

Diet Rendah Lemak

Diet rendah lemak adalah pola makan sehari-hari yang menitikberatkan pada kandungan lemak dan minyak yang rendah.



Manfaat diet rendah lemak:

1. Menurunkan kadar lemak darah dan mempertahankannya dalam batas normal
2. Menurunkan berat badan dan menjaga berat badan ideal
3. Mengubah jenis dan asupan lemak makanan
4. Menurunkan asupan kolesterol dari makanan

Dos and don'ts saat menjalani diet rendah lemak

Dos



1. Pilih jenis lemak tak jenuh, seperti : minyak biji matahari, minyak biji kapas, minyak jagung, minyak kacang kedelai, minyak zaitun.
2. Pilih sumber protein berupa ikan, daging ayam, tahu, tempe, dan hasil olahan kacang.
3. Konsumsi susu skim atau susu rendah lemak sebagai pengganti susu full cream.
4. Batasi konsumsi kuning telur.
5. memasak dengan cara merebus, mengukus, mengungkep, menumis, memanggang, dan membakar.

Don'ts

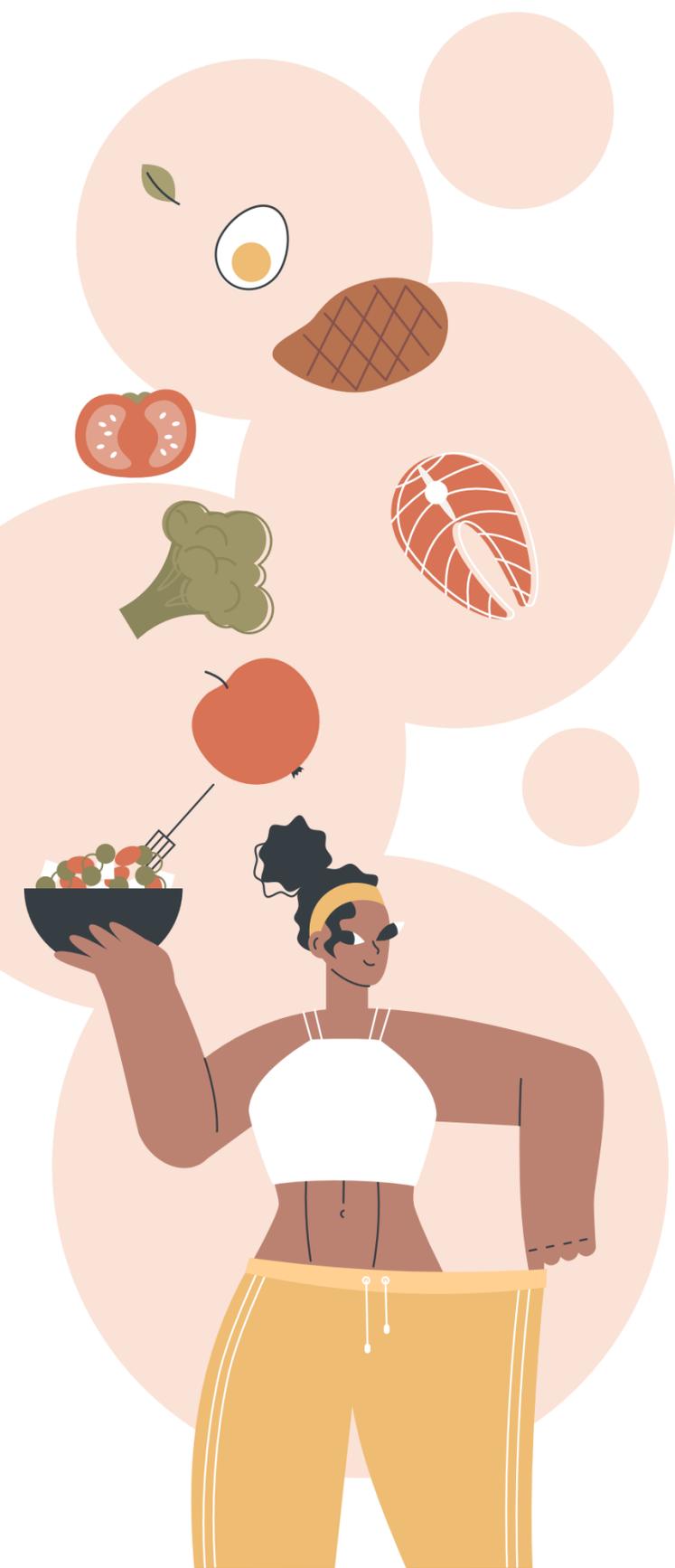


1. Hindari / batasi konsumsi lemak jenuh seperti lemak dari hewan (minyak babi, kambing), susu full cream, keju, mentega, creamer, kelapa, minyak kelapa, margarin.
2. Hindari memasak dengan cara menggoreng atau makanan bersantan.

Sumber: dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)



Contoh Meal Plan Rendah Lemak 1300 kkal



JADWAL	MENU	JUMLAH
Sarapan	Bubur nasi Daging ayam suwir Tumis buncis Minyak (untuk memasak)	200 gram 80 gram 50 gram 2 sd teh / 10 g
Snack pagi	Semangka	180 g
Makan siang	Nasi merah sup ikan Tempe bacem Sayur asem Minyak (untuk memasak) Buah : pisang	100 gram 80 gram 50 g / 2 potong sedang 100 gram 1 sd teh / 5 g 50 g
Snack sore	Melon	190 gram
Makan malam	Nasi merah Ayam bakar Pepes tahu Sayur bayam Minyak (untuk memasak)	100 gram 40 g 110 gram / 1 bj besar 100 gram 1 sd teh / 5 g

Sumber: **dr.Felicia Deasy Irwanto, Sp.GK (RSKB Columbia Asia Pulomas)**



Mandiri Inhealth Managed Care

14071
priority



14072



Mandiri Inhealth Indemnity

14073



Akses Sehat
dalam Satu Aplikasi

Ayo download sekarang



PT Asuransi Jiwa Inhealth Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan