



Diet Rendah Kalori

Jaga Kesehatan Anda dengan

Diet Sehat

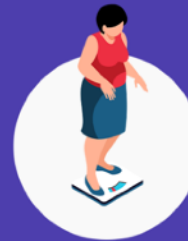
TUJUAN DIET

- Mencapai berat badan yang diinginkan dengan tetap mempertahankan status gizi yang optimal
- Meningkatkan kesehatan dan kebugaran

CARA MENGATUR DIET

- Jangan makan cailan berlebihan
- Jangan makan diatas jam 19.00 Bila terasa lapar

HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN



Timbanglah berat badan setiap hari untuk mengontrol perubahan

Olahraga teratur minimal 3x seminggu



Hati-hati menggunakan obat-obatan atau suplemen kecuali atas saran dokter

Jika berat badan sudah mencapai ideal, pertahankan dengan makanan bergizi seimbang



Pengaturan Makanan



BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	DIBATASI	DIHINDARI
Sumber Karbohidrat	Sumber hidrat arang: nasi, nasi tim, bubur roti gandum, makaroni, jagung, kentang, ubi, talas, havernout, sereal (hidrat arang yang mengandung serat lainnya)	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 1x per mg, ayam 3x per mg, bebek, sarden (makanan kaleng) dan kuning telur 1x per mg	Daging berlemak, otak, limpa, ginjal, hati, ham, sosis, babat, usus, cumi, sarden kaleng
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 silam, wortel, kacang panjang, tomat, gamsa, kangkung, kecipir, daun jancang panjang, daur kenikir, ketimun, daun selada dan toge		Sayuran yang dapat menimbulkan gas: 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: durian, nangka, cempedak, nenas, dll

STRATEGI MAKAN



Jangan makan sambil tidur



Minum air putih dahulu sebelum makan



Dikunyah >20x sebelum makan



Gunakan piring kecil

Nama :	TB :
Umur :	BB :
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 :

Pembagian Makanan Sehari

Siang jam 12.00 - 13.00

	Berat(gr)	*URT
Nasi/pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Selingan jam 16.00 :

Pembagian Makanan Sehari

Malam jam 18.00 - 19.00

	Berat(gr)	*URT
Nasi/pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Selingan jam 21.00 :

Contoh Menu Harian

Pagi



Roti bakar, telur rebus, jus wortel, pepaya
Selingan jam 10.00 (apel, susu rendah lemak)

Siang



Nasi, pepes ikan mas, tumis tempe, sayur asam, lalapan & sambal, jambu biji
Selingan jam 16.00 (pisang kukus, teh tawar)

Malam



Kentang panggang, semur ayam, perkedel, tahu panggang, sup brokoli, wortel, buncis mangga
Selingan jam 21.00 (susu)

Konsultasikan Kebutuhan Gizi Anda
Bersama Ahli Gizi Kami

AULIA HOSPITAL

JL. HR. Soebrantas No. 63
 Pekanbaru - Riau 28291
 Hunting : (+62 761) 67 00 000
 Fax : (+62 761) 67 00 222

Customer Care
 (0761) 67 00 000
 0811 7560 100

Emergency Call
 (0761) 67 00 111
 0811 7560 111