

LAMPIRAN

Lampiran 1 Menu Hari ke-1 29/10/2024

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
Makan pagi	Nasi tim		150	175,7	3,3	0,3	38,6	0,5	0
	Nuget ayam	Daging ayam	40	114	10,8	7,6	0	0	29,2
		Tepung terigu	10	36,4	1	0,1	7,6	0,3	0,2
		Telur ayam	20	31	2,5	2,1	0,2	0	24,8
	Tahu teriyaki	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0
	Sayur bening	Bayam	15	5,6	0,6	0	1,1	0,1	1,6
		Labu siam	20	4	0,2	0,1	0,9	0,3	0,2
		Wortel	20	5,2	0,2	0	1	0,7	12
	Snack pagi	Tahu	10	38,1	0	0	9,1	0,1	0,9
		Tahu fantasi	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
		Wortel	15	3,9	0,1	0	0,7	0,5	9
		Daun bawang	5	1,1	0,1	0	0,3	0,1	0,3
		Telur ayam	20	31	2,5	2,1	0,2	0	24,8
		Telur puyuh	10	18,5	1,3	1,4	0,2	0	14,6
Makan siang	Nasi tim		150	175,7	3,3	0,3	38,6	0,5	0
	Balado telur	Telur ayam	50	77,6	6,3	5,3	0,6	0	62
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0
	Tempe bb kuning	Tempe	50	99,5	9,5	3,8	8,5	0,7	3
	Cah sayur	Wortel	20	5,2	0,2	0	1	0,7	12
		Baby corn	20	11,8	0,4	0,1	2,8	0,3	1,8
		Sawi hijau	15	2,3	0,3	0	0,3	0,3	2,4
Snack sore	Ubi rebus	Ubi jalar	50	56	1,2	0,1	13,1	0,7	1,5
	Nasi tim		150	175,7	3,3	0,3	38,6	0,5	0

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
Makan malam	Tuna suwir bb kemangi	Ikan tuna	50	65,5	14	0,6	0	0	23,5
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0
	Tempe bb kemangi	Tempe kedelai	40	79,6	7,6	3,1	6,8	0,6	2,4
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0
	Asem- asem	Buncis	20	7	0,4	0,1	1,6	0,6	0,6
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4	1,1	18
Snack malam	Puding	Agar-agar	2	0	0	0	0	0	0
		Gula diabetasol	20	0	0	0	0,2	0	0
Garam Lososa			1,5						280
TOTAL				1371,6	76,2	41,1	174,9	9,7	517,3
KEBUTUHAN				1405,69	70,28	39,04	193,23	25	1400
PERSENTASE				97%	108%	105%	90%		

Lampiran 2 Menu Hari ke-2 30/10/2024

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
Makan pagi	Nasi tim		125	146,4	2,8	0,3	32,1	0,4	0
	Beef teriyaki	Daging sapi	40	107,6	10	7,2	0	0	21,2
	Tahu bb tomat	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5
		Tomat	10	2	0,1	0	0,3	0,1	0,6
	Cah sayur	Wortel	20	5,2	0,2	0	1	0,7	12
		Janten	20	11,8	0,4	0,1	2,8	0,3	1,8
		labu siam	20	4	0,2	0,1	0,9	0,3	0,2
		minyak	3	25,9	0	3	0	0	0
Snack pagi	Talam jagung	Santan	10	35,4	0,3	3,3	1,5	0,9	2
		Gula diabetasol	10	0	0	0	0,1	0	0
		Jagung	50	54	1,6	0,6	12,6	1,4	8,5
Makan siang	Bubur nasi		125	146,4	2,8	0,3	32,1	0,4	0

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
	Ayam bb bistik	Daging ayam	40	114	10,8	7,6	0	0	29,2
	Tempe bb kuning	Tempe	30	59,7	5,7	2,3	5,1	0,4	1,8
	Sup sayur	Gambas	25	5	0,2	0,1	1,1	0,3	0,3
		Wortel	25	6,5	0,2	0,1	1,2	0,9	15
		Soun	10	38,1	0	0	9,1	0,1	0,9
		Minyak	2,5	21,6	0	2,5	0	0	0
Snack sore	Puding susu jelly	Agar-agar	2	0	0	0	0	0	0
		Susu dancow	10	46,4	2,2	1,9	5,2	0	32
		Tepung maizena	10	38,1	0	0	9,1	0,1	0,9
Makan sore	Nasi tim		125	146,4	2,8	0,3	32,1	0,4	0
	Rolade	Daging ayam	20	57	5,4	3,8	0	0	14,6

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na	
		Daging sapi	10	26,9	2,5	1,8	0	0	5,3	
		Roti tawar	15	41,1	1,3	0,4	7,8	0,4	91,3	
		Telur	15	23,3	1,9	1,6	0,2	0	18,6	
	Tahu bb kuning	Tahu	50	38	4,1	2,4	0,9	0,6	3,5	
	Capcay	Wortel	20	5,2	0,2	0	1	0,7	12	
		Sawi hijau	20	3	0,5	0	0,4	0,4	3,2	
		Kol	20	4,4	0,2	0,1	0,9	0,6	1,6	
		Minyak	2	17,2	0	2	0	0	0	
	Selingan malam	Roti bakar	Roti tawar	30	82,2	2,6	0,9	15,6	0,8	182,7
		Selai	10	5	0	0,3	0,6	0	1,5	
Margarin		3	19,1	0	2,2	0	0	0		
Garam Lososa			1,5						280	
TOTAL				1374,3	62,8	47,6	174,5	10,8	744,2	
KEBUTUHAN				1405,69	70,28	39,04	193,23	25	1400	

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
PERSENTASE				97%	90%	103%	90%		

Lampiran 3 Menu Hari ke-3 31/10/2024

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
Makan Pagi	Bubur nasi		200	145,8	2,6	0,2	32	0,4	0
	Telur bb kuning	Telur ayam	55	85,3	6,9	5,8	0,6	0	68,2
	Tempe bb kuning	Tempe	45	89,6	8,6	3,5	7,7	0,6	2,7
	Cah sayur	Brokoli	20	4,6	0,6	0	0,4	0,6	3
		Wortel	20	5,2	0,2	0	1	0,7	12
		Sawi putih	10	1,5	0,2	0	0,2	0,2	1,6
		Minyak	3	25,9	0	3	0	0	0
	Snack pagi	Tahu	40	30,4	3,2	1,9	0,8	0,5	2,8
		Telur	25	38,8	3,2	2,7	0,3	0	31
		Daun bawang	5	1,1	0,1	0	0,3	0,1	0,3
	Bubur nasi		200	145,8	2,6	0,2	32	0,4	0

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
Makan siang	Baso daging		40	148	9,4	12	0	0	22
	Tahu bb kuning	Tahu	45	34,2	3,6	2,2	0,9	0,5	3,2
	Sup sayur	Kembang kol	20	5	0,3	0,1	1,1	0,5	3,6
		Sawi hijau	15	2,3	0,3	0	0,3	0,3	2,4
		Wortel	20	5,2	0,2	0	1	0,7	12
		Minyak	3	25,9	0	3	0	0	0
Snack siang	Puding jagung	Agar-agar	2	0	0	0	0	0	0
		Jagung	45	48,6	1,5	0,6	11,3	1,3	7,7
		Santan	20	14,2	0,1	1,3	0,6	0,4	0,8
		Gula diabetasol	15	0	0	0	0,2	0	0
		Gula jawa tropical	10	3	0	0	1	0	4

Waktu	Menu	Bahan Makanan	Berat	Energi	Protein	Lemak	KH	Serat	Na
Makan malam (dirumah)	Bubur nasi		200	145,8	2,6	0,2	32	0,4	0
	Sup sayur	Kacang panjang	20	7	0,4	0,1	1,6	0,6	0,6
		Wortel	30	7,7	0,3	0,1	1,4	1,1	18
Snack malam (di rumah)	Buah	Pepaya	100	39	0,6	0,1	9,8	1,8	3
Garam Lososa			1,5						280
TOTAL				1059,7	47,6	37	136,2	11,1	478,8
KEBUTUHAN				1405,69	70,28	39,04	193,23	25	1400
PERSENTASE				75%	67%	94%	70%		

Lampiran 4 Perhitungan Kebutuhan Energi dan Zat Gizi menurut PERKENI

$$\text{BBI (Perkeni)} = (\text{TB})^2 \times 21$$

$$= (1,50)^2 \times 21 = 47,25 \text{ kg}$$

$$\text{Kalori basal} = \text{BBI} \times 25 \text{ kalori/kg}$$

$$= 47,25 \times 25 \text{ kalori/kg}$$

$$= 1.181,25 \text{ kkal}$$

Koreksi penyesuaian

$$\text{- Umur } >40 = -5\% \times 1.181,25$$

$$= -59,06$$

$$\text{- Aktivitas sedang} = +20\% \times \text{energi basal}$$

$$= +20\% \times 1.181,25$$

$$= +236,25$$

$$\text{Total kebutuhan} = 47,25 + 1.181,25 - 59,06 + 236,25$$

$$= 1.405,69$$

$$\text{- Protein} = 15\% \times 1.405,69 : 4 = 52,7 \text{ gr}$$

$$\text{- Lemak} = 25\% \times 1.405,69 : 9 = 39,04 \text{ gr}$$

$$\text{- KH} = 60\% \times 1.405,69 : 4 = 210,8 \text{ gr}$$

$$\text{- Serat} = 25 \text{ gr}$$

$$\text{- Natrium} = 800 \text{ mg}$$

Lampiran 5 Hasil Recall 24 jam

Waktu	Nama Masakan	Bahan Makanan		
		Jenis	URT	Gram
Pagi	- Nasi putih - Sayur asem - Telur dadar	- Beras putih - Kacang panjang, wortel - Telur ayam	- 2 sdm - 1 sdm - ½ butir	- 20 - 10 - 30
Selingan pagi	-	-	-	-
Siang	- Nasi putih - Pecel - Tempe goreng	- Beras putih - Daun melinjo, Toge, Kacang tanah - Tempe kedelai	- 5 sdm - 2 sdm - 1 ptg kecil	- 50 - 20 - 33
Selingan siang	-	-	-	-
Malam	-	-	-	-
Selingan malam	-	-	-	-

Lampiran 6 Foto Makanan Sebelum dan Sesudah

WAKTU Hari Pertama 29/10/2024	MAKANAN YANG DISAJIKAN	SISA MAKAN
Makan Pagi		
Selingan Pagi		
Makan Siang		

WAKTU Hari Pertama 29/10/2024	MAKANAN YANG DISAJIKAN	SISA MAKAN
Selingan Siang		
Makan Sore		
Selingan Sore		

WAKTU Hari Kedua 30/10/2024	MAKANAN YANG DISAJIKAN	SISA MAKAN
Makan Pagi		
Selingan Pagi		HABIS
Makan Siang		

WAKTU Hari Kedua 30/10/2024	MAKANAN YANG DISAJIKAN	SISA MAKAN
Selingan Siang		HABIS
Makan Sore		
Selingan Sore		SISA 25%

WAKTU Hari Ketiga 31/10/2024	MAKANAN YANG DISAJIKAN	SISA MAKAN
Makan Pagi		
Selingan Pagi		HABIS
Makan Siang		
Makan Sore (dirumah)	Nasi bubur Sup sayur	200 gr 50 gr
Selingan Sore (dirumah)	Pepaya	100 gr

Lampiran 7 Foto Skrinning Pasien



Lampiran 8 Leaflet Diet Diabetes Mellitus

Kalori : 1.405,69 kkal Lemak : 39,04 gram
Protein : 52,7 gram KH : 210,8 gram

Pembagian Makan Sehari

Makan Pagi jam 06.00 - 08.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :	100	1 cse
Lauk Hewanl :	30	1 pgs
Lauk Nabati :	40	1 pgs sdg
Sayuran :	50	1/2 gis
Buah :	10	1 sdt
Minyak** :	10	1 sdt

Selangan pagi jam 10.00 :

Buah : 100 1 pgs sdg

Makan Siang jam 12.00 - 13.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :	100	1 cse
Lauk Hewanl :	40	1 pgs
Lauk Nabati :	40	1 pgs sdg
Sayuran :	50	1/2 gis
Buah :	10	1 sdt
Minyak** :	10	1 sdt

Selangan sore jam 16.00 :

Sari kacang hijau : 50 1 gis

Makan Malam jam 18.00 - 19.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti :	100	1 cse
Lauk Hewanl :	40	1 pgs
Lauk Nabati :	40	1 pgs sdg
Sayuran :	50	1/2 gis
Buah :	10	1 sdt
Minyak** :	10	1 sdt

Selangan malam jam 21.00 :

Susu diabetesol : 200 1 gis

*URT : Ukuran Saiznya Tinggi
**Minyak : Digunakan dalam penggiliran makanan

Contoh Menu Sehari

Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Nasi tm ayam	Kentang panggang	Nasi merah
Sup wortel kacang merah	Steak daging	Tim ikan saos kecap
Susu rendah lemak	Lalap daun selada	Perkedel tahu
Pepaya	Setup sayuran (broccoli, wortel, kacang polong, jagung muda)	Cah kangkung
		Lalap lertimun
	Melon	
Selangan	Selangan	Selangan
Buah naga	Belimbing	Pisang





Diet Diabetes Mellitus

Nama : Ny. W
Umur : 54 tahun
TB/B: 150/47
Tanggal : 30 Oktober 2024

1. Diet ini hanya ditujukan kepada AMI GDM pada tahap ringan.
2. Apabila dalam risiko atau tidak, segera segera minta ganti kepada AMI GDM



Diet Diabetes melitus

Diet Diabetes Melitus diberikan kepada pasien dengan kadar gula darah sewaktu > 200 mg/dL atau HbA1c > 6,5. Diabetes Melitus atau kencing manis merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya.

Bahan Makanan yang Dianjurkan, Dibatasi/ Dihindari

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Karbohidrat kompleks seperti nasi, roti tawar, mie, ubi, singkong, kentang, sagu	Mengandung banyak gula sederhana seperti gula pasir, gula tebu, gula jawa, selai, madu, jelly, kue-kue manis, dodol, dan cake
Lauk Hewani	Ikan, ayam tanpa kulit, daging tanpa lemak, telur, susu tanpa lemak, dan hasil olahannya (contoh: keju)	Daging dan ikan yang diawetkan seperti ikan asin, dendeng, sarden, kornet
Lauk Nabati	Tempe, tahu, kacang-kacangan dan hasil olahannya (contoh: keju kacang)	Kacang-kacangan yang diawetkan dengan gula/terlalu manis
Lemak	Minyak jagung, minyak zaitun, minyak biji matahari, minyak wijen	Galiin, margarin, santan kental, krim, lemak babi
Sayuran	Sayuran segar berwarna hijau dan kuning seperti bayam, sawi hijau, brokoli, wortel, labu kuning, pare, kembang kol	
Buah-buahan	Pepaya, jambu, buah naga, melon, apel, strawberi, pir, jeruk, pisang	Semangka, Mangga, Anggur, Manisan buah dan buah-buahan yang diawetkan
Minuman	Susu skim	Sirup, susu kental manis, soft drink
Lain - lain		Es krim



TUJUAN DIET

1. Mencapai dan mempertahankan kadar gula darah mendekati normal.
2. Mencapai dan mempertahankan berat badan normal.
3. Mencegah terjadinya komplikasi.
4. Meningkatkan kualitas hidup

PRINSIP DIET

1. Perhatikan 3J (Jenis, Jumlah, dan Jadwal Makan)
2. Tinggi serat ± 30 gram/hari dengan mengutamakan serat larut air yang terdapat di dalam sayur dan buah
3. Jenis karbohidrat diutamakan karbohidrat kompleks
4. Energi cukup. Protein, lemak, karbohidrat sesuai
5. kebutuhan



Tips Sukses Menjalankan Diet

1. Jalankan diet dengan penuh kesadaran dan kepatuhan
2. Hindari stres karena stres dapat memicu kenaikan kadar gula darah
3. Lakukan aktivitas dan latihan fisik secara teratur 3 - 5 kali/minggu dengan durasi minimal 30 menit
4. Frekuensi olahraga jangan terlalu sedikit sebagai bumbu



Lampiran 9 Leaflet Diet Rendah Garam

MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- ✓ **Karbohidrat**
Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
- ✓ **Protein Hewani**
Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asin, ati, ampela, cahain daging dengan natrium
- ✓ **Protein Nabati**
Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium
- ✓ **Sayuran**
Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur
- ✓ **Buah-buahan**
Buah-buahan kaleng, asinan dan manisan buah
- ✓ **Lemak**
Margarin, mentega, mayonaise
- ✓ **Minuman**
Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
- ✓ **Bumbu**
Vetsin, kecap, saus, bumbu instan

CONTOH MENU SEHARI

Nasi putih Omelette Jamur Sapo Tahu Cah Kangkung Pisang	07.00
Bubur Kacang Hijau	10.00
Nasi Beras Merah Pepes Ikan Kembung Perkedel Tahu Bening Bayam, Melon	13.00
Pisang Bakar Madu	16.00
Nasi Putih Ikan Kakap Kukus Rolade Tempe Tumis Sawi Pepaya	19.00

DIET RENDAH NATRIUM

Nama : Ny. W
Umur : 54 tahun
TB : 150 cm
BB : 47 kg

NILAI GIZI

Kalori : 1.405, 69 Kkal Lemak: 39,04 gr

Protein : 52,7 gr KH : 210,8 gr

PEMBAHASAN MAKANAN SEHARI

07.00-08.00	Berat (gr)	URT
Nasi/Penganti	50	3 sdm
Lauk Hewan	60	1 butir
Lauk Nabati	50	2 ptg sdg
Sayuran	100	1 gls
10.00	Berat (gr)	URT
Kacang hijau	50	4 sdm
12.00-13.00	Berat (gr)	URT
Nasi/Penganti	75	1 1/2 gls
Lauk Hewan	50	1 ptg sdg
Lauk Nabati	50	2 ptg sdg
Sayuran	150	1 1/2 gls
15.00	Berat (gr)	URT
Buah	100	1 bh
18.00-19.00	Berat (gr)	URT
Nasi/Penganti	75	1 1/2 gls
Lauk Hewan	50	1 ptg sdg
Lauk Nabati	50	2 ptg sdg
Sayuran	150	1 1/2 gls
Buah	100	1 bh

DIET KANDAM MATREUM

TUJUAN DIET

1. Menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
2. Digunakan sebagai langkah preventif terhadap penyakit hipertensi
3. Terapi penurunan berat badan
4. Penurunan kadar kolesterol

SYARAT DAN PRINSIP DIET

1. Energi cukup, pasien dengan berat badan 15% dari ideal disarankan untuk diet rendah kalori dan olahraga
2. Protein diberikan sesuai kebutuhan
3. Karbohidrat diberikan sesuai kebutuhan
4. Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol
5. Asupan Natrium dibatasi <2400 mg/hr, jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1500 mg/hr
6. Konsumsi Kalium 4700 mg/hari
7. Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian sesuai usia untuk membantu penurunan tekanan darah
8. Asupan Magnesium memenuhi kebutuhan harian serta dapat ditambah dengan suplementasi Magnesium 240-1000 mg/hr dapat menurunkan tekanan darah diastolik 10-5,6 mmHg
9. Pada pasien hipertensi dengan penyakit penyerta lainnya, seperti penyakit ginjal kronik, dengan hemodialisis atau stroke hati maka syarat dan prinsip diet harus dimodifikasi

MAKANAN YANG DI ANJURKAN

KARBOHIDRAT

Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong

PROTEIN HEWANI

Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur maks 1 butir/hr

PROTEIN NABATI

Semua sayuran segar

SAYURAN

Semua sayuran segar

BUAH-BUAHAN

Semua buah segar

LEMAK

Minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega tanpa garam

MINUMAN

Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak

BUMBU

Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan terbatas

Lampiran 10 Leaflet Diet Rendah Lemak

Kalori : 1.405,69 kkal Lemak : 39,04 gram Protein : 52,7 gram KH : 210,8 gram		Pembagian Makan Sehari	
Makan Pagi jam 06.00 - 08.00		Contoh Menu Sehari	
Makan Pagi jam 10.00 - 13.00		Pagi	
Makan Siang jam 12.00 - 13.00		Siang	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Malam	
Selangan pagi jam 10.00 :		Pkl. 10.00	
Selangan sore jam 16.00 :		Pkl. 16.00	
Selangan malam jam 21.00 :		Malam	
Makan Malam jam 21.00 :		Pkl. 21.00	
Makan Pagi jam 06.00 - 08.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Malam jam 21.00 - 22.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 21.00 - 22.00		Makan Malam jam 18.00 - 19.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 21.00 - 22.00		Makan Malam jam 18.00 - 19.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 21.00 - 22.00		Makan Malam jam 18.00 - 19.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 21.00 - 22.00		Makan Malam jam 18.00 - 19.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 21.00 - 22.00		Makan Malam jam 18.00 - 19.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 21.00 - 22.00		Makan Malam jam 18.00 - 19.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	
Makan Malam jam 18.00 - 19.00		Makan Siang jam 12.00 - 13.00	
Makan Malam jam 21.00 - 22.00		Makan Malam jam 18.00 - 19.00	
Selangan pagi jam 10.00 :		Selangan sore jam 16.00 :	
Selangan malam jam 21.00 :		Selangan pagi jam 10.00 :	

Diet Dislipidemia

- Dislipidemia adalah kondisi yang terjadi saat kadar lemak dalam aliran darah mengalami gangguan. Lemak yang dimaksud berupa kolesterol dan trigliserida. Seseorang dikatakan mengalami dislipidemia apabila :
 - Kadar LDL (Low Density Lipoprotein) > 100 mg/dL
 - Kadar HDL (High Lipoprotein) < 40 mg/dL
 - Kadar Trigliserida > 150 mg/dL

- Kadar kolesterol total > 200 mg/dL
- Kadar LDL (Low Density Lipoprotein) > 100 mg/dL
- Kadar HDL (High Density Lipoprotein) < 40 mg/dL
- Kadar Trigliserida > 150 mg/dL

TUJUAN DIET

1. Menurunkan berat badan bila kegemukan
2. Menurunkan atau mempertahankan kadar kolesterol LDL normal
3. Menurunkan asupan lemak jenuh dan lemak trans ($<7\%$) dan menurunkan asupan kolesterol makanan kurang dari 200 mg/dl
4. Meningkatkan asupan sterol dan stanol berasal dari tumbuhan
5. Meningkatkan asupan karbohidrat kompleks dan menurunkan asupan karbohidrat sederhana
6. Meningkatkan asupan serat
7. Meningkatkan asupan fisik

**Bahan Makanan yang Dianjurkan,
Dibatasi/ Dihindari**

[illegible]

Tips Sukses Menjalankan Diet

1. Gunakan minyak kedelai, minyak kacang tanah atau minyak jagung dalam jumlah terbatas/ tidak berlebihan
2. Penggunaan daging tidak bertemak, paling banyak 50 gr tiap kali makan. Makanlah ikan sebagai pengganti daging
3. Batasi penggunaan kuning telur maksimum 2 kali per minggu
4. Makan banyak sayuran dan buah-buahan segar
5. Sebagian dari sayur sebagai dimakan mentah atau merebus, ~~lalu pangkas~~ ~~perisajikan~~ panggang, tumis, atau masak
6. Memasak menggunakan/membakar

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan

1. Bila disertai dengan darah tinggi diberikan pula diet rendah garam
2. Hati-hati dengan minuman atau suplemen berenergi (lebih baik konsultasi Dokter)
3. Untuk membuat variasi gunakan bahan makanan penunjang