



PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. SOEGIRI
NOMOR : 445/02/PKRS/413.209/2023

DAFTAR DIET

HIPERTRIGLISERIDA

TUJUAN DIET :

- **MEMBERI MAKANAN SECUKUPNYA UNTUK MEMELIHARA BERAT BADAN NORMAL**
- **MENURUNKAN KADAR TRIGLISERIDA DALAM DARAH SEHINGGA MENCAPAI NORMAL**

BAHAN MAKANAN YANG HARUS DIBATASI :

- **NASI, JAGUNG, SAGU, DLL**
- **SUMBER TEPUNG-TEPUNGAN SEPERTI ROTI, KUE, TART, MIE INSTAN, BIHUN, PANGSIT, PIZZA**
- **MAKANAN YANG DIGORENG**
- **MAKANAN BERGULA/MANIS SEPERTI SIRUP, THE, KOPI MANIS**

BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN :

- **BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN**
- **KACANG-KACANGAN SEPERTI KACANG IJO, KACANGKAPRI**
- **TAHU, TEMPE (KECUALI ASAM URAT MENINGKAT)**
- **IKAN, TELUR, SUSU SKIM**
- **MINYAK SAYUR/MINYAK NON KOLESTEROL**



**PEMERINTAH KABUPATEN LAMONGAN
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. SOEGIRI**

CONTOH MENU MAKANAN :

PAGI

- **NASI TIM**
- **TELUR REBUS**
- **CAH WORTEL BUNCIS**
- **TEH TAWAR**

**JAM 10.00 - PUDING MAIZENA DENGAN
SUSU SKIM**

SIANG

- **NASI TIM**
- **SEMUR DAGING**
- **TEMPE BACEM**
- **SAYUR BENING OYONG + BAYAM**
- **PEPAYA**

JAM 16.00 - SELADA BUAH

SORE

- **NASI TIM**
- **PERKEDEL DAGING KUKUS**
- **TAHU BUMBU TOMAT**
- **SETUP WORTEL + LABU SIAM**
- **PISANG**

