

Kebutuhan Gizi Sehari

Kalori : Kkal Lemak : gram
Protein : gram Karbohidrat : gram

Pembagian Makan Sehari

JADWAL	BERAT (g)	URT
PAGI jam 06.00 – 08.00		
Nasi/Pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Minyak		
Gula		
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
Roti Bakar	Nasi Tim	Nasi Tim
Orak arik telur	Semur daging giling dan tahu	Sup Bola-bola Ayam
Susu	Tumis labu siam	Tim Tahu
	Buah pepaya	Setup Wortel
		Buah Semangka
Selingan (10.00)	Selingan (16.00)	
Puding maizena dan saus susu	Biskuit	



L12/III/2026

MATERI EDUKASI



RS Bhayangkara Lemdiklat Polri
Jl. Ciputat Raya No. 40, Jakarta Selatan
(021) 7650384



DIET RENDAH SERAT

NAMA :
UMUR :
TB :
BB :
ALAMAT :

Oleh:
Tim PKRS
RS Bhayangkara Lemdiklat Polri

Makanan yang terdiri dari bahan makanan rendah serat dan hanya sedikit meninggalkan sisa.

Tujuan Diet

Untuk memberikan makanan secukupnya yang sesedikit mungkin merangsang alat pencernaan dan sedikit mungkin meninggalkan sisa

Syarat Diet

- Energi cukup sesuai dengan umur, gender, dan aktivitas
- Protein cukup, yaitu 10-15% dari kebutuhan energi total
- Lemak sedang, yaitu 10-25% dari kebutuhan energi total
- Karbohidrat cukup, yaitu sisa kebutuhan energi total
- Menghindari makanan berserat tinggi dan sedang sehingga asupan serat maksimal 8 g/hari
- Menghindari susu, produk susu, dan daging berserat kasar (liat)
- Menghindari makanan yang terlalu berlemak, manis, asam, dan berbumbu tajam
- Makanan dimasak hingga lunak dan dihidangkan pada suhu tidak terlalu panas dan dingin
- Makanan diberikan dalam porsi kecil

Bahan Makanan Yang Dihindari

- * Beras ketan, beras merah, jagung, ubi, singkong, talas, dodol, dan kue-kue yang terlalu manis
- * Daging berserat kasar (liat) dan daging/ikan/ayam yang diawetkan
- * Kacang-kacangan
- * Daun singkong, daun pepaya, daun dan buah melinjo, oyong, sayuran mentah
- * Buah-buahan yang dimakan dengan kulit seperti apel, jambu biji, pir, durian, dan nangka
- * Minyak untuk menggoreng, lemak hewan, kelapa dan santan
- * Kopi dan minuman bersoda dan beralkohol
- * Cabe dan merica



Bahan Makanan Yang Dianjurkan

- * Beras dibubur/ditim, roti bakar, kentang rebus, tepung-tepungan dibubur atau dibuat puding
- * Daging empuk, hari, ayam, ikan direbus, ditumis, dikukus, diungkep, dipanggang; telur direbus, ditim, diceplok air, dicampur dalam makanan dan minuman; susu maksimal 2 gelas/hari
- * Tahu, tempe ditim, direbus, ditumis, susu kedelai. Sayuran yang berserat rendah dan sedang seperti kacang panjang, buncis muda, bayam, labu siam, tomat masak, wortel direbus, dikukus, dan ditumis
- * Semua sari buah: buah segar yang matang (tanpa kulit dan biji) dan tidak banyak menimbulkan gas, seperti: pepaya, pisang, jeruk, alpukat, dan nanas
- * Margarin, mentega, dan minyak dalam jumlah yang terbatas untuk mengoles dan menumis
- * Teh encer dan sirup
- * Gara, gula, salam, laos, kunyit, kunci dalam jumlah terbatas