

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

| Pagi                                                                                                 | siang                                                                                                            | Malam                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Roti Bakar<br>Telur Rebus<br>Jus wortel dan pepaya<br>selingan<br>Snack<br>Apel<br>Susu rendah lemak | Nasi<br>Pepes ikan mas<br>tumis tempe sayur asem<br>Lalapan dan sambal<br>jambu biji<br>selingan<br>pisang kukus | Kentang pangang<br>semur ayam<br>perkedel tahu<br>Setup brokoli, buncis, wortel<br>Mangga |



## DIET RENDAH ENERGI



### UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai  
 Kabupaten Dharmasraya

No : 400.14.9/035/RSUD SR-2026

# PENGERTIAN

Diet yang kandungan energinya dibawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral, serta banyak mengandung serat yang bermanfaat untuk menurunkan berat badan



## Tujuan Diet :

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

## Prinsip Diet Diet :

1. Energi rendah untuk menurunkan berat badan sebanyak 0,5 kg/minggu. asupan dikurangi sebanyak 500-1000 kkal/hari secara bertahap dari kebiasaan makan
2. karbohidrat 55% dari kebutuhan energi total
3. protein 1-1,5 g/kg/BH/hari
4. Lemak 20-25% usahakan lemak tidak jenuh ganda
5. Serat tinggi diutamakan dari sayuran dan buah-buahan
6. cairan yang cukup 8-10 gelas/hari

| BAHAN MAKANAN                | DIANJURKAN                                                                                                                                                                        | DIBATASI                                                                                                      | DIHINDARI                                                                                                             |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SUMBER KARBOHIDRAT</b>    | Sumber hidrat arang : nasi, nasi tim, bubur roti gandum, macaroni, jagung, kentang, ubi dan talas, havermout, sereal                                                              | mie, roti putih, ketan, kue- kue, cake, biskuit, pastries                                                     |                                                                                                                       |
| <b>SUMBER PROTEIN HEWANI</b> | 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                     |
| <b>SUMBER PROTEIN NABATI</b> | tempe, tahu, kacang hijau, kedelai)                                                                                                                                               | kacang tanah, kacang bogor, maksimal 25 gr                                                                    | kacang merah, oncom, kacang mente                                                                                     |
| <b>SAYURAN</b>               | Sayuran yang tidak menimbulkan gas : bayam, buncis, labu kuning, labu siam, wortel, kacang panjang, tomat, gembas, kangkung, kecipir, daun kacang panjang, daun kenikir, ketimun, |                                                                                                               | sayuran yang dapat menimbulkan gas, seperti: kol, kembang kol, lobak, sawi, nangka muda dan sayuran mentah            |
| <b>BUAH-BUAHAN</b>           | 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 |