



Nama : TB : cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh)
 Kebutuhan Gizi Sehari
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein : gram KH : gr

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	URT
Nasi/Penganti
Hewani/Nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir
Selingan jam 10.00		
Siang Jam 12.00-13.00		
Nasi/Penganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak
Selingan Jam 16.00		
Malam Jam 18.00-19.00		
Nasi/Penganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak
Selingan Jam 21.00		

CONTOH MENU SEHARI

Makan Pagi

Bubur Sum - sum
 Telur 1/2 masak
 Susu

Jus Tomat

Snack Jam 10.00

kacang ijo halus

Makan Siang

Bubur tepung beras
 Semur daging
 Tim tahu

Jus pepaya

Snack Jam 16.00

Puding maizena

Makan Malam

Bubur tepung beras
 Botok daging
 Semur tahu halus

Selingan Jam 20.00

Susu

*“Untuk Memvariasikan Makanan,gunakan
 Brosur Bahan Makanan Penukar*

Semoga Bermanfaat

DIET SARING



**UNIT PROMOSI KESEHATAN
 RSUD PROF.DR.W.Z. JOHANNES
 KUPANG
 2022**

Diet Saring di berikan Sesuai dengan Kondisi pasien

MAKANAN SARING

Adalah Makanan semi Padat yang mempunyai tekstur lebih halus daripada makanan lunak sehingga lebih mudah di telan dan di cerna

TUJUAN DIET

Adalah Memberikan makanan dalam bentuk semi padat,sejumlah yang mendekati kebutuhan gizi pasien untuk jangka waktu pendek sebagai proses adaptasi terhadap bentuk makanan yang lebih padat

SYARAT DIET

1. Hanya di berikan untuk jangka waktu singkat selama 1-3 hari karena kurang memenuhi kebutuhan gizi terutama energi dan tiamin
2. Rendah serat di berikan dalam bentuk di saring atau di blender
3. Diberikan dalam porsi kecil dan sering yaitu 6-8 kali sehari



BAHAN MAKANAN YANG DI ANJURKAN

- Sumber Karbohidrat : Beras di saring atau di haluskan/diblender roti di panggang atau di bakar,krakers,biskuit,tepung-tepungan seperti tepung beras,maizena,sagu,hunkue,havermount di bubur atau di buat puding,gula pasir,gula merah, gula aren dan sirup
- Sumber Protein Hewani : Daging ayam,ikan tanpa duri,digiling,dihaluskan,telur,rebus 1/2 masak atau di campur dalam makanan atau minuman,susu sapi yogurt
- Sumber Protein nabati : tempe dan tahu di giling, kacang hijau di saring atau di haluskan, susu kedelai
- Sayuran : Sayuran rendah serat dan di saring atau di haluskan seperti pepaya,semangka,melon, pisang dan jeruk
- Minuman dan bumbu : Bumbu yang tidak tajam dalam jumlah yang terbatas seperti garam dan kecap,minuman kopi encer,teh,coklat dalam jumlah terbatas

Contoh Menu Makanan Saring:



BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DI ANJURKAN

- Sumber Karbohidrat: Beras ketan, jagung, ubi talas dan singkong
- Sumber Protein hewani : Daging dan ayam berlemak, ikan, telur yang di goreng,daging di awetkan seperti dendeng dan di asap, ikan banyak duri, seperti bandeng, mujair, mas dan selar
- Sayuran: Sayuran mentah, sayuran yang menimbulkan
- Buah-buahan: Buah yang berserat dan menimbulkan gas seperti nangka,durian,kedondong dan nenas
- Minuman bersoda dan alkohol

