

Kebutuhan Gizi Sehari

Berat Badan :kg Tinggi Badan :cm
Indeks Massa Tubuh (IMT) :kg/m²
Status Gizi :
Energi :kkal Lemak :gram
Protein:gram Karbohidrat :gram

PEMBAGIAN MAKAN SEHARI

Makan Pagi Jam 06.00 - 08.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti	:	:
Lauk Hewani	:	:
Lauk Nabati	:	:
Sayuran	:	:
Buah	:	:
Minyak**	:	:

Selingan Pagi Jam 10.00

Makan Siang Jam 12.00 - 13.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti	:	:
Lauk Hewani	:	:
Lauk Nabati	:	:
Sayuran	:	:
Buah	:	:
Minyak**	:	:

Selingan Siang Jam 16.00

Makan Malam Jam 18.00 - 19.00

Nama Makanan	Berat (gram)	URT*
Nasi/pengganti	:	:
Lauk Hewani	:	:
Lauk Nabati	:	:
Sayuran	:	:
Buah	:	:
Minyak**	:	:

Selingan Malam Jam 21.00

Contoh Menu Sehari

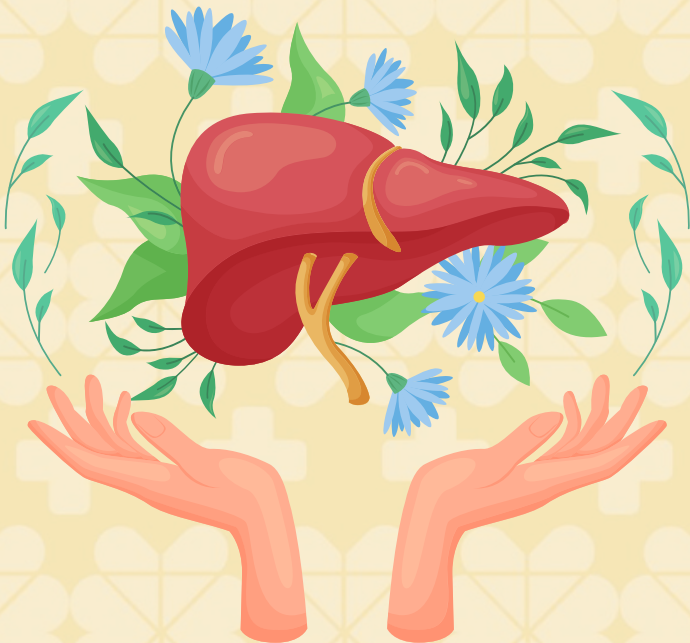
Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Nasi tim ayam	Kentang pure	Nasi tim
Sup wortel tahu	Steak daging cincang	Tim ikan saos kecap
Susu kedelai	Setup buncis jagung	Perkedel tahu
Buah potong	Jus pepaya	Sup kimlo
		Apel
Selingan	Selingan	Selingan
Makaroni panggang	Puding buah	Biskuit

CATATAN KONSELOR

Care for Life
Care with Love



DIET HATI



Nama :L/P
Tanggal Lahir :
Tanggal Konseling :
Nama Konselor :

Instalasi Promosi Kesehatan dan Pemasaran
Jl.Raya Abepura Sentani, Jayapura, Indonesia
Juli 2025

Cetakan : Edisi I

TUJUAN DIET

- **Memperbaiki / mempertahankan status gizi optimal**
- **Mencegah pemecahan protein tubuh**
- **Mencegah kerusakan jaringan hati lebih lanjut**
- **Mencegah / mengurangi terjadi ascites**

PRINSIP DIET

- **Energi disesuaikan dengan kebutuhan pasien**
- **Lemak cukup diutamakan yang mudah dicerna**
- **Cairan dan garam dibatasi jika ada ascites**
- **bentuk makanan lunak, porsi kecil dan sering**

PENGATURAN MAKANAN

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN	• Nasi tim/bubur, kentang rebus, roti gandum • Ikan, ayam tanpa kulit, telur • Tahu, tempe, susu kedelai, kacang hijau • Sayur yang tidak mengandung gas (labu, wortel, kacang panjang, buncis) • Buah yang tidak mengandung gas (pepaya, pisang, jeruk, semangka, sawo) • Jus buah segar
BAHAN MAKANAN DIHINDARI	• Ubi, singkong, talas, jagung, mie • Daging berlemak, jeroan, seafood (udang, cumi, kepiting), daging asap, kornet, sosis, nugget) • Kacang merah, kacang tanah, kacang polong • Sayuran yang mengandung gas (kol, sawi, timun, nangka muda) • Buah yang mengandung gas (durian, nangka, nanas) • Minuman beralkohol, minuman bersoda, kopi kental, teh kental

TIPS MENJALANKAN DIET

- **Hindari makanan yang berlemak tinggi dan menggunakan bahan pengawet**
- **memasak makanan sebaiknya dengan cara direbus, dikukus, dipepes, dan dipanggang**
- **Hindari makanan yang terlalu pedas, asam, dan bergas**

