

SIKLUS MENU DIET JANTUNG DAN DIABETES MELITUS HARI I

WAKT U	NAMA HIDANGA N	BAHAN	BERAT		ENERG I	HA	LEMAK	PROTEI N
			BERAT KOTO R	BERAT BERSI H				
07.00- 08.00	laksa ayam bening	daging ayam	70 gr	50 gr	142,4	-	9,4	13,4
		bihun	60 gr	60 gr	228,6	54,8	0,1	0,2
		bawang merah	3 gr	3 gr	1,3	0,3	-	-
		bawang putih	2 gr	2 gr	1,8	0,4	-	0,1
	tempe goreng tepung	tempe	25 gr	25 gr	49,8	4,3	1,9	4,8
		tepung terigu	10 gr	10 gr	36,4	7,6	0,1	1,00
		minyak	5 gr	5 gr	43,1	-	5,00	-
	steam wortel brokoli				7,5	1,6	0,1	0,4
		brokoli	35 gr	30 gr				
		wortel	33 gr	30 gr	31,5	2,8	0,2	0,35
	jus melon	melon	100 gr	100 gr	47,1	12,1	0,1	0,2
09.00- 10.00	bolu pisang	tepung terigu	30 gr	30 gr	109,2	22,9	0,3	3,1
		telur ayam	60 gr	55 gr	85,3	0,6	5,8	6,9
		margarin	10 gr	10 gr	63,6	-	7,2	0,1
		pisang	70 gr	50 gr	58,00	15,6	0,1	0,4
11.30- 12.00	nasi	beras	50 gr	50 gr	180,4	39,8	0,3	3,3
	pepes kembung	ikan kembung	75 gr	50 gr	56,0	-	1,1	10,7
		kunyit	2 gr	2 gr	6,5	1,2	0,3	0,3
		bawang merah	3 gr	3 gr	1,3	0,3	-	-
	sop tahu	tahu	50 gr	50 gr	38,00	0,9	2,4	4,1
		bawang merah	3 gr	3 gr	1,3	0,3	-	-

		bawang putih	2 gr	2 gr	1,8	0,4	-	0,1
	setup buncis brokoli	buncis	50 gr	50 gr	17,4	4,00	0,2	0,9
		margarin	10 gr	10 gr	63,6	-	7,2	0,1
		wortel	44 gr	35 gr	31,5	2,8	0,2	0,35
	semangka	semangka	100 gr	100 gr	32,00	7,2	0,4	0,6
15.30-16.00	roti panggang isi sayur	roti tawar	40 gr	40 gr	109,6	20,8	1,2	3,5
		kentang	30 gr	30 gr	27,9	6,5	-	0,6
		telur ayam	35 gr	30 gr	46,5	0,3	3,2	3,8
		margarin	10 gr	10 gr	63,6	-	7,2	0,1
17.00-18.00	Nasi putih	Beras	25 gr	25 gr	180,4	39,8	0,3	3,3
	Telur ceplok air	Telur	60 gr	55 gr	85,3	0,6	5,8	6,9
		Bawang merah	3 gr	3 gr	1,3	0,3	-	-
		Bawang putih	2 gr	2 gr	1,8	0,4	-	0,1
		Cabe merah	3 gr	3 gr	0,8	-	-	-
		Tomat	20 gr	20 gr	4,2	0,1	0,1	0,2
	Cah jagung manis	Jagung manis	30 gr	30 gr	32,4	7,5	0,4	1,00
	wortel + bakso	Wortel	44 gr	35 gr	31,5	2,8	0,2	0,35
		Bakso	5 gr	5 gr	18,5	-	1,5	1,2
	jus pepaya + nanas	Papaya	100 gr	100 gr	39,00	9,8	0,1	0,6
		Nenas	100 gr	100 gr	49,00	12,4	0,4	0,4

SIKLUS MENU DIET JANTUNG DAN DIABETES MELITUS HARI II

WAKTU	NAMA HIDANGAN	BAHAN	BERAT		ENERGI	HA	LEMAK	PROTEIN
			BERAT KOTOR	BERAT BERSIH				
07.00-08.00	nasi	beras	25 gr	25 gr	90,2	19,9	0,2	1,7
	ayam madu	daging ayam tanpa kulit	70 gr	60 gr	170,9	-	11,3	16,1
		madu	20 gr	20 gr	60,8	16,5	-	0,1
	tempe bumbu kuning	tempe	50 gr	50 gr	99,5	8,5	3,8	9,7
		santan encer	30 gr	30 gr	31,8	1,4	3,00	0,3
	cah kangkung tomat hijau	kangkung	100 gr	90 gr	13,6	1,9	0,2	2,1
		tomat hijau	27 gr	25 gr	5,3	1,0	0,1	0,2
		margarin	5 gr	5 gr	31,8	-	3,6	-
	pepaya	pepaya	100 gr	100 gr	39,0	9,8	0,1	0,6
09.00-10.00	salad buah	melon	25 gr	25 gr	11,8	3,0	-	0,1
		jeruk manis	25 gr	25 gr	11,8	3,0	-	0,2
		pepaya	25 gr	25 gr	9,7	2,5	-	0,2
11.30-12.00	Nasi putih	beras	50 gr	50 gr	180,4	39,8	0,3	3,3
	Rolade telur	telur ayam	60 gr	55 gr	85,3	0,6	5,8	6,9
		wortel	44 gr	35 gr	31,5	2,8	0,2	0,35
		bawang merah	3 gr	3 gr	1,3	0,3	-	-
		bawang putih	2 gr	2 gr	1,8	0,4	-	0,1
	tempe	tempe	50 gr	50 gr	99,5	8,5	3,8	9,5

	goreng							
		tepung terigu	10 gr	10 gr	36,4	7,6	0,1	1.00
		minyak	5 gr	5 gr	43,1	-	5.00	-
	sup bayam + wortel	bayam	44 gr	35 gr	13.0 0	2,6	0,1	1,3
		wortel	44 gr	35 gr	31,5	2,8	0,2	0,35
		bawang merah	3 gr	3 gr	1,3	0,3	-	-
		bawang putih	2 gr	2 gr	1,8	0,4	-	0,1
	jeruk manis	jeruk manis	105 gr	100 gr	47,1	11, 8	0,1	0,9
15.30-16.00	puding kuini	tepung agar-agar	2 gr	2 gr	10.0 0	-	-	-
		kuini	25 gr	25 gr	16,3	4,3	0,1	0,1
17.00-18.00	nasi	beras	25 gr	25 gr	90,2	19, 9	0,2	1,7
	ikan bumbu tomat	ikan mujair	60 gr	55 gr	46,1	-	0,4	10.00
		tomat	20 gr	20 gr	4,2	0,1	0,1	0,2
		bawang merah	3 gr	3 gr	1,3	0,3	-	-
		bawang putih	2 gr	2 gr	1,8	0,4	-	0,1
		cabe merah	3 gr	3 gr	0,8	-	-	-
	steam tempe	tempe	50 gr	50 gr	99,5	8,5	3,8	9,5
	bening kacang panjang + wortel	kacang panjang	30 gr	30 gr	10,5	2,4	0,1	0,6
		wortel	44 gr	35 gr	31,5	2,8	0,2	0,35
pisang	pisang barangan	pisang barangan	100 gr	100 gr	92.0 0	23, 4	0,5	1.0 0

SIKLUS MENU DIET JANTUNG DAN DIABETES MELITUS HARI III

WAKT U	NAMA HIDANGAN	BAHAN	BERAT		ENERGI	HA	LEMAK	PROTEIN
			BERAT KOTOR	BERAT BERSIH				
07.00- 08.00	Nasi	Beras	25 gr	25 gr	90,2	19,9	0,2	1,7
	Chrispy fillet	daging ayam tanpa kulit	70 gr	60 gr	170,9	-	11,3	16,1
	Tahu semur	Tahu	60 gr	60 gr	45,6	1,1	2,9	4,9
	Sop	Kentang	60 gr	50 gr	46,5	10,8	0,1	1. 00
		Wortel	63 gr	50 gr	44,5	3,9	0,3	0,5
		Minyak	10 gr	10 gr	86,2	-	10,00	-
09.00- 10.00	Puding buah naga	Agar-agar	2 gr	2 gr	-	-	-	-
		Buah naga	15 gr	10gr	6,5	1,63	0,03	0,1
11.30- 12.00	Nasi putih	Beras putih	50 gr	50 gr	180,4	39,8	0,3	3,3
	Telur dadar asam manis	Telur	40 gr	36 gr	55,8	0,4	3,8	4,5
	Rolade tahu	Tahu	90 gr	90 gr	68,4	1,7	4,3	7,3
		Tepung terigu	10 gr	10 gr	36,4	7,6	0,1	1. 00
		telur	60 gr	53 gr	82,2	0,6	5,6	6,7
	Tumis wortel	Wortel	69 gr	55 gr	19,8	4,3	0,33	0,55
		Tauge	55 gr	55 gr	33,5	2,6	1,9	3,6
		Minyak goreng	5 gr	5 gr	43,1	-	5,00	-
	Buah	Semangk a	217 gr	100 gr	32,00	7,2	0,4	0,6
15.30- 16.00	Pancake ubi ungu	Tepung terigu	20 gr	20 gr	72,8	15,3	1,2	2,1
		Telur	6 gr	5 gr	7,8	0,1	0,5	0,6
		Ubi ungu	6 gr	5 gr	5,6	1,3	-	0,1

17.00-18.00	Nasi putih	Beras putih	25 gr	25 gr	90,2	19,9	0,2	1,7
	Selar asam padeh	Ikan selar	108 gr	52 gr	58,3	-	1,2	11,1
	Tumis kacang merah	Kacang merah	20 gr	20	67,00	12,00	0,3	4,6
	Kacang panjang acar kuning	Kacang panjang	109 gr	100 gr	34,9	7,9	0,3	1,9
		Minyak goreng	10 gr	10 gr	86,2	-	10,00	-
	Buah	Semangka	217 gr	100 gr	32,00	7,2	0,4	0,6