

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 :
.....

Contoh menu
sehari

Pagi	siang	Malam
Nasi Putih Telur Dadar Cah Tahu Tumis Kangkung Selingan Jam 10.00 : Bubur kacang hijau	Nasi Putih Ikan Kuah Kuning Tumis Tempe Bening Bayam Pepaya selingan jam 16.00 : kolak ubi	Nasi Putih Semur daging Orak arik tahu Tumis Sayuran Pisang Selingan jam 21.00 : Susu

Diet TKTP diberikan pada

1. Penderita KEK
2. Sebelum dan sesudah operasi tertentu, multi trauma, serta selama radioterapi dan kemoterapi,
3. Luka bakar berat dan
4. Baru sembuh dari penyakit dengan panas tinggi Hipertiroid, hamil, dan post partum
5. Penyakit lain dimana kebutuhan energi dan protein meningkat.



TINGGI KALORI
& PROTEIN



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/031/RSUD SR-2026

DIET TINGGI KALORI DAN TINGGI PROTEIN (TKTP)

Memberikan makanan untuk memenuhi kebutuhan kalori dan protein yang bertambah guna mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh/guna meningkatkan berat badan (BB) hingga mencapai normal dan mempertahankan BB ideal.

syarat diet

1. Energi tinggi, 40-45 kkal/kg bb
2. Protein diberikan 2 -2.5 g/kg bb
3. Lemak diberikan 10-25% dari total energi
4. Karbohidrat cukup, yaitu sisa dari kebutuhan energi total
5. Vitamin mineral cukup sesuai kebutuhan.
6. Makanan diberikan mudah dicerna dan sesuai kondisi pasien

PENGATURAN MAKAN

BAHAN MAKANAN	DIANJURKAN	TIDAK DIANJURKAN
SUMBER KARBOHIDRAT	Nasi, roti, macaroni dan hasil olahan tepung seperti cake, farcis, pudding, pastry dan dodol, ubi, karbohidrat sederhana seperti gula pasir.	
SUMBER PROTEIN HEWANI	Daging sapi, ayam, ikan, telur, susu dan hasil olahan seperti keju dan yoghurt.	Dimasak dengan banyak minyak kelapa atau santan kental.
SUMBER PROTEIN NABATI	Semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya tempe dan tahu.	Dimasak dengan banyak minyak kelapa.
SAYURAN	Semua jenis sayuran seperti bayam, brokoli, daun singkong, kacang panjang, labu siam, wortel direbus, tumis dan kukus.	
BUAH-BUAHAN	Semua jenis buah-buahan segar seperti pepaya, semangka, melon, pisang, buah kaleng, buah kering dan jus buah.	
BUMBU	Bumbu tidak tajam seperti bawang merah, bawang putih, laos, gula dan kecap.	Terlalu banyak menggunakan Bumbu yang tajam seperti cabe dan lada