pukul 16.00

(Selingan)
Salad Pepaya

Malam :

Nasi Tim
Ayam panggang bumbu kecap
Pepes Tahu
Cah Sayuran
Buah : Pisang
Ambon

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi tim, roti, mie, kentang, makaroni, tepung beras, terigu, sagu, gula pasir, gula merah, madu, sirup.	Makanan yang mengandung gas atau alkohol seperti ubi, tape, biskuit
SUMBER PROTEIN HEWANI	Daging sapi tanpa lemak, ayam tanpa kulit, ikan, telur, susu rendah lemak	Daging dan ayam berlemak, daging yang diawetkan/dikalengkan seperti kornet, nugget, sosis, hati, limpa, babat, otak, kepiting, kerang, keju, dan susu full cream.
SUMBER PROTEIN NABATI	Kacang kedelai dan hasil olahannya seperti tahu dan tempe, kacang hijau	Kacang-kacangan digoreng seperti kacang tanah, kacang mete, kacang bogor.
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 tauge.	Sayuran yang dapat menimbulkan gas seperti kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda
BUAH-BUAHAN	jeruk, apel, pepaya, melon, jambu, pisang, alpukat, belimbing, mangga,	Buah yang dapat menimbulkan gas dan tinggi lemak seperti durian, nangka, cempedak, nanas.
MINUMAN	The encer, coklat, sirup	Kopi, teh kental, minuman mengandung soda dan alkohol
LAIN-LAIN	Semua bumbu selain bumbu tajam	Cabe, bumbu olahan yang mengandung natrium

Hal yang perlu diperhatikan :

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

Cara Pengolahan Makanan yang dihindari : digoreng