

PENERBAR^{plus}

Menu dan Resep
UNTUK PENDERITA

Diabetes Mellitus

- Rita Ramayulis, DCN, M.Kes
- Ir. Trina Astuti, MPS
- TS Harumi

- + 85 resep makanan
- + Olahraga untuk penderita diabetes

+ Gerakan
untuk
melatih
saraf
kaki



Menu & Resep untuk Penderita Diabetes Mellitus



Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan.

Ketentuan pidana pasal 72 UU No. 19 tahun 2002

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



Menu & Resep untuk Penderita Diabetes Mellitus

Rita Ramayulis, DCN, M.Kes.

Ir. Trina Astuti, MPS.

T.S Harumi



PENEBARplus⁺

Menu dan Resep untuk Penderita Diabetes Mellitus

Penyusun:

Rita Ramayulis, DCN, M.Kes.

Ir. Trina Astuti, MPS.

T.S Harumi

Foto sampul:

Anggoro Wibowo

Foto ilustrasi:

Anggoro Wibowo

Model:

dr. Agarina, Ranthy

Penerbit:

Penebar Plus⁺

Wisma Hijau Jl. Raya Bogor Km. 30 Mekarsari, Cimanggis, Depok
16952

Telp. (021) 8729060, 8729061 Fax. (021) 87711277

Http://www.penebar-swadaya.com

E-mail : ps@penebar-swadaya.com

Pemasaran: Niaga Swadaya, Jl. Gunung Sahari III/7, Jakarta 10610

Telp. (021) 4204402, 4255354; Fax. (021) 4214821

Cetakan:

I. Jakarta 2008

SP03034/076/0109

Editor:

Shinta K.

Lay out isi:

M:OeL

Desain sampul:

MH Riski

Katalog dalam terbitan (KDT)

Ramayulis, Rita

Menu dan resep untuk penderita diabetes mellitus/Rita Ramayulis, Trina Astuti,
T.S Harumi

- Cet. 1. - Jakarta: Penebar Plus⁺, 2008.

iv + 156 hlm.; illus.; 21,5 cm.

Bibliografi: hlm. 150

ISBN (10) 979-3927-75-5

ISBN (13) 978-979-3927-75-6

1. Kesehatan

II. Astuti, Trina

I. Judul.

III. Harumi, T. S.,

DAFTAR ISI

1

PENERBIT plus



Prakata, 4

Diabetes Mellitus, 5

1. Tipe Diabetes Mellitus, 6
2. Energi, Zat Gizi, dan Zat Penting Lainnya Dalam Makanan, 10
3. Penatalaksanaan Gizi Penderita Diabetes Mellitus, 19
4. Olah Tubuh bagi Diabetisi, 22

Menu dan Resep

Hari Pertama, 23

1. Bubur Ayam, 24
2. Tekwan, 26
3. Tahu Isi Sayuran, 28
4. Tempe Tuna Bumbu Acar Kuning, 29
5. Sup Bayam, 30

Menu dan Resep

Hari Kedua, 31

1. Bubur Manado, 32
2. Ikan Siram Tomat, 34
3. Semur Tahu Kentang, 36
4. Tumis Daging Bumbu Cabai Hijau, 37
5. Cah Sayur Campur, 39
6. Tumis Sawi Putih-Tauge, 40
7. Jagung Barbeque, 41

Menu dan Resep

Hari Ketiga, 42

1. Ikan Panggang Bumbu Tauco, 43
2. Bakmi Kukus, 44
3. Gulai Tempe Buncis, 46
4. Orak-arik Kol, 47
5. Tahu Sambal Hijau, 48
6. Acar Mentimun Wortel, 49

7. Oseng-oseng Kangkung, 50
8. Ubi Rebus Tabur Kelapa Parut, 51

Menu dan Resep Hari Keempat, 52

1. Roti Panggang Isi Jagung, 53
2. Sambal Goreng Udang, 54
3. Ikan Bumbu Asam Pedas, 55
4. Cah Sawi Hijau, 56
5. Tumis Daun Pepaya, 57
6. Sup Oyong Kentang, 58
7. *Cream* Sup Jagung, 59

Menu dan Resep Hari Kelima, 60

1. Rujak Mi Mentimun, 61
2. Bakwan Tahu, 62
3. Pepes Tahu, 63
4. Pengat Ikan Masin Daun Kemanggi, 64
5. Cah Ayam Pare, 66

Menu dan Resep Hari Keenam, 68

1. Kentang Ongklok, 69
2. Shabu-shabu Tenggiri Caisin, 70
3. Tahu Goreng Bumbu Kuning, 73
4. Lalap Wortel Mentimun, 73
5. Chicken Teriyaki, 74
6. Tempe Goreng Mendoan, 75
7. Setup Sayuran, 76
8. Salad Sayuran, 77
9. Tahu Telur, 78

10. Bening Labu Siam, 79
11. Setup Jambu Biji, 79
12. Hunkwe Pepaya, 80

Menu dan Resep Hari Ketujuh, 81

1. Nasi Uduk, 82
2. Tumis Kering Kacang Panjang, 82
3. Bakwan Tahu Panggang, 84
4. Ayam Goreng Renyah, 85
5. Tempe Burger Panggang, 86
6. Tumis Pare Teri Nasi, 87
7. Sayur Lodeh, 88
8. Sambal Cabai Terasi, 89
9. Puding Buah, 90
10. Pisang Rebus Balur Kelapa, 91

Menu dan Resep Hari Kedelapan, 92

1. Tempe Goreng Sayur Segar, 93
2. Makaroni Sayuran Panggang, 94
3. Daging Cabai Hijau Alas Selada, 96
4. Tumis Ayam Sayuran, 97
5. Sate Tahu Tempe Tabur Tomat, 98
6. Terung Bakar Sambal Tomat, 99
7. Acar Mentimun Rawit, 100
8. Saus Tomat, 101
9. Aneka Buah Segar Saus Sirsak, 102
10. Selada Kiwi-Apel Saus Jeruk, 103

Menu dan Resep**Hari Kesembilan, 104**

1. Kwetiau Goreng Tahu Jamur, 105
2. Udang Wijen, 106
3. Pepes Ikan Mas Daun Kemangi, 107
4. Asem-asem Buncis Tempe, 108
5. Kangkung Tauco Cabai Hijau, 109
6. Sup Lobak Putih, 110
7. Lalap Timangi Segar, 111
8. Lemon *Soy milk*, 111
10. Pisang Saus Jeruk, 112
9. Es Buah Melanis, 112

Menu dan Resep**Hari Kesepuluh, 113**

1. Lontong Nasi, 114
2. Tahu Telur Gimbal, 114
3. Sup Ikan, 116
4. Ayam Kremes, 117

5. Tempe Tauco, 118
6. Pelecing Kangkung, 119
7. Bening Bayam Labu Siam, 120
8. Sambal Cabai Terasi, 120
9. Pisang Rae, 122

Olahraga untuk Diabetisi, 123

1. Manfaat Latihan Fisik bagi Diabetisi, 124
2. Anjuran Sebelum Mulai Berlatih, 126
3. Program Olahraga bagi Diabetisi, 127
4. Tahapan Latihan, 128
5. Latihan untuk Melatih Saraf Kaki, 146

Daftar Pustaka, 150**Lampiran, 151**

PRAKATA

4

PENERBARplus*

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit yang terjadi karena pergeseran pola makan dan gaya hidup, yakni menyukai makanan berlemak, manis, dan rendah serat, disertai jaranganya berolahraga. Kasus diabetes mellitus mencapai 4 juta orang pada tahun 2000 dan diperkirakan akan meningkat hingga 5 juta orang pada tahun 2010.

Buku ini menjelaskan syarat dan prinsip diet untuk diabetisi (penderita diabetes), lengkap dengan contoh menu 10 hari beserta cara mengolah makanan dan hitungan nilai gizi yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan. Contoh menu *snack* dan minuman tidak menggunakan gula pasir atau pemanis buatan. Namun, pada menu lauk dan sayuran, Anda dapat menggunakan gula pasir atau gula aren. Penggunaannya tentu saja dalam jumlah terbatas, yaitu sekitar $\frac{1}{2}$ sdt (2—3 g). Jika ingin mengonsumsi *snack* yang menggunakan gula pasir atau bahan pemanis lainnya, Anda dapat menggantinya dengan gula buatan yang tidak mengandung energi.

Buku ini juga menjelaskan manfaat serta cara berlatih yang tepat untuk seorang diabetisi. Lengkap dengan contoh gerakan pemanasan, latihan inti, hingga pendinginan. Simak pula gerakan khusus untuk melatih saraf kaki.

Seluruh menu dan gerakan olahraga yang ditampilkan dalam buku ini sudah diujicobakan. Gerakan olahraga mengacu kepada gerakan yang dipopulerkan oleh Persatuan Diabetes Indonesia yang berpusat di Rumah Sakit Peln Jakarta. Selamat mencoba.

Cimanggis, Desember 2008

Penulis

Diabetes Mellitus



Diabetes mellitus yang disebabkan oleh ketidakcukupan produksi insulin dalam tubuh sulit disembuhkan, tetapi dapat dikontrol.



Diabetes mellitus (DM) adalah suatu penyakit yang ditandai dengan peningkatan kadar glukosa darah. Hal ini disebabkan tidak diproduksinya hormon insulin. Diabetes mellitus juga bisa terjadi akibat menurunnya respon insulin di dalam tubuh. Kedua faktor tersebut menyebabkan metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak menjadi tidak normal. Hormon insulin adalah hormon yang diproduksi pankreas yaitu sel-sel beta yang membuat sel dapat memetabolisme dan menyimpan glukosa sebagai sumber energi (bahan bakar tubuh).

1. Tipe Diabetes Mellitus

Penyakit diabetes mellitus dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu diabetes mellitus tipe 1 dan 2, diabetes akibat kehamilan, diabetes tipe khusus, dan diabetes karena rusaknya keseimbangan glukosa.

a. Diabetes tipe I

Diabetes tipe 1 terjadi karena kerusakan sel-sel beta pankreas yang mengakibatkan terjadinya defisiensi (penurunan) produksi insulin. Defisiensi insulin dapat menyebabkan terjadinya *hiperglicemia* (peningkatan kadar glukosa darah), *polyuria* (sering buang air kecil), *polydipsia*, kehilangan berat badan, kekurangan cairan (dehidrasi), ketidakseimbangan elektrolit, dan ketoasidosis.

Dari seluruh kasus diabetes, kejadian diabetes mellitus tipe 1 mencapai 5—10%. Seseorang dengan diabetes mellitus tipe 1 tergantung pada pemberian insulin dari luar untuk mencegah terjadinya ketoasidosis dan kematian. Diabetes jenis ini terjadi pada beberapa kelompok umur, tetapi gejala biasanya terlihat sebelum usia 30 tahun, puncaknya pada usia 10—12 tahun (wanita) dan 12—14 (pria).

Gejala yang ditemui pada orang-orang dengan diabetes mellitus tipe I adalah badan kurus, sering merasakan haus yang berlebihan, sering buang air kecil, dan kehilangan berat badan secara bermakna. Tipe ini disebut juga dengan penyakit diabetes tergantung insulin atau *insulin-dependent diabetes mellitus* (IDDM) dan disebut juga dengan diabetes pada remaja.

b. Diabetes tipe II

Jumlah penderita diabetes tipe II sangat banyak, yaitu mencapai 90% dari seluruh kasus diabetes. Faktor risiko terjadinya diabetes mellitus tipe 2 adalah obesitas (kegemukan), usia lanjut, riwayat keluarga dengan diabetes, riwayat diabetes saat kehamilan, mempunyai riwayat rusaknya keseimbangan glukosa, dan jarang melakukan aktivitas fisik. Suatu penelitian menyimpulkan bahwa $\pm$ 80% dari penderita obesitas didiagnosis menderita diabetes mellitus tipe 2. Namun, diabetes

Sering haus
berlebihan
merupakan salah
satu gejala diabetes
mellitus



mellitus tipe 2 ini juga dapat terjadi pada orang-orang yang tidak gemuk, khususnya pada orang lanjut usia.

Produksi insulin pada diabetes mellitus tipe 2 bisa normal, menurun, atau berlebih. Namun, seluruh insulin tersebut tidak cukup untuk tubuh karena adanya penurunan respon insulin. Oleh karenanya, diabetes mellitus tipe ini tidak tergantung pada pemberian insulin dari luar. Untuk bisa bertahan dibutuhkan pengontrolan kesesuaian glukosa.

Seseorang dengan diabetes mellitus tipe 2 bisa disertai dengan suatu gejala, bisa juga tidak. Pada penderita dengan diabetes yang tidak terkontrol maka akan muncul gejala polidipsia, poliuria, poliphagia, dan kehilangan berat badan, tetapi penyakit ini tidak akan berkembang menjadi ketoacidosis kecuali saat mengalami stres yang hebat. Adapun pada kondisi stres hebat seperti hiperglicemia dibutuhkan insulin dari luar untuk pengontrolan kadar glukosa darah. Diabetes mellitus tipe 2 dikenal juga dengan sebutan *non-insulin dependent diabetes mellitus* (NIDDM) atau diabetes pada usia dewasa.



Waspadai gejala penurunan berat badan yang berlebihan

c. Diabetes kehamilan

Diabetes kehamilan adalah suatu kondisi di mana terjadi ketidakmampuan terhadap glukosa (*intolerance glucose*) pada wanita hamil. Kondisi diabetes mellitus ini hanya terjadi selama kehamilan. Biasanya terdiagnosis pada kehamilan trimester 2 dan 3, yaitu mulai bulan ke-4 kehamilan sampai kehamilan berakhir. Kejadian diabetes mellitus ini adalah 4% dari seluruh kehamilan. Penyakit ini akan sembuh dengan sendirinya ketika sudah tidak hamil lagi, tetapi mempunyai risiko untuk berkembang menjadi diabetes mellitus tipe 2. Wanita yang diketahui menderita diabetes mellitus sebelum hamil tidak dikategorikan dalam diabetes mellitus tipe ini.

d. Diabetes tipe khusus

Diabetes tipe khusus ini adalah diabetes mellitus yang terjadi karena faktor genetik, pembedahan, obat-obatan, gizi salah (*malnutrition*), infeksi, dan penyakit lainnya. Jumlah penderita diabetes mellitus tipe ini hanya 1—2% dari keseluruhan penderita diabetes mellitus.

e. Diabetes karena rusaknya keseimbangan glukosa

Diabetes karena rusaknya keseimbangan glukosa diklasifikasikan menjadi dua, yaitu sebagai berikut.

- 1) *Impaired fasting glucose* (IFG) yang dijelaskan dengan kadar glukosa darah puasa lebih besar dari 110 mg/dl, tetapi kurang dari 126 mg/dl.
- 2) *Impaired glucose tolerance* (IGT) yang dijelaskan dari hasil tes toleransi glukosa lebih besar dari 140 mg/dl, tetapi kurang dari 200 mg/dl.

Walaupun IFG dan IGT secara klinis bukan diabetes yang sesungguhnya, tetapi penyakit ini berisiko untuk berkembang menjadi penyakit diabetes dan penyakit jantung.

2. Energi, Zat Gizi, dan Zat Penting Lainnya Dalam Makanan

Nilai zat gizi dan energi bagi penderita diabetes berbeda dengan orang yang sehat. Perhatikan nilai zat gizi dari makanan yang Anda konsumsi agar terhindar dari komplikasi diabetes, seperti hipertensi dan penyakit jantung.

1. Energi

Total energi yang dibutuhkan penderita diabetes mellitus berbeda dengan orang tanpa diabetes mellitus. Total energi ini diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Satu gram karbohidrat dan protein masing-masingnya menghasilkan 4 kkal dan 1 g lemak menghasilkan 9 kkal. Proporsi masing-masingnya dalam total energi adalah 55—60% dari karbohidrat, 12—20% dari protein, dan lemak kurang dari 30%.

Kebutuhan energi ditentukan dengan memperhitungkan kebutuhan metabolisme basal sebesar 25—35 kkal per kg berat badan normal, ditambah kebutuhan untuk aktivitas fisik dan keadaan khusus (misalnya kehamilan atau laktasi serta ada tidaknya komplikasi).

2. Karbohidrat (KH)

Jenis karbohidrat yang diutamakan adalah jenis kompleks karena selain merupakan sumber serat juga banyak di antaranya mengandung vitamin. Adapun jenis

KH kompleks di antaranya nasi, roti tawar, jagung, sereal, havermout, kentang, ubi, singkong, tepung terigu, sagu dan tepung singkong.

Jenis karbohidrat sederhana bagi penderita diabetes haruslah dibatasi. Karbohidrat sederhana misalnya semua jenis gula, madu, dan semua makanan yang diolah atau berbahan baku menggunakan gula dan madu. Karbohidrat jenis sederhana lebih cepat didicerna dan diserap sehingga membuat kadar glukosa darah meningkat dengan cepat dan tinggi sehingga terjadi keadaan *hyperglikemia*. Selain itu, karbohidrat sederhana tidak mengandung vitamin, mineral, dan serat. Penggunaan gula murni dalam minuman dan makanan tidak diperbolehkan kecuali jumlahnya sedikit sebagai bumbu. Bila kadar glukosa darah sudah terkendali, diperbolehkan mengonsumsi gula murni sampai dengan 5% dari total energi, setara dengan 2,5 sdm gula pasir. Namun, penggunaannya didistribusikan untuk 1 hari.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah indeks glikemik dari makanan. Indeks glikemik makanan adalah efek langsung dari makanan terhadap kadar gula darah.

Makanan dengan indeks glikemik tinggi dengan cepat dipecah di saluran pencernaan dan akan



Penggunaan madu harus dibatasi karena akan membuat kadar glukosa darah meningkat dengan cepat

melepaskan glukosa secara langsung ke dalam darah, akibatnya terjadi peningkatan kadar glukosa darah dengan cepat dan tinggi. Sementara itu, makanan dengan indeks glikemik rendah dipecah dengan lambat dan akan melepaskan glukosa secara bertahap ke dalam darah sehingga akan menghasilkan efek kurva glukosa darah yang halus tanpa fluktuasi. Oleh karena itu, makanan dengan indeks glikemik rendah akan membantu mengatur kadar glukosa darah pada orang dengan penyakit diabetes mellitus.

Tabel 1. Indeks Glikemik Beberapa Makanan

Bahan Makanan	IG	Bahan Makanan	IG
Glukosa	138	Sereal (terbuat dari padi-padian)	73
Kentang dan zat tepung	135	Spaghetti	66
<i>Cornflakes</i> (makanan yg terbuat dari gandum dan jagung)	119	Apel	53
Roti putih	100	Es krim	52
Gula putih (sukrosa)	86	Susu	49
Beras/nasi	83	Madu asli (fruktosa)	30
Pisang	79		

Dari Tabel 1, terlihat bahwa kentang mempunyai indeks glikemik lebih tinggi dibandingkan gula putih dan es krim yang mempunyai indeks glikemik lebih rendah. Indeks glikemik es krim menjadi rendah karena dalam proses pembuatannya ada campuran antara bahan yang tinggi indeks glikemik dengan bahan yang rendah indeks glikemik, yaitu campuran gula pasir dan susu. Oleh karenanya, Anda harus memperhatikan ketika hanya mengonsumsi karbohidrat murni yang tidak merupakan bagian dari makanan campuran.

- 1) Pada saat konsumsi *snack* di antara waktu makan, dianjurkan memilih *snack* dengan indeks glikemik rendah. Lebih baik mengonsumsi 1 buah apel daripada 1 iris roti.
- 2) Gula pasir akan memiliki indeks glikemik tinggi saat dikonsumsi sebagai pemanis teh atau kopi. Namun, indeks glikemiknya akan rendah jika dicampurkan ke dalam makanan, misalnya dicampurkan ke dalam masakan sayuran, lauk pauk, atau diolah sebagai campuran dalam cereal.
- 3) Kentang indeks glikemiknya juga akan tinggi jika dikonsumsi dalam bentuk tunggal dan akan rendah jika dikonsumsi dalam bentuk olahan atau campuran. Kentang panggang atau rebus indeks glikemiknya lebih tinggi dibandingkan dengan sup kentang, perkedel kentang, atau donat kentang. Jika ingin mengonsumsi kentang panggang atau kentang rebus, sebaiknya dikonsumsi bersamaan dengan makanan lain.



Rahasia diet diabetes mellitus adalah perhatikan jumlah, jenis dan campuran atau olahan dari makanan sumber karbohidrat.



Gula sebagai pemanis teh akan memiliki kandungan indeks glikemik tinggi dibandingkan jika dicampur dalam makanan.

3. Protein

Kebutuhan protein pada penderita diabetes mellitus adalah sama dengan populasi secara umum. Kecukupan protein yang dianjurkan untuk orang dewasa adalah 0,8—1 g per kg berat badan atau setara dengan 12—20% dari total energi dan ini sama dengan kebutuhan penderita diabetes mellitus. Kelebihan jumlah asupan protein harus dihindari karena berisiko terhadap kesehatan, terutama ginjal.

Diabetes mellitus jika tidak ditangani secara baik dan mengabaikan jumlah asupan protein yang berlebihan akan berakibat timbulnya komplikasi pada organ ginjal. Manifestasi lanjut kelainan ginjal pada diabetes mellitus ini disebut dengan nefropati diabetik. Seseorang dikatakan dalam stadium nefropati diabetik bila ditemukan albumin pada urin penderita diabetes mellitus. Keadaan ini sering diikuti dengan hipertensi dan menurunnya fungsi ginjal. Pada keadaan ini, perlu dilakukan pembatasan protein menjadi 0,8 g per kg berat badan atau sekitar 9—10% dari total energi.

4. Lemak dan kolesterol

Pemberian lemak total dianjurkan tidak lebih dari 30% total energi dengan komposisi 10% berasal dari lemak tidak jenuh ganda, 10% dari lemak tidak jenuh tunggal dan 10% lagi dari lemak jenuh. Untuk pemberian kolesterol dianjurkan di bawah 300 mg per hari. Namun, pada beberapa pasien diabetes mellitus yang mempunyai kadar trigliserida darah tinggi dan kadar LDL kolesterol tinggi akan mempunyai respon yang lebih baik jika diberikan lemak tidak jenuh tunggal sebesar 40—45%.

Diabetes mellitus yang disertai dengan peningkatan kadar trigliserida dan LDL darah serta penurunan kadar HDL kolesterol dihubungkan dengan peningkatan risiko penyakit jantung. Secara umum, kejadian penyakit jantung setidaknya dapat terjadi 2—3 kali lebih banyak pada diabetes mellitus tipe 2. Pada diabetes mellitus tipe 1, kadar lemak darahnya tidak berbeda dengan orang-orang yang bukan diabetes, tetapi mereka masih berisiko terkena penyakit jantung.

Pada prinsipnya, perbaikan profil lemak darah akan menurunkan komplikasi jantung pada diabetes mellitus, yaitu dengan menurunkan lemak total, LDL, trigliserida dan menaikkan HDL darah melalui pengaturan makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa substitusi asam lemak jenuh dengan asam lemak tidak jenuh ganda dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

Sumber asam lemak tidak jenuh adalah minyak zaitun, minyak biji bunga matahari, minyak kacang tanah, minyak jagung, minyak kacang kedelai, kacang-kacangan dan alpukat. Jenis makanan ini mengandung lemak yang baik, tetapi nilai energinya juga tinggi sehingga jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan akan membawa dampak pada peningkatan berat badan atau kegemukan.

5. Vitamin dan mineral

Respon pemberian tambahan vitamin dan mineral pada penderita diabetes mellitus sangat ditentukan oleh status gizi individu. Hanya individu yang mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang mendapatkan keuntungannya, terutama pada penderita diabetes yang membatasi secara ekstrim asupan energi, penganut vegetarian, orang tua, ibu hamil dan menyusui.



Minyak zaitun merupakan salah satu sumber asam lemak tidak jenuh.

- **Vitamin**
Penelitian mengatakan asupan vitamin antioksidan (vitamin C dan E) perlu diperhatikan. Vitamin C dan E merupakan jenis antioksidan yang bersifat eksogen dan berperan melawan radikal bebas yang ditimbulkan oleh stres fisiologik. Kebutuhan vitamin C dan E dapat disesuaikan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan.
- **Chromium**
Defisiensi chromium dihubungkan dengan peningkatan kadar glukosa darah, kolesterol, dan trigliserida. Namun, tidak semua penderita diabetes mengalami defisiensi chromium. Namun demikian, kecukupan asupan chromium perlu diperhatikan.
- **Magnesium**
Magnesium dibutuhkan untuk penderita diabetes dengan kontrol glikemik rendah atau penderita diabetes yang mendapatkan terapi diuretik. Penurunan kadar magnesium dihubungkan dengan ketidaksensitifan insulin, terutama pada penderita diabetes tipe 2. Kebutuhan terhadap magnesium

disesuaikan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan.

6. Serat

Serat larut air dapat ditemukan pada buah-buahan, gandum, dan padi-padian. Serat larut air dapat mempengaruhi kadar glukosa dan insulin dengan menaikannya secara perlahan setelah makan. Selain itu, serat larut air juga dapat membantu menurunkan kadar lemak darah, mencegah terjadinya kelainan gastrointestinal dan kanker kolon. Makanan yang mengandung 20 g serat larut air per hari ketika dikonsumsi bersamaan dengan karbohidrat (proporsi 50% total energi) dapat menurunkan LDL secara cepat. Asosiasi Diabetes Amerika menganjurkan konsumsi serat per hari untuk penderita diabetes adalah 20—35 g.

7. Bahan pemanis (gula alternatif)

Gula alternatif adalah bahan pemanis yang jenisnya bukan sakarosa. Terdapat 2 jenis gula alternatif yaitu yang bergizi dengan yang tidak bergizi. Gula alternatif yang bergizi adalah fruktosa dan gula alkohol berupa sorbitol, manitol, dan silitol. Adapun gula alternatif tidak bergizi adalah aspartam dan sakarin. Penggunaan gula



Pemberian buah yang tepat untuk penderita diabetes mellitus adalah dimakan segar, tidak diolah berupa jus atau dalam bentuk minuman lain.



alternatif harus dalam jumlah terbatas karena dalam jumlah tertentu dapat meningkatkan kolesterol dan LDL, bahkan pada gula alkohol jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan akan mempunyai pengaruh laksatif.

8. Sodium (garam)

Pada sebagian orang yang sensitif terhadap sodium, konsumsi garam dalam jumlah tertentu berpengaruh terhadap tekanan darah. Penyakit diabetes berhubungan dengan tekanan darah, terutama pada diabetes tipe 2 lebih sensitif terhadap sodium dibandingkan dengan individu pada umumnya.

Anjuran asupan sodium pada penderita diabetes lebih kurang sama dengan individu pada umumnya yaitu $\pm 2.400\text{--}3.000$ mg per hari. Untuk penderita diabetes dengan hipertensi anjuran asupan sodium < 2.400 mg per hari. Untuk penderita diabetes dengan hipertensi dan nepropathy, anjuran asupan sodium yaitu ± 2.000 mg per hari.

9. Sayuran

Sayuran kelompok A, kandungan energi dapat diabaikan. Sayuran ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungan banyaknya.

Baligo	Gambas (oyong)	Mentimun
Jamur kuping segar	Lobak	Selada
Labu air	Selada air	Tomat

Sayuran kelompok B, dalam satu satuan penukar mengandung 25 kkalori, 1 gram protein, dan 5 gram hidrat arang. Satu satuan penukar = 100 gram sayuran

mentah dalam keadaan bersih = 1 gelas sayuran setelah direbus dan ditiriskan

Bayam	Bit	Buncis
Brokoli	Caisin	Daun pakis
Daun wuluh	Genjer	Jagung muda
Jantung pisang	Kol	Kembang kol
Kapri muda	Kangkung	Kucai
Kacang panjang	Kecipir	Labu siam
Labu waluh	Pare	Pepaya muda
Rebung	Sawi	Tauge kacang hijau
Terung	Wortel	

Sayuran kelompok C, dalam satu satuan penukar mengandung 50 kkalori, 3 gram protein, dan 10 gram hidrat arang. Satu satuan penukar = 100 gram sayuran mentah dalam keadaan bersih = 1 gelas sayuran setelah direbus dan ditiriskan

Bayam merah	Daun katuk	Daun pepaya
Daun melinjo	Daun talas	Kluwih
Daun singkong	Kacang kapri	Nangka muda
Melinjo	Tauge	Kacang kedelai

3. Penatalaksanaan Gizi Penderita Diabetes Mellitus

Diabetes secara langsung berhubungan dengan bagaimana tubuh menggunakan makanan. Pengaturan gizi merupakan komponen penting dalam penatalaksanaan penyakit diabetes mellitus. Penelitian menunjukkan bahwa seorang penderita diabetes mellitus akan meningkat kesehatannya dengan

mengontrol berat badan, kadar glukosa darah, kadar lemak darah, dan penggunaan insulin sebagai hormon pengatur kadar glukosa darah. Tujuan lanjut untuk pengaturan gizi pada penderita diabetes mellitus mengontrol dan mencegah terjadinya komplikasi. Pengaturan gizi ini meliputi modifikasi diet untuk asupan zat gizi yang normal untuk mengontrol kadar glukosa darah dan lemak darah.

Tujuan dari terapi gizi pada klien diabetes mellitus secara menyeluruh bertujuan untuk memberikan pendidikan supaya ada perubahan kebiasaan makan dan latihan yang dapat meningkatkan kontrol metabolisme.

Tujuan secara khusus dari terapi gizi pada penderita diabetes mellitus antara lain sebagai berikut.

- a. Mencapai dan memelihara kadar glukosa darah normal yang tercipta dari koordinasi antara asupan makanan, hormon insulin, dan latihan fisik.
- b. Mencapai dan memelihara kadar lemak darah
- c. Menetapkan pemberian energi untuk:
 - 1) mencapai dan memelihara berat badan ideal orang dewasa,
 - 2) mencapai dan memelihara pertumbuhan dan perkembangan normal untuk anak-anak,
 - 3) memulihkan tubuh dari keadaan sakit, dan
 - 4) meningkatkan kebutuhan metabolisme pada keadaan hamil dan menyusui.
- d. Mencegah dan mengobati komplikasi akut dan kronis dari diabetes mellitus seperti gangguan ginjal, hipertensi, dan penyakit jantung.
- e. Meningkatkan kesehatan secara menyeluruh.

Penatalaksanaan makanan disesuaikan dengan tipe diabetes mellitus. Bagi penderita diabetes tipe 1 yang diberikan suntikan insulin, tujuan penatalaksanaan gizinya diprioritaskan pada waktu yang tepat untuk pemberian makanan utama dan camilan guna mencegah peningkatan dan penurunan kadar glukosa darah secara drastis. Adapun penatalaksanaan gizi diabetes tipe 2 lebih diprioritaskan untuk mencapai kadar glukosa darah, tekanan darah, dan kadar lemak darah normal. Untuk mencapai tujuan ini, diet merupakan dasar dari pengobatan. Penurunan berat badan memang dapat meningkatkan kontrol metabolik dalam waktu jangka panjang, tetapi penurunan ini haruslah dengan cara yang tepat. Cara penurunan berat badan yang tidak tepat akan mengakibatkan tidak efektifnya pencapaian penurunan berat badan dalam jangka panjang. Motivasi klien untuk menurunkan berat badan harus ditingkatkan secara hati-hati oleh konsultan gizi.

Jarak antara waktu makan merupakan hal yang penting pada diabetes mellitus tipe 1 dan 2. Waktu makan dan besar porsi makanan yang konsisten dapat menstabilkan kadar glukosa darah pada diabetes mellitus tipe 1. Secara umum, gula darah diabetisi akan stabil jika menjaga waktu makan setiap 4—5 jam.

Tabel 2. Jenis Diet Diabetes Mellitus Menurut Kandungan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat

Jenis diet	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
I	1.100	43	30	172
II	1.300	45	35	192
III	1.500	51,5	36,5	235
IV	1.700	55,5	36,5	275

Lanjutan Tabel 2.

Jenis diet	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
V	1.900	60	48	299
VI	2.100	62	53	319
VII	2.300	73	59	369
VIII	2.500	80	62	396

4. Olah Tubuh bagi Diabetisi

Latihan merupakan bagian yang penting dalam pengobatan diabetisi (orang dengan diabetes). Latihan membantu diabetisi untuk meningkatkan kesensitifan insulin, menurunkan risiko terkena gangguan jantung, mengontrol berat badan, dan meningkatkan kesehatan mentalnya. Agar seorang diabetisi bisa berlatih dengan nyaman maka latihan harus disesuaikan dengan tingkat kesehatan dan kebugaran serta umur.

Ketika non diabetisi berlatih maka pada saat itu kadar hormon insulin akan menurun dan hormon glukagon meningkat. Penggunaan glukosa oleh otot akan meningkat dan pemecahan glikogen di hati juga akan meningkat. Adapun pada diabetisi, respon insulin akan berbeda, dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu kadar glukosa plasma, kadar hormon insulin, masukan makanan sebelumnya, serta jenis dan intensitas latihan. Hal yang penting adalah kadar insulin selama dan setelah berlatih. Kelebihan hormon insulin berpotensi untuk terjadinya hipoglikemi karena insulin akan memecah glukosa yang ada di otot. Sebaliknya kadar insulin yang terlalu rendah tidak mempunyai kemampuan dalam mengontrol latihan dan produksi glukosa serta asam lemak bebas akan berlanjut terus sampai batas minimal.

Menu dan Resep Hari Pertama

07.00	Bubur ayam 1 mangkuk Lalap mentimun (100 g)
10.00	Pisang ambon 1 bh
13.00	Nasi 200 g Tekwan 1 mangkuk Tahu isi sayuran 2 bh Sambal tomat Lalap daun selada + mentimun + tomat 100 g Semangka 100 g
16.00	Apel (1 bh sdg)
18.00	Nasi (150 g) Tempe tuna bumbu acar kuning 1 piring Sup bayam 1 mangkuk Lalap tomat + mentimun 100 g Semangka 100 g
20.00	Pisang rebus (1 bh)

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.756,6 kkal; protein 15,6%; lemak 19,2%; karbohidrat 65,2%; vit. C 144,6 mg; vit. E 6,1 mg; Mg 453,2 mg; serat 20,5 g; PUFA 9,1%; kolesterol 46,5 mg; Zn 6,9 mg

1. Bubur Ayam

Bahan:

- 30 g beras
- 25 g daging ayam, tanpa kulit
- ½ butir telur
- 1 sdm kacang kedelai rebus
- ½ sdt minyak jagung
- 1 sdt seledri cincang
- Garam dan lada secukupnya
- 1 gelas air kaldu

Sambal tomat:

- 2 bh cabai merah
- 1 bh tomat, dipotong kecil-kecil
- Garam dan terasi secukupnya

Cara membuat sambal tomat:

- Haluskan dan aduk rata cabai merah, tomat, garam, dan terasi

Cara membuat:

1. Rebus daging ayam dan kacang kedelai sampai matang, lalu sisihkan. Ambil daging ayam dan suwir-suwir. Sisihkan.

2. Didihkan kaldu, lalu masukkan beras. Masak sampai menjadi bubur dan beras terasa lunak. Jika air sudah habis dan beras belum lunak, tambahkan air lagi secukupnya. Beri garam dan lada sebelum diangkat.
3. Buat dadar tipis menggunakan pandadar antilengket, kemudian potong tipis-tipis.
4. Letakkan bubur di atas mangkuk saji, taburi dengan suwiran ayam, kacang kedelai, telur dadar, dan seledri cincang.
5. Sajikan dengan sambal tomat.

Untuk 1 porsi

**Nilai energi dan gizi bubur ayam:**

Energi	270,4 kkal
Protein	15,5 g
Lemak	10,1 g
Karbohidrat	29,4 g
Vit. C	9,8 mg
Serat	1,7 g
Kolesterol	19,8 mg
PUFA	4 g
Zn	1,7 mg

Nilai energi dan gizi sambal tomat:

Energi	10,5 kkal
Protein	0,4 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	2,3 g
Vit. C	9,5 mg
Serat	0,6 g
Kolesterol	0,0 mg
PUFA	0,1 g
Zn	0,1 mg



2. Tekwan

Bahan:

- 20 g daging ikan tenggiri
- ½ butir putih telur
- 20 g tepung kanji
- 1 siung bawang putih, haluskan
- Garam dan lada secukupnya
- 25 cc air es

Bahan untuk kuah:

- 15 g udang kupas
- 50 g bengkuang, diiris korek api
- 1 sdt minyak jagung, untuk menumis
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 batang seledri, iris tipis
- 1 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt kecap manis
- Garam dan lada halus secukupnya
- 200 cc air kaldu

Cara membuat:

1. Haluskan daging ikan tenggiri. Campur daging ikan tenggiri dengan tepung kanji, lalu masukkan bawang putih, garam dan lada.

2. Masukkan air es dan putih telur sedikit demi sedikit sambil adonan diaduk dengan tangan.
3. Uleni terus sampai adonan teraduk rata. Bentuk bulat-bulat dengan sendok kecil lalu rebus dalam air mendidih.
4. Masak sampai bola-bola terapung dan angkat.

Cara membuat kuah:

1. Tumis daun bawang, masukkan bawang putih, garam, dan lada yang sudah dihaluskan.
2. Masukkan udang, setelah harum, masukkan bengkuang.
3. Tambahkan tumisan udang ke dalam panci berisi kaldu ayam. Beri kecap, masak sampai mendidih.
4. Masukkan tekwan lalu hidangkan dalam mangkuk. Hiasi dengan seledri cincang.

Untuk 1 porsi

**Nilai energi dan gizi tekwan:**

Energi	196,1 kkal
Protein	9,2 g
Lemak	6,3 g
Karbohidrat	25,2 g
Vit. C	2,5 mg
Serat	0,9 g
Kolesterol	8,3 mg
PUFA	3 g
Zn	0,2 mg

3. Tahu Isi Sayuran

Bahan:

- 1 buah tahu, ukuran 100 g
- Putih telur secukupnya
- 25 g wortel, dipotong kecil berbentuk dadu
- 1 sdt seledri cincang
- Garam dan lada secukupnya

Cara membuat:

1. Tahu dibelah menyerong sehingga berbentuk segitiga.
2. Lubangi bagian yang diiris tadi dengan sendok kecil dan haluskan tahu yang dikeluarkan.
3. Campurkan wortel pada tahu yang dihaluskan dan bumbui dengan garam, lada, dan seledri cincang.
4. Campurkan pula putih telur dan aduk rata.
5. Isikan kembali adonan tersebut ke tahu yang dilubangi sampai isinya menonjol.
6. Panaskan kukusan dan setelah airnya mendidih, kukus tahu sampai matang.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi tahu isi sayuran:

Energi	92,2 kkal
Protein	9,4 g
Lemak	4,9 g
Karbohidrat	4,6 g
Vit. C	0,5 mg
Serat	2,0 g
Kolesterol	0,0 mg
PUFA	2,7 g
Zn	0,9 mg



4. Tempe Tuna Bumbu Acar Kuning

Bahan:

- 50 g kentang, potong dadu
- 40 g tuna, potong dadu
- 20 g tempe, potong dadu
- 1 sdt minyak jagung
- 3 siung bawang merah dipotong kasar
- 2 bh cabai merah, iris serong
- 10 bh cabai rawit, dibuang tangkainya
- ½ batang serai

Nilai energi dan gizi tempe tuna bumbu acar kuning:

Energi	182,6 kkal
Protein	14,4 g
Lemak	7,0 g
Karbohidrat	16,2 g
Vit. C	6,5 mg
Serat	1,0 g
Kolesterol	18,4 mg
PUFA	3,7 g
Zn	0,8 mg

Bumbu halus:

- 1 butir kemiri
- 1 potong kecil kunyit
- 1 potong kecil jahe
- 1 siung bawang putih
- Garam dan gula secukupnya

Cara membuat:

1. Tempe, tuna, dan kentang direbus hingga setengah matang. Sisihkan air sisa rebusan.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan. Masukkan bawang merah, cabai merah, cabai rawit, dan serai.
3. Setelah harum baunya, beri air sisa rebusan. Masukkan tuna dan tempe. Masak hingga matang dan kuahnya mengental.

Untuk 1 porsi



5. Sup Bayam

Bahan:

- 100 g (1 ikat) bayam, dipotong kecil-kecil
- 200 cc air kaldu
- 1 siung bawang putih, haluskan
- Garam, lada, gula, dan pala secukupnya
- 1 sdt minyak jagung
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 batang seledri, diikat

Cara membuat:

1. Tumis bumbu hingga harum, bubuhkan daun bawang.

2. Masukkan bayam dan tumis hingga layu. Tuangkan ke dalam air kaldu yang telah dididihkan, rebus sebentar lalu masukkan seledri.
3. Setelah bayam matang dengan warna hijau tetap bagus, angkat dan hidangkan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	104,8 kkal
Protein	4,7 g
Lemak	5,8 g
Karbohidrat	10,9 g
Vit. C	33 mg
Serat	0,6 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	2,9 g
Zn	0,4 mg



Menu dan Resep Hari Kedua

07.00	Bubur manado 1 mangkuk Lalap mentimun (50 g)
10.00	Apel (1 bh sdg)
13.00	Nasi 200 g Ikan siram tomat 1 potong Semur tahu kentang 1 mangkuk kecil Lalap selada + tomat 100 g Cah sayur campur 1 mangkuk kecil Melon (100 g)
16.00	Pepaya 100 g
18.00	Nasi 150 g Tumis daging bumbu cabai hijau 1 piring kecil Tumis tauge sawi putih 1 piring kecil Lalap kol dan mentimun 100 g Pisang ambon (75 g)
20.00	Jagung <i>barbeque</i> 1 bh

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.752,6 kkal; protein 15,6%; lemak 25,3%; karbohidrat 59,1%; vit. C 193,2 mg; vit. E 13,4 mg; Mg 438,6 mg; serat 27,1 g; PUFA 12,6%; kolesterol 22,8 mg; Zn 7,7 mg

1. Bubur Manado

Bahan:

- 30 g beras
- 40 g ubi jalar merah, rebus dan potong dadu kecil
- 1 sdm ikan teri
- 25 g tempe, potong korek api
- 20 g wortel, potong dadu kecil
- 20 g daun bayam
- 1 siung bawang putih
- ½ batang daun bawang, iris tipis
- Garam dan lada secukupnya
- Minyak jagung untuk menggoreng ikan teri dan tempe
- 200 cc air

Sambal tomat:

- 2 bh cabai merah
- 1 bh tomat, dipotong kecil-kecil
- Garam dan terasi secukupnya

Cara membuat sambal tomat:

- Haluskan dan aduk rata cabai merah, tomat, garam, dan terasi

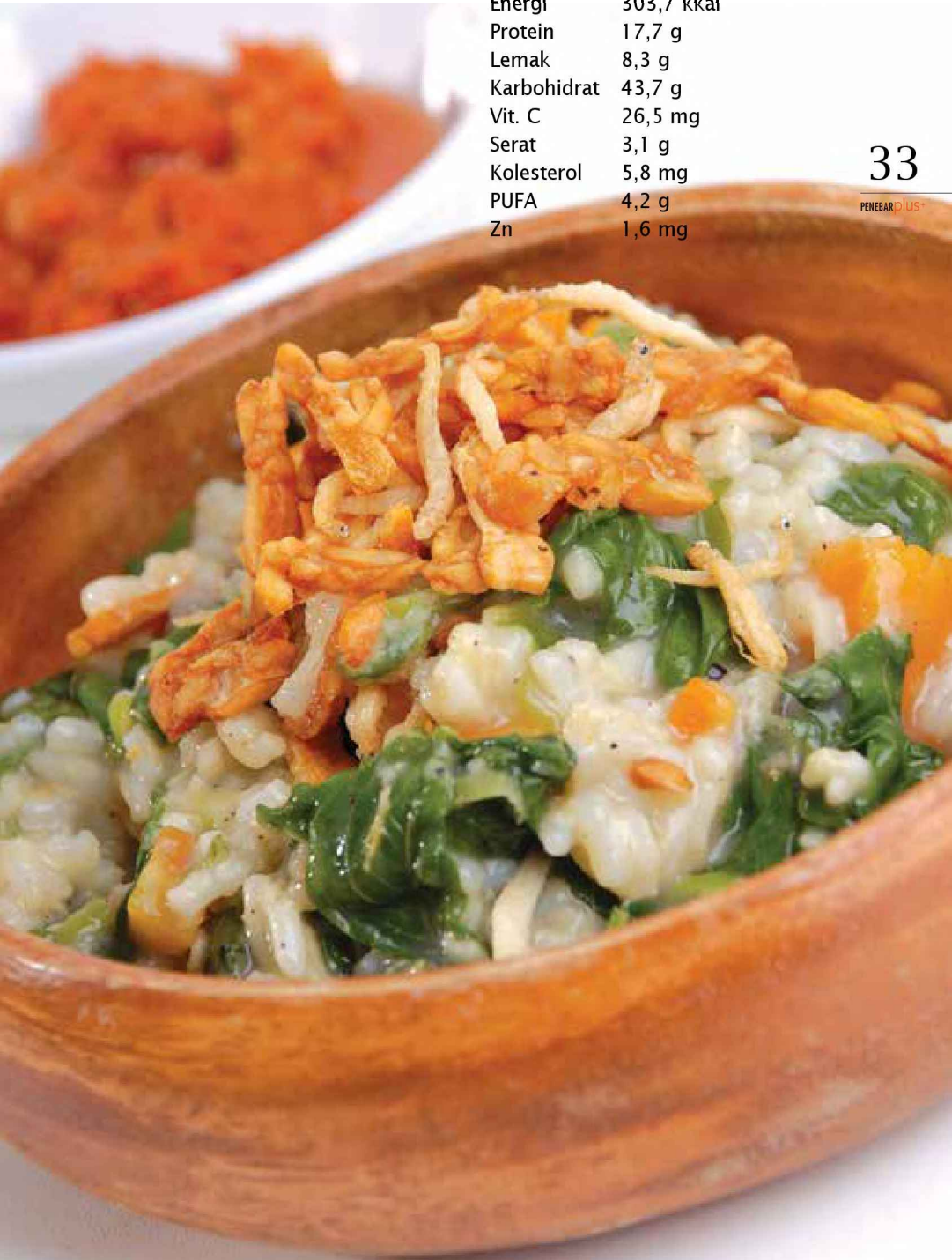
Cara membuat:

1. Goreng ikan teri dan tempe.
2. Haluskan bawang putih, garam, dan lada.
3. Cuci beras kemudian rebus dengan air sampai setengah matang.
4. Masukkan wortel ke dalam bubur sambil terus dimasak.
5. Jika wortel sudah setengah masak, masukkan ubi dan daun bayam.
6. Masukkan bumbu yang sudah dihaluskan dan irisan daun bawang. Aduk-aduk sampai bubur masak, lalu angkat.
7. Hidangkan bubur dengan ikan teri dan sambal tomat.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi bubur manado:

Energi	303,7 kkal
Protein	17,7 g
Lemak	8,3 g
Karbohidrat	43,7 g
Vit. C	26,5 mg
Serat	3,1 g
Kolesterol	5,8 mg
PUFA	4,2 g
Zn	1,6 mg



2. Ikan Siram Tomat

Bahan:

- 1 ekor ikan kembung ukuran sedang, bersihkan
- 2 siung bawang putih
- 2 siung bawang merah
- 1 bh tomat merah
- 1 bh cabai merah
- 1 bh jeruk limau, ambil airnya
- 1 sdm kecap ikan
- 1 tangkai daun seledri, iris halus
- ½ sdt minyak jagung

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 siung bawang putih
- Garam, ketumbar, dan lada secukupnya

2. Campur potongan bawang putih, bawang merah, cabai, dan tomat dengan air jeruk limau beserta kecap ikan. Sisihkan.
3. Campur bumbu yang dihaluskan dengan minyak jagung. Oleskan pada bagian depan dan belakang ikan. Panggang atau bakar ikan hingga matang.
4. Saat dihidangkan, siramkan dengan campuran bawang dan irisan seledri.

Untuk 1 porsi

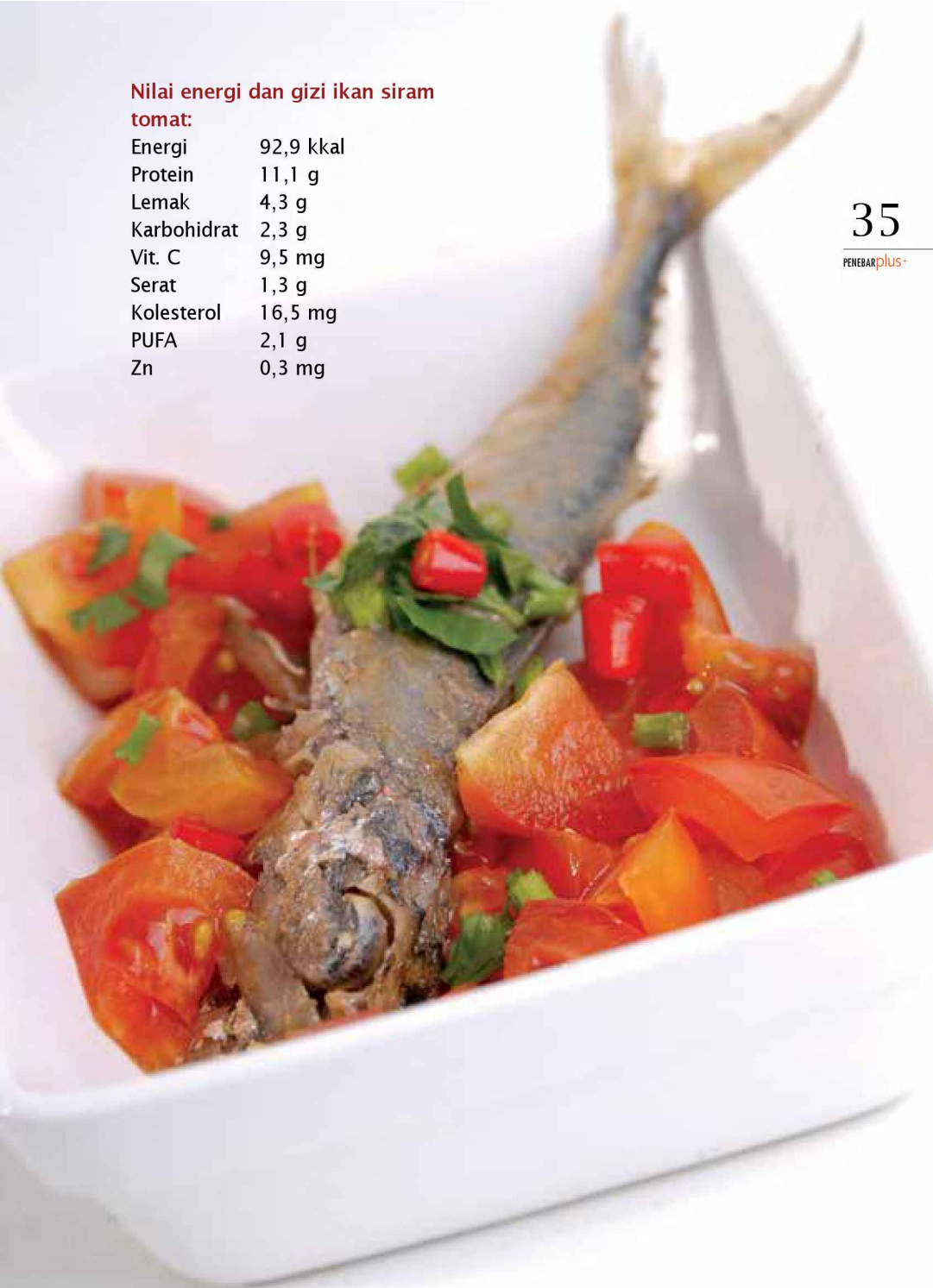
Cara membuat:

1. Rebus bawang putih, bawang merah, tomat, dan cabai merah sampai empuk. Kupas kulit bawang putih, bawang merah, dan tomat. Bawang merah dan bawang putih dibelah 4, cabai merah dipotong bulat, sedangkan tomat dipotong kecil.

Nilai energi dan gizi ikan siram

tomat:

Energi	92,9 kkal
Protein	11,1 g
Lemak	4,3 g
Karbohidrat	2,3 g
Vit. C	9,5 mg
Serat	1,3 g
Kolesterol	16,5 mg
PUFA	2,1 g
Zn	0,3 mg



3. Semur Tahu Kentang

Bahan:

- 50 g tahu, dipotong serong menjadi 2 bagian
- ½ buah kentang, dipotong memanjang menjadi 3 bagian
- 25 g soun, potong lebih kurang 10 cm, rendam air panas, tiriskan
- 1 bh tomat, potong-potong
- 3 bh bawang merah, iris halus
- 2 cm kayu manis
- 1/8 bh pala
- 1 bh cengkih
- ½ sdt jagung untuk menumis
- Minyak jagung secukupnya untuk menggoreng tahu dan kentang
- 1 sdt kecap manis
- 1 gelas air matang



Bumbu yang dihaluskan:

- 1 jari jahe
- 1 siung bawang putih
- Ketumbar dan garam secukupnya

Cara membuat:

1. Goreng tahu hingga setengah matang, sisihkan.
2. Tumis bawang merah hingga kuning, kemudian masukkan bumbu yang dihaluskan, tumis hingga harum. Tuangi air, didihkan, masukkan kentang hingga setengah matang.
4. Masukkan kayu manis, pala, cengkih, dan kecap manis. Aduk rata.
5. Tambahkan tahu, tomat, dan kentang. Masak sampai bumbu meresap. Masukkan soun, angkat. Hidangkan dengan bawang goreng.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	224,6 kkal
Protein	5,2 g
Lemak	8,6 g
Karbohidrat	32,6 g
Vit. C	13,4 mg
Serat	1,8 g
Kolesterol	0,1 mg
PUFA	4,7 g
Zn	0,6 mg

4. Tumis Daging Bumbu Cabai Hijau

Bahan:

- 50 g tempe dipotong dadu
- 25 g daging sapi, rebus dan kemudian potong dadu
- 2 bh cabai hijau bulat, potong kasar
- 1 bh cabai merah, potong serong kasar
- 1 bh tomat hijau, potong 6
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 3 siung bawang merah, iris tipis
- 1 ruas jari lengkuas, memarkan
- 1 lembar daun salam
- 1 sdt kecap manis
- Garam secukupnya
- ½ sdt minyak jagung untuk menumis

Cara membuat:

1. Rebus daging. Sisihkan air rebusannya sebagai air kaldu sebanyak $\pm \frac{1}{2}$ gelas.
2. Tumis bawang putih sampai kuning. Masukkan bawang merah, cabai hijau, cabai merah, dan tempe, aduk sampai layu.

3. Tambahkan daging, air kaldu, dan bahan lainnya. Masak sampai seluruhnya matang dan kuah tinggal setengahnya. Angkat dan hidangkan

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	195,0 kkal
Protein	14,3 g
Lemak	8,8 g
Karbohidrat	17,7 g
Vit. C	0,0 mg
Serat	1,0 g
Kolesterol	0,0 mg
PUFA	4,9 g
Zn	1,3 mg



5. Cah Sayur Campur

Bahan:

- 50 g wortel, dipotong tipis-tipis serong
- 25 g kapri, potong serong menjadi dua bagian
- 25 g buncis, dipotong serong
- 1 siung bawang putih, dicincang
- 1 siung bawang putih, digeprek
- 1 batang daun bawang, dipotong tipis-tipis serong
- 1 potong tipis jahe
- ½ sdt minyak jagung
- Garam, gula, dan lada secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum, lalu masukkan daun bawang dan jahe.
2. Masukkan wortel dan buncis terlebih dahulu, tumis sampai layu. Setelah layu, masukkan kapri.
3. Bumbui dengan garam, gula, lada, dan beri sedikit air.
4. Setelah sayuran matang, angkat, dan hidangkan panas-panas.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	86,4 kkal
Protein	2,4 g
Lemak	3,2 g
Karbohidrat	11,1 g
Vit. C	7 mg
Serat	3,8 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1,8 g
Zn	0,6 mg



6. Tumis Sawi Putih-Tauge

Bahan:

- 50 g sawi putih, iris lebar
- 50 g tauge, buang ekornya
- 1 siung bawang putih, diiris halus
- 1 bh cabai merah, diris serong
- 1 batang daun bawang, iris serong
- ½ sdt minyak jagung
- Garam dan gula secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum, lalu masukkan cabai merah dan daun bawang.
2. Masukkan sawi putih dan tauge, aduk sampai layu.
3. Bumbui dengan garam, gula, dan sedikit air.
4. Angkat dan hidangkan selagi panas.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	72,7 kkal	Vit. C	16,5 mg
Protein	4,4 g	Serat	1,2 g
Lemak	4,8 g	Kolesterol	0 mg
Karbohidrat	5,5 g	PUFA	2,6 g
		Zn	0,4 mg

7. Jagung Barbeque

Bahan:

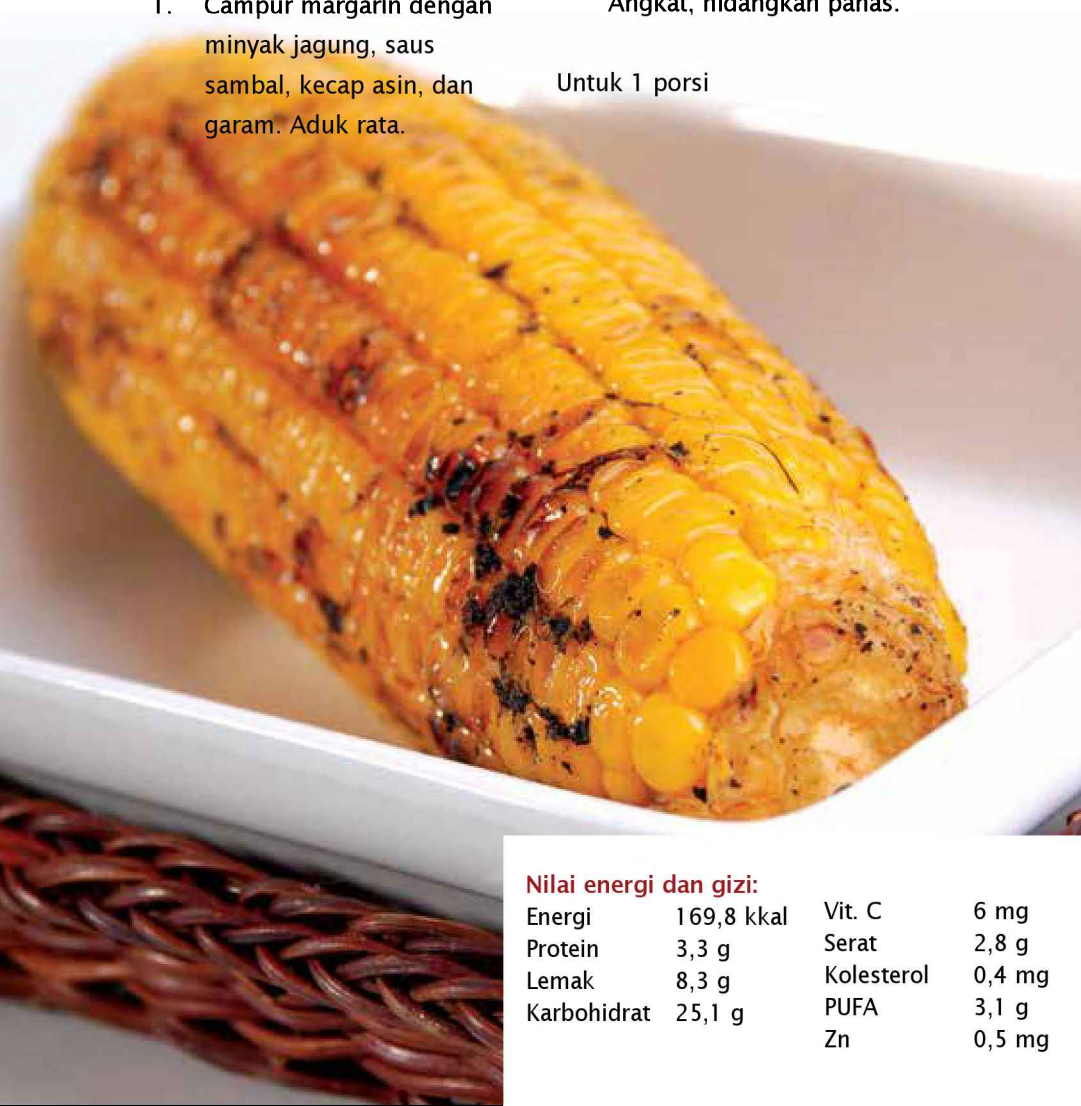
- 1 buah jagung manis muda
- ½ sdm margarin
- ½ sdm minyak jagung
- 1 sdt saus sambal
- 1 sdt kecap asin
- Garam halus secukupnya

Cara membuat:

1. Campur margarin dengan minyak jagung, saus sambal, kecap asin, dan garam. Aduk rata.

2. Oles jagung dengan campuran margarin menggunakan kuas hingga rata.
3. Bakar jagung di atas bara api sambil sesekali diolesi bumbu.
4. Bakar hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat, hidangkan panas.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	169,8 kkal	Vit. C	6 mg
Protein	3,3 g	Serat	2,8 g
Lemak	8,3 g	Kolesterol	0,4 mg
Karbohidrat	25,1 g	PUFA	3,1 g
		Zn	0,5 mg

Menu dan Resep Hari Ketiga

07.00	Bakmi kukus sambal tomat 1 piring Lalap selada + mentimun 100 g
10.00	Buah pir (2 bh sdg)
13.00	Nasi 200 g Ikan panggang bumbu tauco 1 porsi Gulai tempe buncis 1 mangkuk Acar mentimun wortel 1 mangkuk kecil Nenas (100 g)
16.00	Ubi rebus tabur kelapa parut 2 potong
18.00	Nasi (150 g) Orak-arik kol 1 piring kecil Tahu sambal hijau 3 bh Oseng-oseng kangkung 1 mangkuk kecil Nenas (100 g)
20.00	Pisang ambon 1 bh

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.777,9 kkal; protein 15,4%; lemak 25,7%; karbohidrat 58,9%; vit. C 156,7 mg; vit. E 17,6 mg; Mg 420,5 mg; serat 27,5 g; PUFA 9,3%; kolesterol 248,4 mg; Zn 7,3 mg

1. Ikan Panggang Bumbu Tauco

Bahan:

- 1 potong sedang ikan kakap (50 g)
- 1 siung bawang putih, iris halus
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1sdt minyak jagung untuk mengoles dan menumis
- Air, garam, dan gula secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 bh cabai merah
- 2 sdt tauco

Cara membuat:

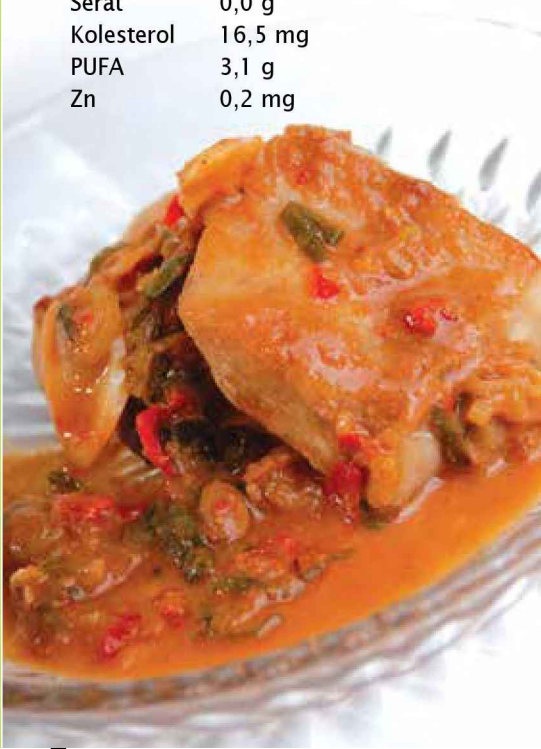
1. Taruh potongan ikan dalam wadah tahan panas. Olesi permukaan ikan dengan sedikit minyak, panggang dalam oven dengan panas sedang sampai matang. Bisa juga dibakar di atas api sampai matang.
2. Tumis bawang putih dan daun bawang, setelah harum beri air.

3. Masukkan bumbu yang dihaluskan. Masak sampai agak kental, lalu tambahkan gula. Dapat ditambahkan garam jika diperlukan. Setelah saus kental, masukkan ikan yang telah dibakar. Angkat dan hidangkan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	111,8 kkal
Protein	10,7 g
Lemak	6,1 g
Karbohidrat	3,0 g
Vit. C	0,0 mg
Serat	0,0 g
Kolesterol	16,5 mg
PUFA	3,1 g
Zn	0,2 mg



2. Bakmi Kukus

Bahan:

- 50 g mi kering, direbus setengah matang
- 20 g daging ayam tanpa kulit, dipotong kecil-kecil
- 1 butir putih telur ayam, dikocok
- 25 g kol, diiris panjang halus
- 25 g wortel, diiris panjang halus
- 1 batang daun bawang, iris serong
- 1 batang seledri, cincang halus
- 2 siung bawang putih, haluskan
- Garam dan lada secukupnya
- ½ sdt minyak jagung
- 60 cc air

Sambal tomat:

- 2 bh cabai merah
- 1 bh tomat sedang (50 g), dipotong kecil-kecil
- Garam dan terasi secukupnya

Cara membuat sambal tomat:

1. Haluskan dan aduk rata cabai merah, tomat, garam, dan terasi.
2. Letakkan pada wadah dan kukus sebentar.

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih sampai harum, masukkan daun bawang dan seledri, lada, dan garam.
2. Masukkan daging ayam, tuangi air. Masak sampai daging matang dan air tersisa kurang lebih 2/3-nya.
3. Tambahkan sayuran, masak sampai layu
4. Terakhir masukkan mi. Angkat saat kuahnya tinggal sedikit.
5. Masukkan telur yang dikocok ke dalam adonan mi, beri bumbu garam dan lada bila dirasa kurang.
6. Tuang adonan mi ke dalam pinggan tahan panas, kukus sampai telur mengeras.
7. Setelah masak, angkat dan hidangkan panas-panas dengan ditaburi seledri. Enak dimakan dengan dengan sambal tomat.

Untuk 1 porsi



**Nilai energi dan gizi
bakmi kukus:**

Energi	320,7 kkal
Protein	16,7 g
Lemak	11,2 g
Karbohidrat	34,8 g
Vit. C	15 mg
Serat	3,8 g
Kolesterol	19,8 mg
PUFA	3,2 g
Zn	1,1 mg

**Nilai energi dan gizi:**

Energi	131,8 kkal
Protein	6,2 g
Lemak	7,1 g
Karbohidrat	13,4 g
Vit. C	5,5 mg
Serat	2,0 g
Kolesterol	0,0 mg
PUFA	1,1 g
Zn	0,8 mg

3. Gulai Tempe Buncis

Bahan:

- ½ potong sedang tempe (25 g), dipotong dadu
- 50 g buncis, iris serong
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 1 lembar daun kunyit
- 1 buah asam kandis
- Lengkuas, memarkan
- 1 batang serai, memarkan
- 50 cc santan
- ½ gelas air putih

Bumbu yang dihaluskan :

- 2 bh cabai merah
- 2 siung bawang putih
- 3 siung bawang merah
- 1 bh kemiri
- ½ jari kunyit
- Ketumbar, lada, dan jintan secukupnya

- Garam dan gula sesuai selera

Cara membuat:

1. Didihkan air. Masukkan bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, daun salam, daun kunyit, asam kandis, lengkuas, dan serai, aduk rata.
2. Masukkan tempe, masak hingga setengah matang. Tambahkan buncis dan santan, masak hingga mendidih.
3. Kecilkan api, masak hingga seluruh bahan matang dan kuah kental. Angkat dan hidangkan.

Untuk 1 porsi

4. Orak-arik Kol

Bahan:

- 1 butir telur ayam, kocok
- 50 g kol diiris halus panjang
- 1 bh tomat sedang (50 g), dipotong dadu
- 3 siung bawang merah, iris halus
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 batang seledri iris halus
- ½ sdt minyak jagung
- Garam dan lada secukupnya

Cara membuat:

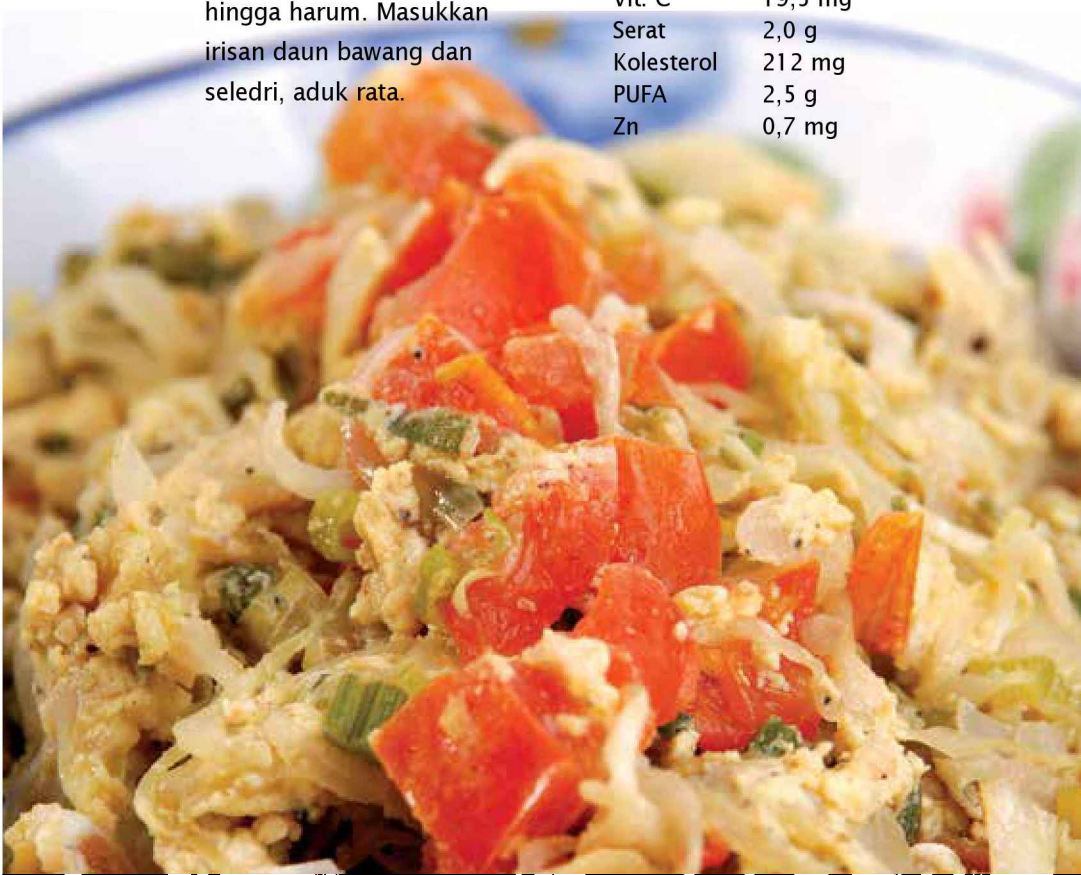
1. Tumis bawang merah hingga harum. Masukkan irisan daun bawang dan seledri, aduk rata.

2. Tambahkan kol dan tomat, tumis sampai layu. Masukkan telur ayam yang telah dikocok, beri garam, dan lada. Aduk-aduk sebentar di atas api sedang. Sebelum terlalu kering, angkat dan hidangkan panas-panas.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	125,4 kkal
Protein	7,3 g
Lemak	8,6 g
Karbohidrat	5,1 g
Vit. C	19,5 mg
Serat	2,0 g
Kolesterol	212 mg
PUFA	2,5 g
Zn	0,7 mg



5. Tahu Sambal Hijau

Bahan:

- 100 g (2 bh) tahu dengan kulit
- ½ jari lengkuas, memarkan
- ½ batang serai, memarkan

- ½ potong asam jawa
- ½ sdt minyak jagung untuk menumis
- 50 cc air matang

Bumbu yang dihaluskan:

- 5 bh cabai hijau
- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- ½ butir kemiri
- ½ ruas jari jahe
- ½ ruas jari kunyit
- ½ lembar daun kunyit
- 1 lembar daun jeruk purut
- Garam, gula pasir, dan lada secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga layu. Masukkan cabai hijau, bumbu-bumbu lainnya, serta air. Masak hingga matang.
2. Masukkan tahu, aduk rata, biarkan sesaat sampai bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	131,8 kkal
Protein	8,1 g
Lemak	9,8 g
Karbohidrat	4,9 g
Vit. C	0 mg
Serat	1,2 g
Kolesterol	0,1 mg
PUFA	5,5 g
Zn	0,8 mg

**Nilai energi dan gizi:**

Energi	48,3 kkal
Protein	0,9 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	11,6 g
Vit. C	3,5 mg
Serat	2 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,1 g
Zn	0,3 mg

6. Acar Mentimun Wortel

Bahan:

- 50 g mentimun (1 buah), dibelah dua, kemudian dipotong-potong bulat
- 50 g wortel, dikupas, dibelah dua, kemudian dipotong-potong bulat
- 1 sdt gula pasir
- 5 bh cabai rawit, dilepas tangkainya
- 5 siung bawang merah, dikupas

Cara membuat:

1. Campurkan kedua macam sayuran, beri gula, garam, cuka, cabai rawit, dan bawang merah.
2. Aduk rata dan diamkan selama 2 jam, hidangkan.

Untuk 1 porsi

7. Oseng-oseng Kangkung

Bahan:

- 100 g kangkung dipotong-potong
- 2 siung bawang merah, iris halus
- 1 siung bawang putih, iris halus
- 1 bh cabai merah, iris serong
- 1 potong lengkuas, memarkan
- 1 lembar daun salam
- $\frac{1}{2}$ sdt minyak jagung
- Garam, kecap manis atau gula secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai merah hingga harum.
2. Masukkan kangkung, beri sedikit air, kecap, dan garam.
3. Masak sampai kacang panjang matang dan kuahnya tinggal sedikit. Hidangkan.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	64,3 kkal
Protein	4,6 g
Lemak	3,4 g
Karbohidrat	6,2 g
Vit. C	50 mg
Serat	4 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1,7 g
Zn	0,4 mg

8. Ubi Rebus Tabur Kelapa Parut

Bahan:

- 100 g ubi, potong sesuai selera
- 1 sdm kelapa parut setengah tua, dikukus
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Kukus ubi hingga matang. Sisihkan.
2. Campur kelapa parut, gula, dan garam. Taburkan pada kukusan ubi. Hidangkan hangat.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	131,1 kkal
Protein	2,3 g
Lemak	1,8 g
Karbohidrat	28,1 g
Vit. C	14,2 mg
Serat	2 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,1 g
Zn	0,6 mg

Menu dan Resep Hari Ketiga

07.00	Bakmi kukus sambal tomat 1 piring Lalap selada + mentimun 100 g
10.00	Buah pir (2 bh sdg)
13.00	Nasi 200 g Ikan panggang bumbu tauco 1 porsi Gulai tempe buncis 1 mangkuk Acar mentimun wortel 1 mangkuk kecil Nenas (100 g)
16.00	Ubi rebus tabur kelapa parut 2 potong
18.00	Nasi (150 g) Orak-arik kol 1 piring kecil Tahu sambal hijau 3 bh Oseng-oseng kangkung 1 mangkuk kecil Nenas (100 g)
20.00	Pisang ambon 1 bh

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.777,9 kkal; protein 15,4%; lemak 25,7%; karbohidrat 58,9%; vit. C 156,7 mg; vit. E 17,6 mg; Mg 420,5 mg; serat 27,5 g; PUFA 9,3%; kolesterol 248.4 mg; Zn 7,3 mg

1. Roti Panggang Isi Jagung

Bahan:

- 2 lembar roti tawar gandum

Bahan yang ditumis:

- 20 g jagung manis pipil
- 25 g jamur kuping segar, potong-potong
- 1 bh sosis, iris membulat
- 1 sdm, kacang polong, belah dua
- 1 sdm parutan keju
- Paprika hijau secukupnya, potong dadu
- ¼ bawang bombay ukuran kecil, potong memanjang
- ½ sdt minyak jagung untuk menumis

Bahan olesan:

- Saus tomat dan saus sambal secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis seluruh bahan hingga setengah matang, sisihkan.
2. Campur bahan oles, aduk rata. Oleskan pada permukaan roti tawar.
3. Taburkan jagung, sosis, kacang tolo, bawang bombay, dan parutan keju.
4. Tutup dengan roti di atasnya dan panggang hingga roti berubah tekstur.
5. Angkat dan sajikan hangat.

Nilai energi dan gizi roti panggang isi jagung:

Energi	349 kkal
Protein	11,1 g
Lemak	13,7 g
Karbohidrat	46,3 g
Vit. C	4,6 mg
Serat	6,0 g
Kolesterol	5,4 mg
PUFA	2,3 g
Zn	1,9 mg

Untuk 1 porsi



2. Sambal Goreng Udang

Bahan:

- 30 g udang (ekor usuran), buang kepalanya
- 1 bh besar tahu (100 g), potong dadu
- 1 bh tomat ukuran sedang, potong 8 bagian
- 2 bh belimbing sayur, belah dua
- 3 bh bawang merah, iris
- 1 bh cabai merah, iris tipis menyerong
- 1 batang serai, memarkan
- 5 bh cabai rawit, biarkan utuh
- 1 sdt tauco
- 1 sdt petai
- Minyak secukupnya untuk menggoreng tahu dan menumis
- 50 cc santan

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 bh cabai merah
- ½ jari kunyit
- ½ jari jahe
- 1 jari lengkuas
- 2 siung bawang putih
- Garam dan gula secukupnya

Cara membuat:

1. Goreng tahu hingga setengah matang. Sisihkan.
2. Tumis bawang merah sampai layu, masukkan bumbu yang dihaluskan, tauco, serai, cabai rawit, dan udang, aduk rata.
3. Beri santan didihkan. Masukkan tahu dan tomat, masak sampai matang dan kuah mengental. Angkat dan hidangkan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	208,7 kkal
Protein	19,6 g
Lemak	10,7 g
Karbohidrat	7,1 g
Vit. C	12 mg
Serat	2 g
Kolesterol	93,6 mg
PUFA	3,1 g
Zn	1,8 mg



3. Ikan Bumbu Asam Pedas

Bahan:

- 50 g ikan tongkol
- 1 sdt bawang goreng
- 200 cc air matang

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 6 bh cabai merah keriting
- ½ ruas jari lengkuas
- 1 batang serai, memarkan
- 1 lembar daun jeruk purut
- 1 lembar daun kunyit, dibuat simpul
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai, lengkuas, dan garam.
2. Campur bumbu yang dihaluskan dengan potongan ikan, aduk rata.
3. Tambahkan serai, daun jeruk purut, dan daun kunyit. Masak dengan api kecil sambil diaduk dan dibalik-balik ikannya. Tuang air matang, didihkan hingga ikan empuk dan kuah mengental. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	75,9 kkal
Protein	12 g
Lemak	1,5 g
Karbohidrat	3 g
Vit. C	0,0 mg
Serat	0,0 g
Kolesterol	23 mg
PUFA	0,7 g
Zn	0,3 mg



Nilai energi dan gizi:

Energi	68,6 kkal	Karbohidrat	9 g	Kolesterol	0 mg
Protein	1,4 g	Vit. C	12,5 mg	PUFA	1,7 g
Lemak	3,3 g	Serat	1 g	Zn	0,1 mg

56

PENEBANG plus



4. Cah Sawi Hijau

Bahan:

- 50 g sawi hijau
- ½ sdt minyak jagung untuk menumis
- 1 siung bawang putih, memarkan
- ½ ruas jari jahe, memarkan
- 50 cc air kaldu

Saus:

- 1 sdt kecap asin encer
- 1 sdm saus tiram
- ½ sdt gula pasir
- 4 sdm air
- 1 sdt tepung maizena

Cara membuat:

1. Potong-potong sawi hijau, sepanjang 5—7 cm.
2. Campur seluruh bahan saus, sisihkan.
3. Tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan sawi hijau, aduk rata.
4. Tambahkan kaldu, tutup, dan didihkan. Masak hingga matang.
5. Buka tutup wajan, masukkan saus, aduk cepat sampai seluruh sawi hijau terselimuti saus.
6. Angkat, hidangkan selagi panas.

Untuk 1 porsi

5. Tumis Daun Pepaya

Bahan:

- 50 g daun pepaya, buang ruas daunnya, cuci bersih
- 50 g bunga pepaya
- 3 siung bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 bh cabai merah keriting, iris tipis serong
- 3 bh cabai rawit, iris tipis serong
- 1 lembar daun salam
- 1 ruas jari lengkuas, memarkan
- ½ sdt minyak jagung
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Masak air dan garam hingga mendidih. Masukkan daun pepaya, biarkan hingga daun pepaya matang dan lunak, angkat dan tiriskan.
2. Setelah agak dingin, peras daun pepaya dan iris halus.
3. Masak bunga pepaya hingga lunak, angkat dan tiriskan.
4. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai merah, cabai rawit, daun salam lengkuas, dan garam. Aduk hingga bumbu cukup matang.
5. Masukkan daun dan bunga pepaya, aduk hingga rata. Angkat dan hidangkan selagi panas.

Nilai energi dan gizi:

Energi	79,1 kkal
Protein	3,2 g
Lemak	3,6 g
Karbohidrat	10,8 g
Vit. C	25,5 mg
Serat	2,4 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1,8 g
Zn	0,3 mg

Untuk 1 porsi



6. Sup Oyong Kentang

Bahan:

- 50 g oyong yang telah dikupas, potong-potong
- 50 g kentang, potong sesuai ukuran oyong
- 1 bh tomat ukuran sedang, potong sesuai ukuran oyong
- 2 siung bawang putih memarkan
- 1 lembar daun salam
- 1 ruas jari lengkuas
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 batang seledri, iris halus
- 1 sdt bawang goreng
- ½ sdt minyak untuk menumis
- 100 cc kaldu
- Air secukupnya
- Garam dan lada halus secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daun salam, lengkuas, dan kaldu ayam, didihkan.
2. Tambahkan kentang, masak hingga setengah matang. Bumbui dengan lada halus, garam, seledri, dan daun bawang.
3. Masukkan oyong, masak hingga semua bahan matang.
4. Tambahkan bawang goreng dan tomat, masak sebentar. Angkat, siap dihidangkan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	101,4 kkal
Protein	2,4 g
Lemak	3,6 g
Karbohidrat	16 g
Vit. C	19 mg
Serat	2 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1,8 g
Zn	0,4 mg



7. Cream Sup Jagung

Bahan:

- 50 g jagung manis muda pipilan
- 50 g brokoli, potong per kuntum
- 1 sdm tepung terigu
- 200 cc kaldu ayam
- ¼ bh bawang bombay, cincang kasar
- Lada halus dan garam secukupnya
- ½ sdt minyak jagung untuk menumis

Cara membuat:

1. Tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan tepung terigu, aduk rata.
2. Tuangi kaldu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk agar tepung tidak berbintil. Masak hingga mendidih.
3. Tambahkan brokoli, jagung, garam, dan lada. Masak hingga semua bahan matang dan tekstur sup mengental. Angkat, siap disajikan.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	144,1 kkal
Protein	5,3 g
Lemak	4,4 g
Karbohidrat	22,7 g
Vit. C	33,6 mg
Serat	2,9 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	2,1 g
Zn	0,6 mg

Menu dan Resep Hari Kelima

07.00	Rujak mi mentimun 1 mangkuk Bakwan tahu 2 ptng Lalap selada dan tomat 100 g
10.00	Belimbing (1 buah besar) 150 g
13.00	Nasi 200 g Pengat ikan masin 1 ptng Pepes tahu 1 bh Tumis kacang panjang 1 mangkuk kecil Salad kecipir 1 mangkuk kecil Jeruk manis (2 buah sedang)
16.00	Ketan urap 100 g
18.00	Nasi (150 g) Cah ayam pare 1 mangkuk kecil Sup kacang merah sayuran 1 mangkuk Jeruk manis (2 buah sedang)
20.00	Apel (1 bh sdg)

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.720,7 kkal; protein 14,8%; lemak 22,8%; karbohidrat 62,4%; vit. C 189,8 mg; vit. E 7,4 mg; Mg 339,1 mg; serat 24,6 g; PUFA 8,5%; kolesterol 128,3 mg; Zn 6,9 mg

1. Rujak Mi Mentimun

Bahan:

- 30 g mi basah, bilas dengan air panas
- 20 g soun kering, rendam air panas, tiriskan
- 30 g tauge, buang akarnya
- 50 g mentimun, iris dadu kecil
- 1 sdt ebi, rendam air panas, haluskan dan sangrai
- 1 sdt cuka
- 1 gelas (200 cc) air matang

Cara membuat:

1. Campurkan bumbu yang dihaluskan dengan air dan gula aren, masak hingga mendidih.
2. Angkat, saring, dinginkan, tambahkan cuka, lalu masak kembali, dan aduk rata.
3. Atur mi, soun, tauge, dan mentimun dalam mangkuk.
4. Siram dengan bumbu, taburi dengan ebi, dan sajikan.

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 siung bawang putih
- 3 bh cabai rawit merah
- 2 bh cabai merah keriting
- ½ sdt ebi
- Garam dan gula aren secukupnya

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi rujak mi mentimun:

Energi	186 kkal
Protein	9,2 g
Lemak	1,5 g
Karbohidrat	34,3 g
Vit. C	4,9 mg
Serat	1,2 g
Kolesterol	12,8 mg
PUFA	0,8 g
Zn	0,7 mg



2. Bakwan Tahu

Bahan:

- 1/2 potong tahu ukuran sedang (30 g), potong dadu kecil
- 2 sdm tepung terigu
- ½ batang daun bawang, iris halus
- Soda kue secukupnya
- Air matang secukupnya
- Minyak jagung secukupnya untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ ruas jari kunyit
- Garam, lada halus, dan ketumbar secukupnya

Cara membuat:

1. Campur tepung terigu, soda kue, dan bumbu yang telah dihaluskan, aduk rata.
2. Tuangi air sedikit demi sedikit sambil diaduk. Tambahkan daun bawang ke dalam adonan.
3. Panaskan minyak, rendam sendok sayur yang akan dipakai untuk mencetak bakwan dalam minyak panas.
4. Angkat sendok sayur, isi dengan adonan dan masukkan minyak sambil digoyang-goyangkan, adonan akan terlepas dengan sendirinya.
5. Angkat setelah berwarna kuning kecokelatan, supaya tidak menyerap banyak minyak.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	139,7 kkal
Protein	4,5 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	15,8 g
Vit. C	0,0 mg
Serat	0,4 g
Kolesterol	0,1 mg
PUFA	3,7 g
Zn	0,4 mg



3. Pepes Tahu

Bahan:

- 50 g tahu putih, dihaluskan
- 1 sdm kocokan telur ayam
- 1 bh cabai merah keriting, diiris serong
- ½ batang daun bawang, diiris halus
- ½ bh tomat, dipotong dadu
- 3 bh cabai rawit, dibiarkan utuh
- Daun pisang secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- Garam, lada bubuk, dan pala bubuk secukupnya

Cara membuat:

1. Haluskan tahu, campurkan dengan bumbu yang dihaluskan. Masukkan telur, aduk rata.
2. Tambahkan cabai merah, daun bawang, dan tomat. Aduk rata kembali.
3. Ambil selembaar daun pisang, letakkan adonan tahu, beri tiga buah cabai rawit.
4. Bungkus dan semat dengan tusuk gigi. Kukus hingga matang. Angkat dan sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	59,8 kkal
Protein	5,6 g
Lemak	3,5 g
Karbohidrat	2,4 g
Vit. C	5,7 mg
Serat	0,9 g
Kolesterol	42,4 mg
PUFA	1,5 g
Zn	0,4 mg



4. Pengat Ikan Masin Daun Kemanggi

Bahan:

- ½ ekor sedang (75 g) ikan mas, bersihkan
- 1 sdt air jeruk nipis
- 3 sdm (30 cc) santan
- Air secukupnya
- ½ sdt minyak jagung untuk menumis
- 1 ikat daun kemanggi, diambil daunnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 3 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ ruas jari kunyit
- ½ ruas jari jahe
- 1 butir kemiri
- 10 g daun kemanggi
- Garam dan gula secukupnya

Bumbu lainnya:

- 2 siung bawang merah, diiris tipis
- 1 bh cabai merah, diiris serong
- ½ batang serai memarkan
- 1 lembar daun kunyit, dibuat simpul
- 1 lembar daun jeruk purut
- 1 bh asam kandis

Cara membuat:

1. Balur ikan dengan air jeruk nipis. Sisihkan.
2. Tumis irisan bawang merah hingga kecokelatan. Tambahkan bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya, tumis hingga harum. Masukkan air, aduk rata.





3. Tambahkan santan, masak hingga mendidih sambil diaduk-aduk agar santan tidak pecah.
4. Masukkan ikan, lalu kecilkan api. Beri daun kemangi, masak hingga ikan matang dan santan agak mengental, angkat.

Nilai energi dan gizi pengat ikan masin kemangi:

Energi	136,9 kkal
Protein	9,6 g
Lemak	9 g
Karbohidrat	4,9 g
Vit. C	2 mg
Serat	0,2 g
Kolesterol	33,5 mg
PUFA	2,4 g
Zn	0,9 mg

Untuk 1 porsi

5. Cah Ayam Pare

Bahan:

- 50 g daging ayam, rebus dan suwir-suwir
- 50 g pare
- ½ sdt minyak jagung, untuk menumis
- 3 siung bawang merah, cincang halus
- 1 bh cabai merah, iris serong
- 50 cc air
- ½ sdt tepung maizena
- Kecap asin secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 siung bawang putih
- ½ ruas jari jahe
- Gula secukupnya

Cara membuat:

1. Belah pare menjadi 2 bagian memanjang, buang bijinya, iris melintang setebal ½ cm.
2. Lumuri pare dengan garam, lalu remas-remas. Sisihkan selama 10 menit agar pare tidak kaku.

3. Cuci bersih, peras airnya supaya rasa pahitnya hilang, sisihkan.
4. Tumis bumbu halus, masukkan bawang merah dan cabai, Aduk sampai baunya harum.
5. Masukkan pare, masak sampai pare setengah matang. Tambahkan suwiran daging ayam, aduk sampai berubah warna. Tuangi air dan bubuhkan kecap asin. Masak sampai bahan cukup matang.
6. Masukkan larutan tepung maizena, aduk sampai kental, angkat.

Untuk 1 porsi

**Nilai energi dan gizi:**

Energi	202 kkal
Protein	13,9 g
Lemak	12,6 g
Karbohidrat	7,9 g
Vit. C	3 mg
Serat	0,7 g
Kolesterol	39,5 mg
PUFA	3,8 g
Zn	1,1 mg

Menu dan Resep Hari Kelima

07.00	Rujak mi mentimun 1 mangkuk Bakwan tahu 2 ptnq Lalap selada dan tomat 100 g
10.00	Belimbing (1 buah besar) 150 g
13.00	Nasi 200 g Pangut ikan masin 1 ptnq Pepes tahu 1 bh Tumis kacang panjang 1 mangkuk kecil Salad kecipir 1 mangkuk kecil Jeruk manis (2 buah sedang)
16.00	Ketan urap 100 g
18.00	Nasi (150 g) Cah ayam pare 1 mangkuk kecil Sup kacang merah sayuran 1 mangkuk Jeruk manis (2 buah sedang)
20.00	Apel (1 bh sdg)

Total energi dan zat gizi:

Energi 1.720,7 kkal; protein 14,8%; lemak 22,8%;
karbohidrat 62,4%; vit. C 189,8 mg; vit. E 7,4 mg; Mg
339,1 mg; serat 24,6 g; PUFA 8,5%; kolesterol 128,3
mg; Zn 6,9 mg

1. Kentang Ongklok

Bahan:

- 200 g (1 buah sedang) kentang.
- 500 cc air

Bumbu:

- Garam dan lada halus secukupnya.

Cara membuat:

1. Kupas kentang dan potong bentuk dadu.
2. Didihkan air. Masukkan kentang dadu dan rebus hingga matang (lunak).
3. Setelah matang, matikan api, dan buang airnya.
4. Ongklok (kocok) dalam panci yang tertutup selagi masih panas hingga seperti beludru.
5. Beri sedikit garam dan lada halus untuk memberi rasa.
6. Sajikan dalam piring dengan tahu telur dan setup sayuran.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi kentang ongklok:

Energi	185,9 kkal
Protein	4 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	43,2 g
Vit. C	26 mg
Serat	3 mg
Kolesterol	0,0 mg
PUFA	0 g
Zn	0,6 mg



2. Shabu-shabu Tenggiri Caisin

Bahan:

- 50 g tenggiri
- 50 g caisin dipotong ukuran 3 cm
- 2 batang daun bawang, potong serong
- 300 cc air

Bumbu:

- 2 siung bawang putih (digeprek)
- 1 ruas jari jahe (dicincang)
- 1 sdt bubuk kaldu ikan (*dashi*)
- ½ sdt *mirin* (*sweet Japanese rice wine*)
- Lada halus secukupnya
- Garam secukupnya.

Bumbu saus:

- 1 sdt kecap kedelai
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdt wijen

Cara membuat:

1. Buat saus shabu-shabu dengan mencampur kecap manis, kecap asin, dan wijen, sisihkan.
2. Siapkan *hot pot* atau panci, isi air 300 ml dan didihkan.



3. Masukkan bawang putih, jahe cincang, garam, *mirin*, dan *dashi*.
4. Tambahkan ikan tenggiri, masak hingga matang.
5. Masukkan caisin dan daun bawang saat akan diangkat.
6. Hidangkan panas-panas dengan saus shabu-shabu.

Untuk 1 porsi

**Nilai energi dan gizi:**

Energi	101,2 kkal
Protein	13,4 g
Lemak	3,8 g
Karbohidrat	4 g
Vit. C	13,9 mg
Serat	1,5 g
Kolesterol	16,5 mg
PUFA	1,5 g
Zn	0,7 mg





3. Tahu Goreng Bumbu Kuning

Bahan:

- 50 g tahu putih
- 1 sdt minyak jagung.

Bumbu dihaluskan:

- 1 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- ¼ ruas jari kunyit
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Larutkan bumbu halus dengan sedikit air (25 cc). Rendam tahu selama 5 menit.
2. Panaskan minyak jagung dalam wajan. Goreng tahu sampai matang.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi tahu goreng bumbu kuning:

Energi	120,2 kkal
Protein	8,1 g
Lemak	9,8 g
Karbohidrat	1,9 g
Vit. C	0 mg
Serat	1,2 g
Kolesterol	0,1 mg
PUFA	5,5 g
Zn	0,8 mg

4. Lalap Wortel Mentimun

Bahan:

- 50 g wortel
- 100 g mentimun

Cara membuat:

1. Bersihkan wortel, potong memanjang ukuran 3 cm. Rebus dan sisihkan.
2. Bersihkan mentimun, ambil dagingnya dan potong ukuran 3 cm.
3. Sajikan dengan saus shabu-shabu tenggiri.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi lalap wortel mentimun:

Energi	29 kkal
Protein	0,9 g
Lemak	0,2 g
Karbohidrat	6,7 g
Vit. C	3,5 mg
Serat	2 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,2 g
Zn	0,4 mg

5. Chicken Teriyaki

Bahan:

- 25 g ayam *fillet*, potong ukuran 2 cm x 2 cm
- ¼ siung (25 g) bawang bombay, diiris tipis dan bulat
- 25 cc air

Bumbu:

- 2 sdt kecap *kikkoman*
- 2 sdt kecap asin
- 1 sdt minyak wijen
- 2 siung bawang putih, geprek atau gerus kasar
- ½ sdt lada halus
- Garam halus secukupnya.

Cara membuat:

1. Campur ayam yang sudah dipotong-potong dengan kecap *kikkoman*, kecap asin, ½ bagian bawang putih, lada halus, dan garam. Diamkan 15 menit.
2. Panaskan minyak dalam wajan, tumis ½ bagian bawang putih dan lada halus.
3. Masukkan daging ayam dan tumis 5 menit. Tambahkan air 25 cc dan masukkan semua bumbu yang tersisa.
4. Biarkan mendidih di atas api kecil sampai matang dan harum. Masukkan irisan bawang bombay, angkat.
5. Sajikan dengan salad sayuran.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	145,1 kkal
Protein	8,3 g
Lemak	9,8 g
Karbohidrat	6,1 g
Vit. C	2,3 mg
Serat	0,7 g
Kolesterol	19,8 mg
PUFA	2,6 g
Zn	0,2 mg

**Nilai energi dan gizi:**

Energi	130,3 kkal
Protein	5,8 g
Lemak	7 g
Karbohidrat	11,9 g
Vit. C	0 mg
Serat	0,3 g
Kolesterol	0,1 mg
PUFA	3,9 g
Zn	0,5 mg

6. Tempe Goreng Mendoan

Bahan:

- 50 g tempe
- 1 sdm tepung terigu
- 1 sdt minyak jagung.

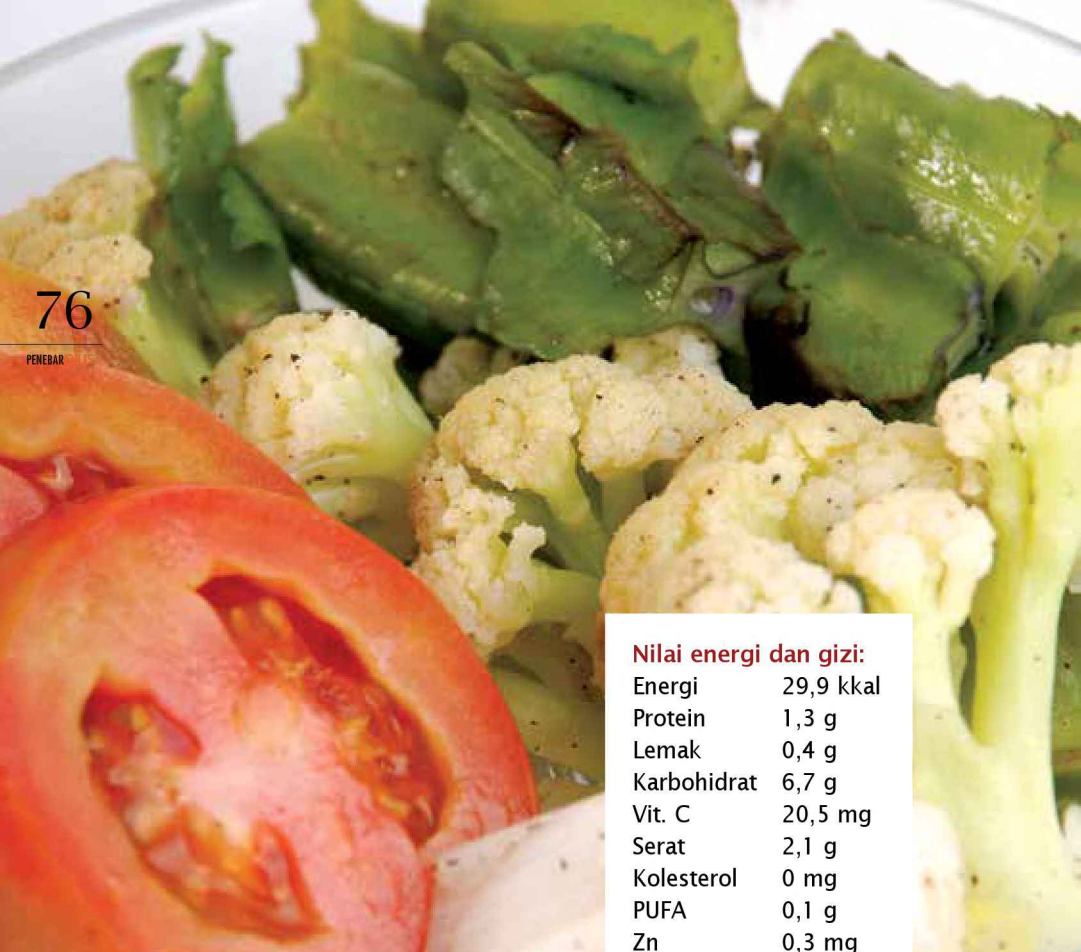
Bumbu dihaluskan:

- 1 siung bawang putih
- $\frac{1}{4}$ sdt ketumbar
- Sedikit garam

Cara membuat:

1. Larutkan bumbu halus dalam sedikit air (25 cc).
2. Rendam tempe dalam bumbu agar meresap.
3. Panaskan minyak dalam wajan. Celupkan tempe berbumbu ke dalam tepung roti. Masukkan tempe dan goreng sampai kecokelatan.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	29,9 kkal
Protein	1,3 g
Lemak	0,4 g
Karbohidrat	6,7 g
Vit. C	20,5 mg
Serat	2,1 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,1 g
Zn	0,3 mg

7. Setup Sayuran

Bahan:

- 25 g kembang kol (dipotong menjadi 5 bagian)
- 25 g kecipir muda mentah (dipotong ukuran 2 cm)
- 50 g tomat
- 1 batang daun bawang (dipotong miring ukuran 2 cm)
- 100 cc air
- Garam dan lada halus secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih dalam panci kecil. Masukkan kecipir, daun bawang, dan kembang kol.
2. Setelah bahan matang, buang airnya.
3. Tambahkan bumbu dan angkat. Sajikan dengan tomat segar.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	53,1 kkal
Protein	0,9 g
Lemak	2,8 g
Karbohidrat	7 g
Vit. C	3,5 mg
Serat	2 g
Kolesterol	2,6 mg
PUFA	0,5 g
Zn	0,3 mg

8. Salad Sayuran

Bahan:

- 30 g wortel
- 30 g kol
- 1 sdm mayones rendah lemak (50% *fat*)
- Daun selada

Cara membuat:

1. Iris wortel dan kol tipis-tipis berukuran panjang 3 cm, campur dengan mayones.
2. Sajikan di piring ceper dengan daun selada.

Untuk 1 porsi

9. Tahu Telur

Bahan:

- 50 g tahu putih.
- 1 butir telur ayam
- 1 batang daun bawang
- 1 sdt minyak jagung

Bumbu:

- Sedikit garam dan lada halus untuk memberi rasa gurih

Cara membuat:

1. Potong tahu seperti dadu kecil (ukuran 1 cm x 1 cm).
2. Iris daun bawang tipis-tipis.
3. Kocok telur ayam dalam piring dan beri sedikit garam dan lada halus.
4. Masukkan potongan tahu putih dan aduk.
5. Panaskan minyak dalam wajan. Goreng campuran tahu telur dengan menggunakan sendok makan sebagai cetakan.
6. Angkat setelah tahu berwarna kecokelatan.



Nilai energi dan gizi:

Energi	161,7 kkal
Protein	10,5 g
Lemak	12,8 g
Karbohidrat	2 g
Vit. C	0,7 mg
Serat	0,8 g
Kolesterol	212,1 mg
PUFA	4,9 g
Zn	1 mg

Untuk 1 porsi

10. Bening Labu Siam

Bahan:

- 100 g labu siam.
- 300 cc air



Nilai energi dan gizi:		Vit. C	6 mg
Energi	20,1 kkal	Serat	1,4 g
Protein	0,9 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,3 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	4,3 g	Zn	0,4 mg

Bumbu:

- 1 siung bawang putih, iris tipis
- 1 siung bawang merah, iris tipis
- 1 ruas jari bumbu kunci
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Kupas labu siam dan potong dadu. Sisihkan.
2. Rebus air dalam panci hingga mendidih, Tambahkan semua bumbu.
3. Masukkan potongan labu siam dan biarkan sampai setengah lunak. Angkat, sajikan.

Untuk 1 porsi

11. Setup Jambu Biji



Nilai energi dan gizi:		Vit. C	118,5 mg
Energi	49 kkal	Serat	3,9 g
Protein	0,8 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,4 g	PUFA	0,2 g
Karbohidrat	11,8 g	Zn	0,2 mg

Bahan:

- 50 g jambu biji
- 1 buah sedang (50 g) jeruk manis, ambil airnya

Cara membuat:

- Ambil bagian daging jambu biji dan potong bentuk dadu. Letakkan dalam mangkuk dan siram air jeruk manis.

Untuk 1 gelas

12. Hunkwe Pepaya

Bahan:

- 25 g tepung hunkwe
- 25 g pepaya
- 1 buah sedang (50 g) jeruk manis, ambil airnya
- 100 cc air

Cara membuat:

1. Tuangkan tepung hunkwe dalam panci kecil dan larutkan dengan 100 cc air.
2. Panaskan larutan tepung hunkwe di atas api kecil sambil diaduk sampai mendidih. Masukkan air jeruk, lalu angkat.
4. Letakkan pepaya di dasar cetakan, tuangkan larutan hunkwe ke atasnya. Dinginkan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	53,7 kkal
Protein	0,9 g
Lemak	0,6 g
Karbohidrat	12,6 g
Vit. C	37,8 mg
Serat	2,1 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,1 g
Zn	0,3 mg

Menu dan Resep Hari Ketujuh

07.00	Nasi uduk 1 piring Tumis kering kacang panjang pedas 1 mangkuk kecil Bakwan tahu panggang 2 ptng
10.00	Pepaya potong 100 g
13.00	Nasi (200 g) Ayam goreng renyah 1 potong Sayur lodeh 1 mangkuk Labu siam kukus (100 g) Melon (100 g)
16.00	Puding buah 2 ptng
18.00	Nasi (150 g) Tempe burger panggang 2 bh Tumis pare teri nasi 1 mangkuk kecil Labu siam kukus (100 g) Sambal cabai terasi secukupnya Melon (100 g)
20.00	Pisang rebus balur kelapa parut 2 bh

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.711,9 kkal; protein 13,5%; lemak 24,13; karbohidrat 62,4%; vit. C 168,5 mg; vit. E 6,2 mg; Mg 333,6 mg; serat 17,1 g; PUFA 7,7%; kolesterol 87,8 mg; Zn 8,2 mg

1. Nasi Uduk

Bahan:

- 50 g beras
- 50 cc santan
- 1 lembar daun pandan, dicabik-cabik
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Cuci beras, kemudian aron hingga setengah matang, angkat.
2. Rebus santan bersama daun pandan dan garam hingga mendidih.
3. Masukkan santan ke dalam beras yang diaron. Masak hingga santan terisap oleh beras (jaga supaya beras jangan terlalu lembek). Angkat, kemudian kukus kembali sampai matang.

Untuk 1 porsi

2. Tumis Kering Kacang Panjang

Bahan:

- 50 g kacang panjang, potong-potong kecil
- 2 bh cabai merah, potong-potong kecil
- 3 siung bawang merah, iris tipis
- 1 siung bawang putih, geprek halus
- ½ sdt minyak jagung, untuk menumis
- 1 lembar daun salam
- Garam dan gula secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan putih hingga harum. Tambahkan irisan cabai merah, daun salam, dan potongan kacang panjang, aduk rata. Masak hingga matang.
2. Sesaat sebelum diangkat, tambahkan garam dan gula.

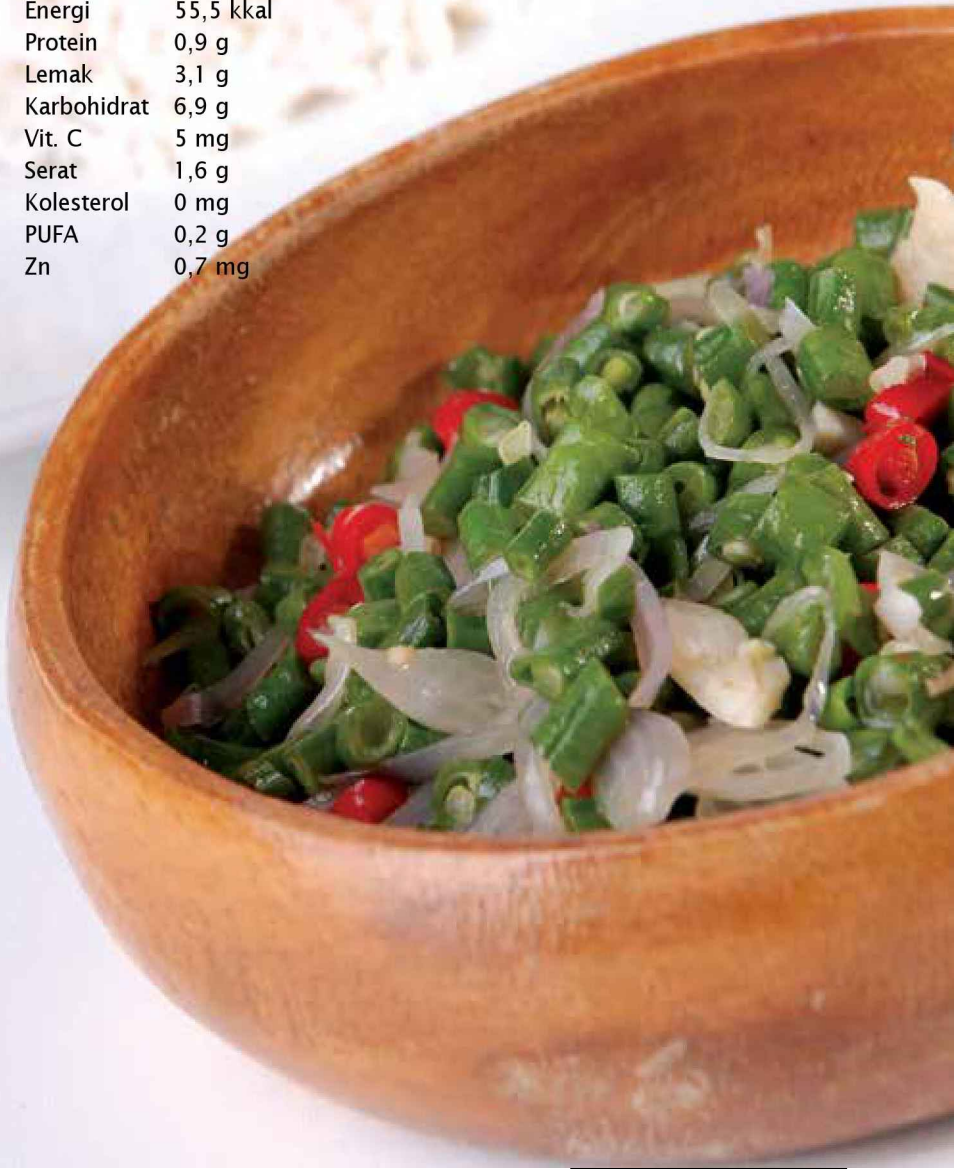
Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi nasi uduk:

Energi	233,3 kkal
Protein	3,8 g
Lemak	5,4 g
Karbohidrat	42 g
Vit. C	0,5 mg
Serat	0,4 g
Kolesterol	0,0 mg
PUFA	1,7 g
Zn	0,2 mg

Nilai energi dan gizi tumis kering kacang panjang:

Energi	55,5 kkal
Protein	0,9 g
Lemak	3,1 g
Karbohidrat	6,9 g
Vit. C	5 mg
Serat	1,6 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,2 g
Zn	0,7 mg



3. Bakwan Tahu Panggang

Bahan:

- 25 g tahu (dihaluskan)
- 10 g tauge kacang hijau
- 1 sdm tepung terigu

Bumbu:

- 1 siung bawang putih (dihaluskan)
- ½ batang daun bawang diiris halus.
- Lada halus secukupnya
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Campur tahu, tauge, dan semua bumbu. Cetak bulat atau oval dengan ketebalan 1 cm.
2. Panaskan oven dengan suhu 100° C. Masukkan adonan tahu tersebut, oven selama ± 15 menit atau sampai kecokelatan.

Untuk 1 porsi

**Nilai energi dan gizi:**

Energi	61,5 kkal
Protein	3,7 g
Lemak	1,6 g
Karbohidrat	8,6 g
Vit. C	0,8 mg
Serat	0,3 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,9 g
Zn	0,4 mg

4. Ayam Goreng Renyah

Bahan:

- 1 potong ayam, bagian dada
- 1 sdm tepung terigu
- 1 sdm kocokan telur
- Garam dan lada secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menggoreng
- 1 lembar daun salam
- ½ batang serai, dimemarkan

Bumbu dihaluskan:

- 3 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- Jahe, kunyit, dan lengkuas secukupnya
- ½ gelas air

Cara membuat:

1. Larutkan tepung terigu dengan sedikit air, tambahkan telur, lada, dan garam, sisihkan.
2. Ungkep ayam dengan bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya.
3. Setelah matang, angkat dan balurkan ayam dengan larutan tepung. Goreng kering dalam minyak panas. Sajikan.

Nilai energi dan gizi:

Energi	238,5 kkal
Protein	15,7 g
Lemak	15,6 g
Karbohidrat	7,7 g
Vit. C	0 mg
Serat	0 g
Kolesterol	82 mg
PUFA	5 g
Zn	1,1 mg





5. Tempe Burger Panggang

Bahan:

- 50 g tempe
- 1 lembar roti tawar rendam
- 10 cc air

Bumbu dihaluskan:

- 1 siung bawang putih
- Lada secukupnya
- Garam secukupnya.

Cara membuat:

1. Kukus tempe sampai matang, kemudian haluskan.
2. Rendam roti dalam air.
3. Campur tempe dengan rendaman roti tawar.
4. Tambahkan bumbu dan aduk rata. Cetak bulat lalu masak dalam oven hingga kecokelatan. Sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	97,8 kkal
Protein	6,8 g
Lemak	6,2 g
Karbohidrat	4,3 g
Vit. C	6 mg
Serat	1,4 g
Kolesterol	5,8 mg
PUFA	3,1 g
Zn	0,9 mg

6. Tumis Pare Teri Nasi

Bahan:

- 3/4 buah (75 g) pare mentah
- 10 g ikan teri nasi kering
- 1 sdt minyak jagung

Bumbu:

- 1 siung bawang merah,
- 1 siung bawang putih,
- 1 cabai merah
- Lengkuas seiris tipis,
- 1 lembar daun salam
- Garam secukupnya.

3. Iris bawang merah, bawang putih dan cabai merah
4. Tumis bumbu sampai harum
5. Masukkan teri nasi dan aduk sampai warna kecokelatan.
6. Masukkan pare dan tutup. Biarkan 15 menit agar bumbu meresap.
7. Bila terlalu kering dapat ditambahkan sedikit air.

Untuk 1 porsi

Cara membuat:

1. Bersihkan pare kemudian dipotong-potong.
2. Agar tidak terlalu pahit, remas-remas dengan sedikit garam kemudian bilas dengan air bersih dan tiriskan.

Nilai energi dan gizi:

Energi	135,8 kkal
Protein	10,5 g
Lemak	3,9 g
Karbohidrat	16,1 g
Vit. C	0 mg
Serat	0,7 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	2,2 g
Zn	1 mg



7. Sayur Lodeh

Bahan:

- 25 g wortel, dipotong bulat
- 25 g kacang panjang, dipotong pendek
- 25 g kentang, dipotong persegi
- 15 g kol (1 lembar), dipotong lebar
- 1 sdm jagung muda
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- ½ batang serai, memarkan
- 50 cc santan encer
- Garam, gula, dan lada secukupnya

Bumbu, iris halus:

- 1 bh cabai merah
- 2 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara membuat:

1. Rebus bumbu yang diiris dengan sedikit air. Tambahkan santan encer, aduk hingga mendidih.
2. Masukkan wortel, kentang, dan kacang panjang. Masak hingga setengah matang.
3. Tambahkan kol, aduk terus sampai semua bahan matang. Angkat dan sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	121,8 kkal
Protein	2,2 g
Lemak	5,4 g
Karbohidrat	5,4 g
Vit. C	10,4 mg
Serat	2,7 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,2 g
Zn	0,5 mg



8. Sambal Cabai Terasi

Bahan:

- 5 bh cabai merah
- 1 bh cabai rawit
- 2 siung bawang merah
- ½ sdt terasi
- 1 bh jeruk sambal
- Garam dan gula pasir secukupnya

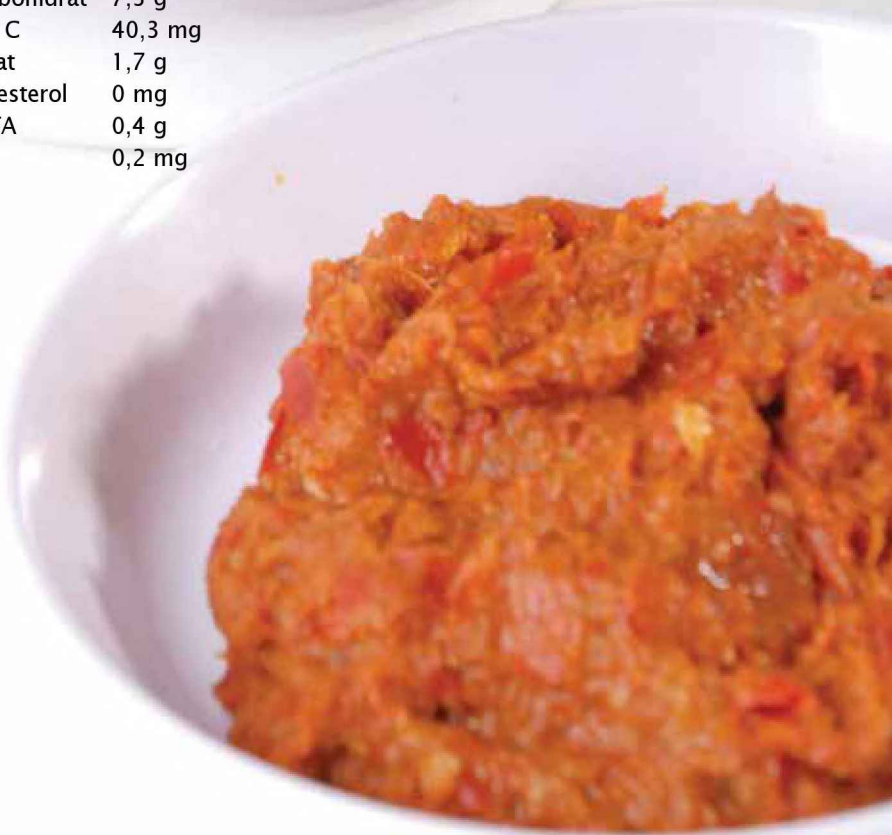
Cara membuat:

1. Tusuk cabai dan terasi pada sepotong lidi, lalu bakar sebentar di atas api.
2. Giling cabai, terasi, dan garam, tambahkan air jeruk sambal. Aduk hingga semua bahan tercampur rata.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	34,3 kkal
Protein	0,9 g
Lemak	0,9 g
Karbohidrat	7,3 g
Vit. C	40,3 mg
Serat	1,7 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,4 g
Zn	0,2 mg



**Nilai energi dan gizi:**

Energi	47,9 kkal
Protein	0,8 g
Lemak	0,1 g
Karbohidrat	12 g
Vit. C	16,8 mg
Serat	2,2 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0 g
Zn	0,6 mg

9. Puding Buah

Bahan:

- 1/3 bungkus agar-agar warna kuning
- 50 g pepaya, parut halus
- 1 buah sedang jeruk manis (ambil airnya)
- 2 bh rambutan atau lengkeng, dibuang bijinya, potong dadu
- 100 cc air

Cara membuat:

1. Panaskan campuran air dan agar-agar di atas api kecil sampai mendidih. Angkat, masukkan parutan pepaya dan air jeruk sambil diaduk rata.
2. Tuangkan agar-agar ke dalam cetakan.
3. Sajikan puding dengan potongan rambutan atau lengkeng

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:			
Energi	75,6 kkal	Vit. C	5,7 mg
Protein	0,6 g	Serat	1,6 g
Lemak	0,2 g	Kolesterol	0 mg
Karbohidrat	16,4 g	PUFA	0,1 g
		Zn	0,1 mg

10. Pisang Rebus Balur Kelapa

Bahan:

- 1 bh pisang kepok, direbus
- 1 sdm kelapa parut
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Campurkan kelapa parut dengan garam, sisihkan.
2. Potong-potong pisang dan taburkan kelapa parut di atasnya. Siap dihidangkan.

Untuk 1 porsi

Menu dan Resep Hari Kedelapan

07.00	Makaroni sayur panggang 1 mangkuk kecil Tempe sayur segar 1 piring Saus tomat secukupnya
10.00	Aneka buah segar 1 gelas
13.00	Nasi (200 g) Daging cabai hijau alas selada 1 piring kecil Terung bakar sambal tomat 2 bh Pepaya (100 g)
16.00	Selada kipel saus jeruk 1 mangkuk kecil
19.00	Nasi (150 g) Tumis ayam sayur 1 piring kecil Sate tahu-tempe tabur tomat 3 tusuk Acar mentimun rawit 1 mangkuk kecil Nenas (75 g)
21.00	Pisang ambon (75 g)

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.771,5 kkal; protein 12,2%; lemak 25,6%; karbohidrat 62,2%; vit. C 254,9 mg; vit. E 9,6 mg; Mg 349,1 mg; serat 31,8 g; PUFA 9,7%; kolesterol 153,1 mg; Zn 7,0 mg

1. Tempe Goreng Sayur Segar

Bahan:

- 25 g tempe
- 50 g mentimun
- 50 g wortel.
- 1 sdt minyak jagung

Bumbu halus:

- 1 siung bawang putih
- Lada, garam, dan kunyit secukupnya

Cara membuat:

1. Potong wortel memanjang dan rebus sampai lunak, sisihkan.
2. Potong mentimun memanjang, buang bijinya, sisihkan.
3. Campurkan bumbu halus dengan sedikit air.
4. Potong tempe memanjang menjadi 5 bagian dan rendam dalam bumbu 5 menit.
5. Panaskan minyak dalam wajan dan goreng tempe sampai matang.
6. Sajikan tempe goreng dengan irisan wortel dan mentimun.

Nilai energi dan gizi:

Energi	78,7 kkal
Protein	5,7 g
Lemak	2,1 g
Karbohidrat	11 g
Vit. C	3,5 mg
Serat	2,3 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1,3 g
Zn	0,8 mg

Untuk 1 porsi



2. Makaroni Sayuran Panggang

Bahan:

- 40 g (sdm) makaroni
- ½ sdt minyak jagung, untuk merebus makaroni
- ½ butir telur, dikocok
- 1 sdm keju parut
- Margarin secukupnya untuk mengoles loyang
- Garam secukupnya

Bumbu yang dihaluskan:

- 2 siung bawang putih
- 1 tangkai seledri, cincang halus
- Lada halus dan garam secukupnya

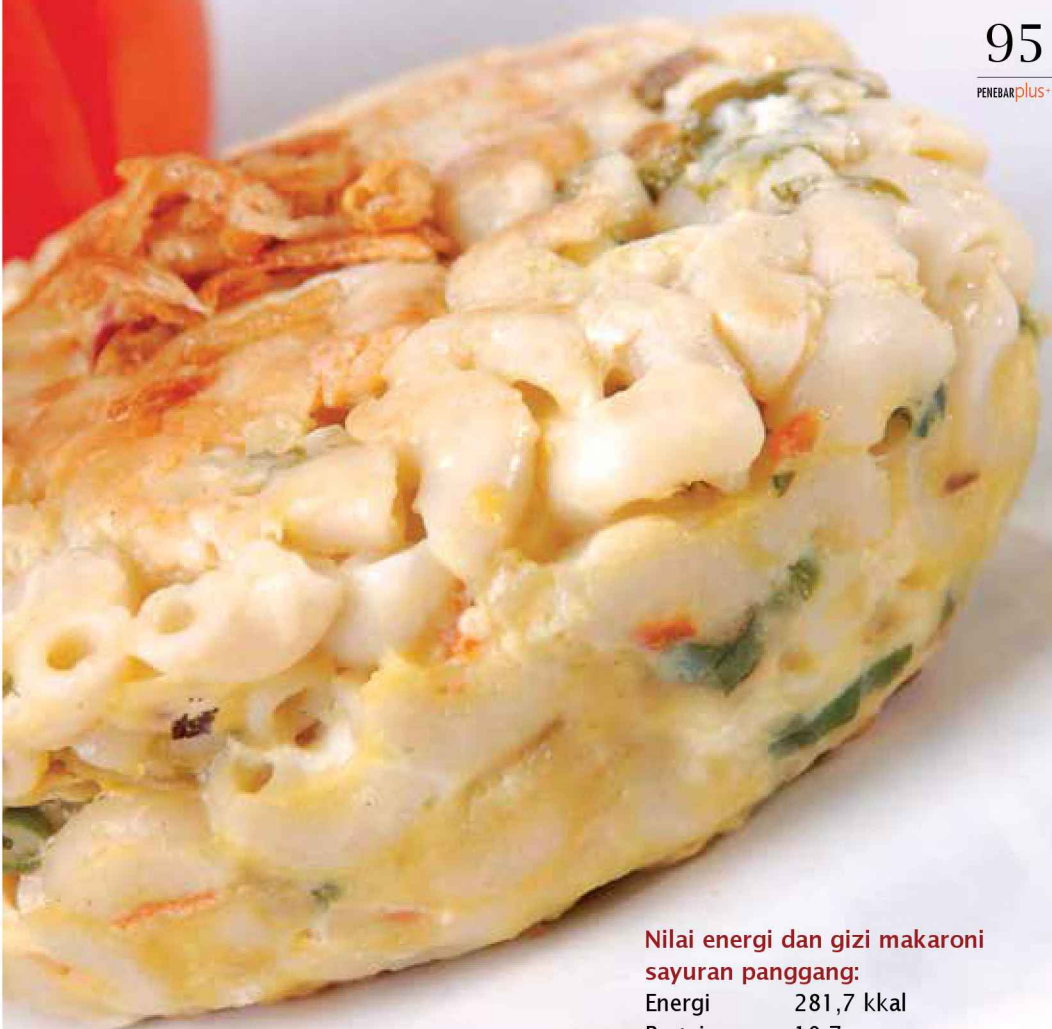
Bahan isi:

- 10 g buncis, potong halus
- 10 g wortel, potong halus
- 20 g kentang, potong halus
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ¼ buah bawang bombay ukuran kecil, diris tipis memanjang
- Garam, gula, dan lada secukupnya
- ½ sdt minyak untuk menumis

Cara membuat:

1. Untuk bahan isi: tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan potongan buncis, wortel, kentang, serta bumbu lainnya. Aduk rata hingga bumbu menyerap. Sisihkan.
2. Rebus makaroni dengan garam dan minyak hingga kenyal, angkat dan tiriskan.
3. Campur makaroni rebus dengan telur, seledri, serta bumbu yang dihaluskan.
4. Tuang setengah adonan makaroni ke dalam piringan tahan panas yang sudah diolesi margarin.
5. Tambahkan tumisan sayuran. Tuangkan kembali sisa adonan makaroni, lalu taburi dengan keju parut.
6. Panggang makaroni. (Makaroni bisa dioven atau dipanggang menggunakan alat panggang lainnya).
7. Angkat dan siap disajikan.

Untuk 1 porsi



**Nilai energi dan gizi makaroni
sayuran panggang:**

Energi	281,7 kkal
Protein	10,7 g
Lemak	11 g
Karbohidrat	34,8 g
Vit. C	3,8 mg
Serat	2,7 g
Kolesterol	111,6 mg
PUFA	2,9 g
Zn	1,2 mg

Nilai energi dan gizi:

Energi	174,4 kkal
Protein	6,8 g
Lemak	12,4 g
Karbohidrat	9,2 g
Vit. C	19,9 mg
Serat	1,8 g
Kolesterol	20,9 mg
PUFA	3,2 g
Zn	0,2 mg



3. Daging Cabai Hijau Alas Selada

Bahan:

- 25 g daging sapi, rebus dan iris tipis 1 cm x 2 cm
- 50 g daun selada segar
- 10 g cabai hijau, potong bulat 1 cm
- 1 sdt minyak jagung

Bumbu halus:

- ¼ bh bawang bombay iris tipis
- ½ siung bawang putih iris tipis
- 1 lembar daun salam dan sepotong tipis lengkuas
- 25 ml air
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis semua bumbu sampai harum. Masukkan daging yang sudah dipotong. Aduk-aduk agar bumbu meresap.
2. Tambahkan garam secukupnya. Aduk dan angkat untuk disajikan dengan alas daun selada segar.

Untuk 1 porsi

4. Tumis Ayam Sayuran

Bahan:

- 50 g *fillet* ayam
- 50 g kembang kol potong berdasarkan kuntum
- 50 g wortel dipotong bulat
- 1 batang daun bawang iris serong
- 1 sdt maizena (larutkan dalam sedikit air)
- 1 sdt minyak jagung

Bumbu:

- 3 bh cabai merah dipotong bulat
- 1 siung bawang merah
- ½ siung bawang putih diiris tipis
- Garam secukupnya.

Cara membuat:

1. Tumis bumbu sampai harum.
2. Masukkan potongan ayam dan tutup wajan. Biarkan dalam api kecil selama 10—15 menit.
3. Campur semua sayuran, aduk rata. Masukkan cairan tepung maizena dan garam secukupnya, aduk dan angkat.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	174, 3 kkal
Protein	8,4 g
Lemak	10,3 g
Karbohidrat	13,1 g
Vit. C	17,7 mg
Serat	2,9 g
Kolesterol	20,6 mg
PUFA	4,1 g
Zn	0,7 mg



5. Sate Tahu Tempe Tabur Tomat

Bahan:

- 25 g tempe (dipotong dadu 2 cm x 2 cm)
- 50 g tahu (dipotong dadu 2 cm x 2 cm)
- 1 sdt kecap manis
- 50 g tomat segar, dipotong dadu kecil.

Bumbu dihaluskan:

- 1 sdt ketumbar
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 cm kunyit
- Garam secukupnya
- 1 lembar daun salam
- Seiris tipis lengkuas.
- 50 cc air

Cara membuat:

1. Panaskan wajan, masukkan tahu, tempe, dan bumbu halus. Aduk rata.
2. Tambahkan daun salam, lengkuas, air, dan garam secukupnya. Tutup wajan, ungkep dengan api kecil selama 10—15 menit.
3. Angkat setelah air mengering. Atur dalam tusuk sate berseling tahu dan tempe. Bakar atau panggang dalam oven selama 5 menit.
4. Sajikan dengan ditaburi irisan tomat dan kecap.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	101,2 kkal
Protein	5,8 g
Lemak	4,5 g
Karbohidrat	7,8 g
Vit. C	9,5 mg
Serat	1,5 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	2,6 g
Zn	0,9 mg



Nilai energi dan gizi:

Energi	65 kkal	Vit. C	10,5 mg
Protein	1,3 g	Serat	3 g
Lemak	3,3 g	Kolesterol	0 mg
Karbohidrat	8,9 g	PUFA	1,8 g
		Zn	0,3 mg

6. Terung Bakar Sambal Tomat

Bahan:

- 100 g terung
- 5 bh cabai merah, giling halus
- 3 siung bawang merah
- 50 g ($\frac{1}{2}$ buah) tomat, potong-potong
- $\frac{1}{2}$ sdt minyak jagung untuk menumis
- Garam secukupnya
- Air secukupnya

Cara membuat:

1. Belah dua terung, panggang, dan sisihkan.
2. Tumis bawang merah, lalu masukkan sedikit air. Masukkan cabai merah dan potongan tomat, aduk rata. Tambahkan garam secukupnya, masak hingga mengental.
3. Tata terung di piring saji, kemudian siramkan sambal tomat di atasnya.

Untuk 1 porsi

7. Acar Mentimun Rawit

Bahan:

- 100 g mentimun
- 5 bh cabai rawit merah dan hijau
- 50 cc air

Bumbu:

- $\frac{1}{2}$ sdt cuka
- Garam secukupnya

Cara membuat:

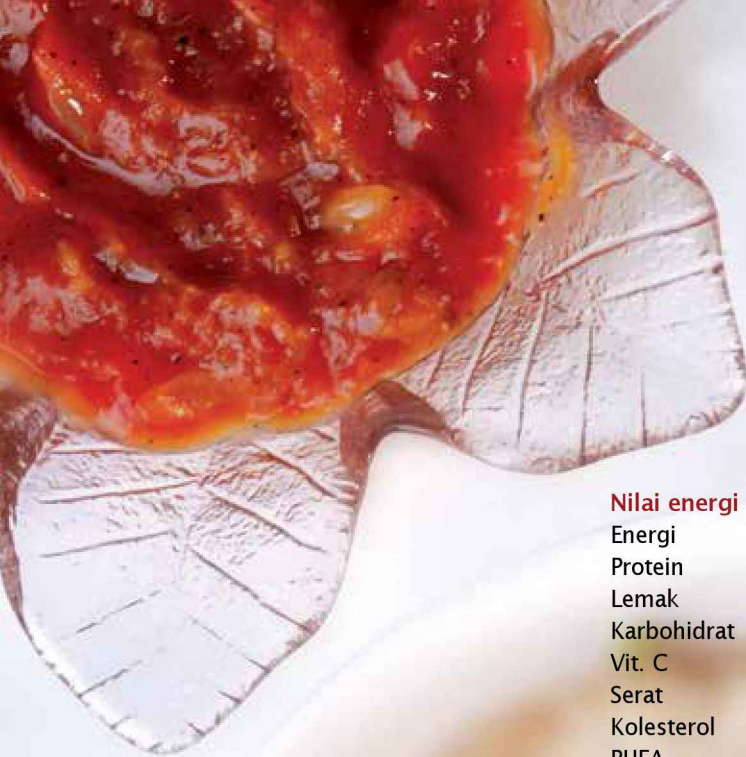
1. Bersihkan cabai rawit.
2. Iris mentimun sebesar cabai rawit.
3. Campurkan cabai rawit, mentimun, dan air dalam mangkuk. Tambahkan air dan bumbu.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	28,8 kkal
Protein	1,3 g
Lemak	1 g
Karbohidrat	5,6 g
Vit. C	8,8 mg
Serat	2,1 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,5 g
Zn	0,4 mg



**Nilai energi dan gizi:**

Energi	66,8 kkal
Protein	1 g
Lemak	3,2 g
Karbohidrat	9,1 g
Vit. C	9,5 mg
Serat	0,6 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1,7 g
Zn	0,1 mg

8. Saus Tomat

Bahan:

- 1/2 bh (50 g) tomat
- ½ sdt minyak jagung, untuk menumis
- 1 siung bawang merah, iris
- 1 sdt tepung terigu, sangrai
- Garam, gula, kecap manis, dan lada secukupnya

Cara membuat:

1. Seduh tomat dengan air mendidih, biarkan sebentar, tiriskan.
2. Kupas kulitnya dan proses menjadi *pure*, bisa dengan blender, diulek, atau dengan menggunakan *food processor*.
3. Tumis bawang merah hingga layu, masukkan terigu, aduk rata.
4. Tambahkan *pure* tomat dan bumbu lainnya.
5. Didihkan dan kentalkan. Dapat ditambahkan sedikit pasta tomat agar warnanya menjadi lebih terang.

Untuk 1 porsi

9. Aneka Buah Segar Saus Sirsak

Bahan:

- 30 g melon segar
- 30 g pepaya
- 40 g bengkuang

Saus:

- 50 g sirsak
- 2 buah jeruk manis, ambil airnya

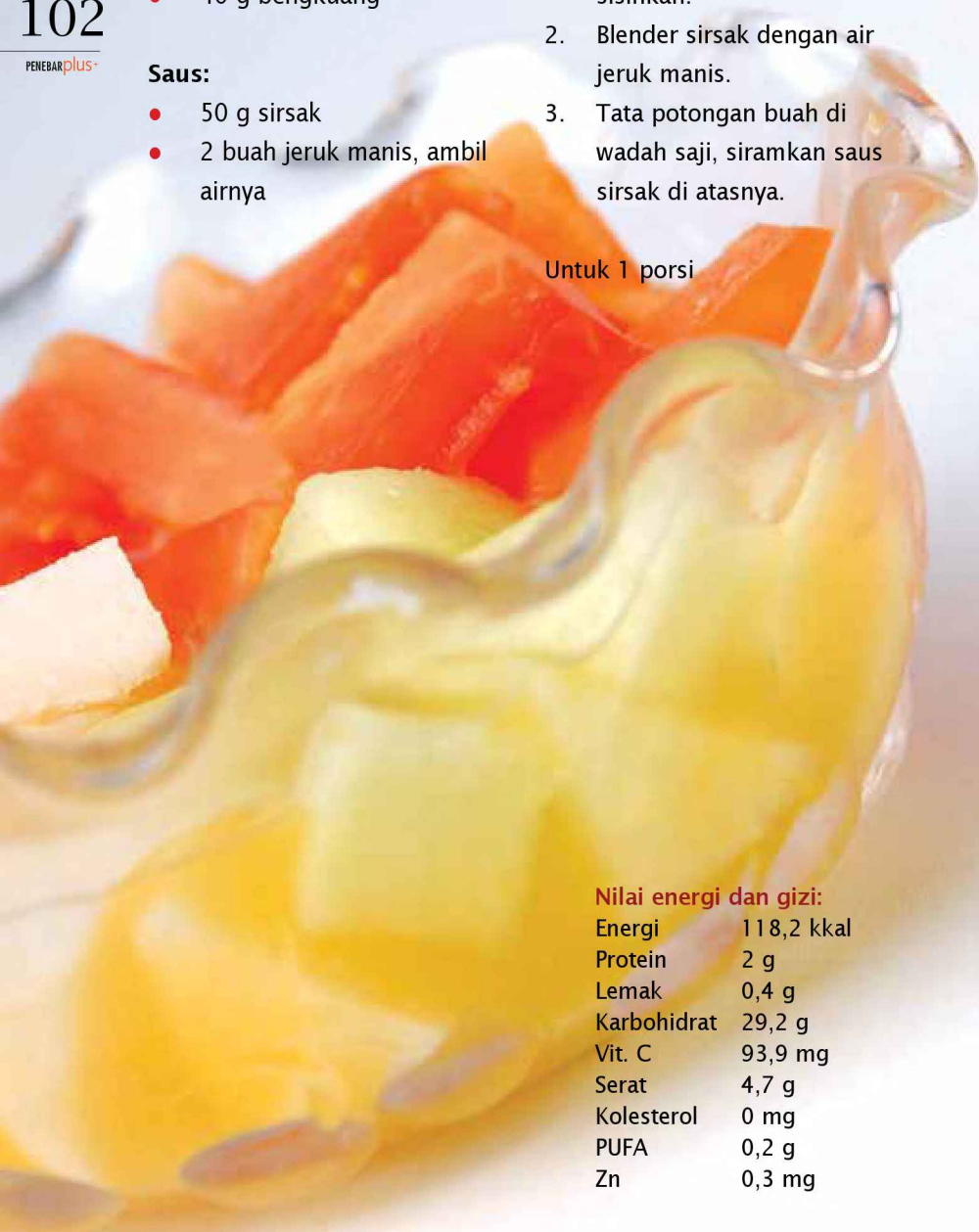
Cara membuat:

1. Potong-potong aneka buah dengan ukuran yang sama, sisihkan.
2. Blender sirsak dengan air jeruk manis.
3. Tata potongan buah di wadah saji, siramkan saus sirsak di atasnya.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	118,2 kkal
Protein	2 g
Lemak	0,4 g
Karbohidrat	29,2 g
Vit. C	93,9 mg
Serat	4,7 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,2 g
Zn	0,3 mg



10. Selada Kiwi-Apel Saus Jeruk

Bahan:

- 50 g apel
- 50 g kiwi
- 50 g jeruk manis
- $\frac{1}{2}$ gelas es serut

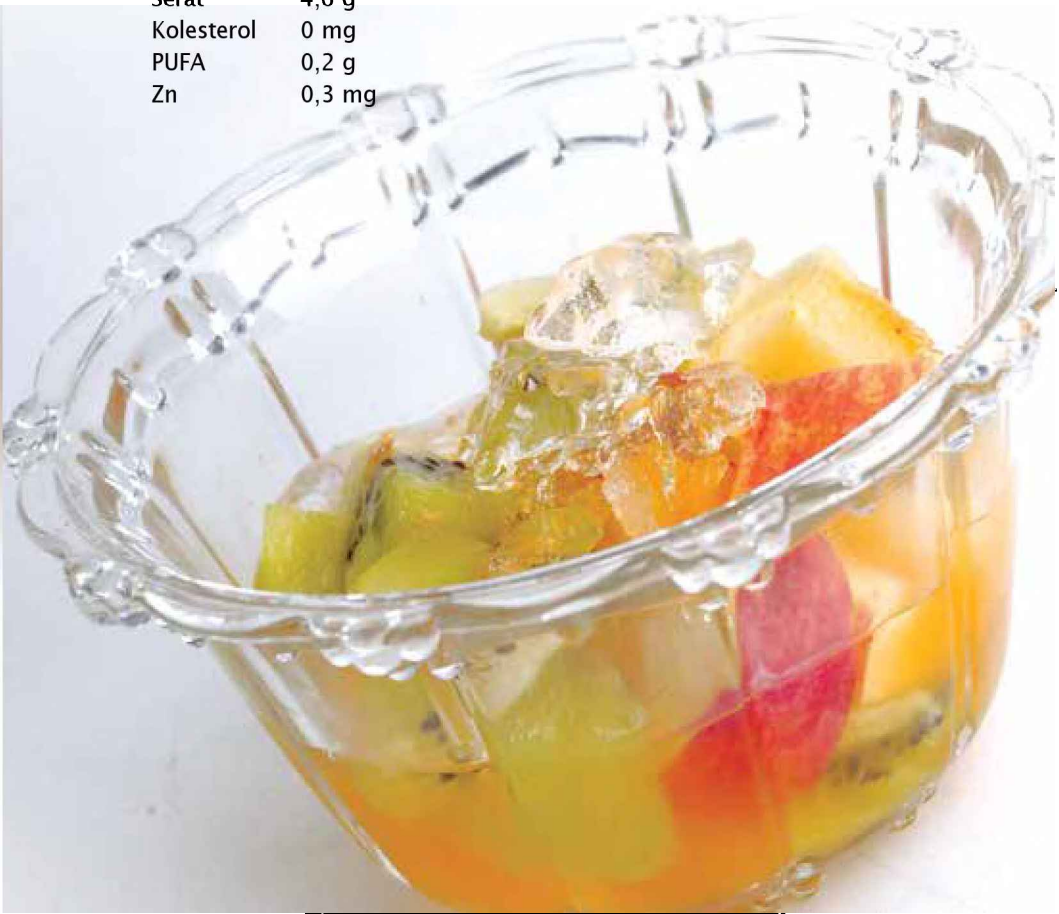
Cara membuat:

1. Potong apel dan kiwi bentuk dadu.
2. Peras jeruk manis dan ambil airnya.
3. Campur potongan buah dan air jeruk dalam gelas. Sajikan dengan es serut.

Nilai energi dan gizi:

Energi	83,4 kkal
Protein	1 g
Lemak	0,6 g
Karbohidrat	19 g
Vit. C	0 mg
Serat	4,6 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,2 g
Zn	0,3 mg

Untuk 1 porsi



Menu dan Resep Hari Kesembilan

07.00	Kwetiau goreng tahu jamur 1 mangkuk Lalap mentimun tomat 100 g Teh tawar panas 1 cangkir
10.00	Lemon <i>soymilk</i>
13.00	Nasi (200 g) Udang wijen 4 bh Kangkung tauco cabai hijau 1 mangkuk kecil Sup Lobak putih 1 mangkuk Nenas (75 g)
16.00	Es buah melanis 1 gelas
19.00	Nasi (150 g) Pepes ikan mas 1 ptng Asem buncis tempe 1 mangkuk Lalap timangi segar 100 g Pisang saus jeruk 1 bh
21.00	Apel (75 g)

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.708,1 kkal; protein 15,5 %; lemak 25,4%; karbohidrat 59,1%; vit. C 461,2 mg; vit. E 10,9 mg; Mg 373,6 mg; serat 24,2 g; PUFA 9,8%; kolesterol 239 mg; Zn 8,0 mg

1. Kwetiau Goreng Tahu Jamur

Bahan:

- 100 g kwetiau basah
- 25 g jamur cokelat mentah
- 25 g tahu
- 1 batang daun bawang
- 30 g telur ayam
- 20 g tomat segar
- 20 g mentimun
- 1 sdt minyak jagung

Bumbu:

- 1 siung bawang putih dihaluskan
- Lada halus secukupnya
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Potong bulat mentimun dan tomat, sisihkan. Iris daun bawang (ukuran 1 cm), sisihkan.
3. Rebus jamur, tiriskan dan iris tipis. Iris tahu bentuk dadu.
5. Panaskan minyak dalam wajan. Goreng tahu setengah matang, sisihkan.
6. Kocok telur ayam dan goreng, sisihkan.
7. Tumis bumbu dan daun bawang sampai harum. Masukkan kwetiau, tahu, telur, dan jamur. Aduk sampai bumbu rata.
8. Angkat dan sajikan dengan mentimun dan tomat segar.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	266,2 kkal
Protein	11,6 g
Lemak	10,4 g
Karbohidrat	32,4 g
Vit. C	6,5 mg
Serat	3,2 g
Kolesterol	127,3 mg
PUFA	4,3 g
Zn	1,3 mg



2. Udang Wijen

Bahan:

- 25 g udang segar dibersihkan
- 1 batang daun bawang dipotong ukuran 1 cm
- 1 sdt minyak wijen.

Bumbu

- 1 siung bawang putih digeprek
- Lada halus secukupnya
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan. Tumis bumbu dan daun bawang sampai harum.
2. Masukkan udang sambil diaduk. Biarkan 5 menit, lalu angkat.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	99 kkal
Protein	8,5 g
Lemak	5,5 g
Karbohidrat	0,5 g
Vit. C	1,7 mg
Serat	0,2 g
Kolesterol	78 mg
PUFA	1,2 g
Zn	0,6 mg

3. Pepes Ikan Mas Daun Kemangi

Bahan:

- 50 g ikan mas
- 20 g daun kemangi
- 1 batang daun bawang diiris halus
- 2 lbr daun jeruk

Bumbu halus:

- 1 bh cabai merah
- 1 siung bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 cm kunyit
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Campur bumbu halus, daun bawang, daun kemangi, dan daun jeruk.
2. Lumuri ikan mas dengan bumbu tersebut, diamkan 5 menit.
3. Bungkus ikan mas dan semua bumbu dengan daun pisang. Kukus selama 30 menit. Angkat dan sajikan.

Untuk 1 porsi

107

PENERBAR



Nilai energi dan gizi:

Energi	84,5 kkal
Protein	9,9 g
Lemak	3,2 g
Karbohidrat	4,4 g
Vit. C	16 mg
Serat	1,3 g
Kolesterol	33,5 mg
PUFA	0,8 g
Zn	0,8 mg

4. Asem-asem Buncis Tempe

Bahan:

- 25 g tempe dipotong dadu
- 25 g buncis dipotong ukuran 1 cm
- 5 bh cabai rawit merah
- 1 sdt kecap
- 1 sdt minyak jagung
- 3 bh tomat hijau ukuran kecil dibelah 8
- 300 cc air

Bumbu:

- 1 siung bawang merah, diiris tipis
- 1 siung bawang putih diiris tipis
- Asam jawa secukupnya
- Terasi secukupnya
- Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis semua bumbu sampai harum tambahkan kecap. Tuang tumisan bumbu ke dalam panci berisi air mendidih.
2. Masukkan tempe, buncis, cabai rawit, dan belimbing wuluh.
3. Biarkan di atas api sampai tempe dan buncis matang. Angkat.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	121,5 kkal
Protein	6,4 g
Lemak	7,9 g
Karbohidrat	9,4 g
Vit. C	6,3 mg
Serat	2,4 g
Kolesterol	0,1 mg
PUFA	4,3 g
Zn	0,6 mg

5. Kangkung Tauco Cabai Hijau

Bahan:

- 100 g kangkung, potong kecil
- 3 bh cabai hijau, iris bulat tipis.
- 1 sdm tauco kedelai hitam
- 1 sdt minyak jagung

Bumbu:

- 1 siung bawang putih, iris tipis
- 1 siung bawang merah, iris tipis
- Seiris lengkuas
- 1 lembar daun salam
- Garam secukupnya.

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu sampai harum.
2. Masukkan kangkung bagian batang dan cabai hijau, tambah sedikit air (20 cc), dan aduk rata.
3. Setelah agak layu, masukkan kangkung bagian daun dan aduk kembali.
4. Tambahkan tauco, masak sebentar, lalu angkat.

Untuk 1 porsi



Nilai energi dan gizi:

Energi	99,5 kkal	Vit. C	39,6 mg
Protein	5,3 g	Serat	2,2 g
Lemak	5,3 g	Kolesterol	0,1 mg
Karbohidrat	3 g	PUFA	2,8 g
		Zn	0,2 mg

6. Sup Lobak Putih

Bahan:

- 100 g lobak putih
- 300 cc air

Bumbu:

- 1 siung bawang putih digeprek
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 batang daun seledri utuh
- Lada halus dan garam secukupnya

Cara membuat:

1. Bersihkan lobak putih dan potong-potong bentuk bulat.
2. Didihkan air dan masukkan bawang putih, lada, dan garam.
3. Tambahkan lobak putih, daun bawang, dan daun seledri. Aduk rata. Biarkan 5 menit dan angkat.
4. Sajikan hangat.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	12,9 kkal
Protein	0,7 g
Lemak	0,1 g
Karbohidrat	2,8 g
Vit. C	5 mg
Serat	0,8 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,1 g
Zn	0,2 mg

7. Lalap Timangi Segar

Bahan:

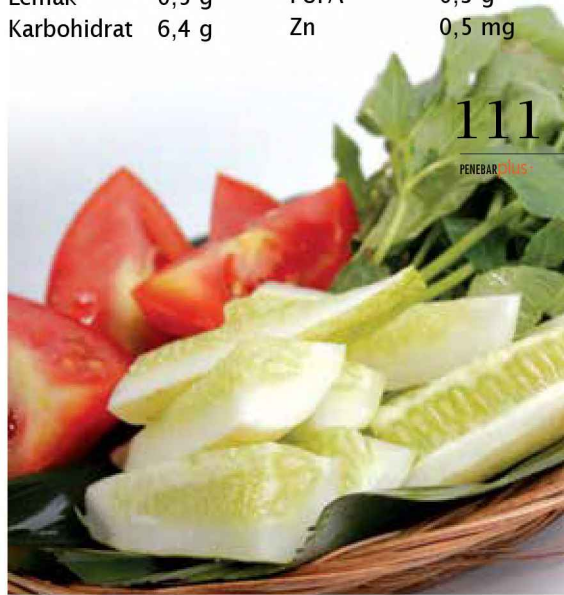
- 100 g mentimun, dipotong memanjang (ukuran 3 cm)
- 50 g tomat segar, dibelah 4
- 25 g kemangi

Cara membuat:

- Sajikan dalam piring untuk teman makan pepes ikan mas kemangi

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:		Vit. C	16,3 mg
Energi	28,7 kkal	Serat	2 g
Protein	1,4 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,5 g	PUFA	0,3 g
Karbohidrat	6,4 g	Zn	0,5 mg



111

PENERBAR plus

8. Lemon Soymilk

Bahan:

- 100 cc susu kedelai
- 1 buah sedang (50 g) jeruk manis, ambil airnya

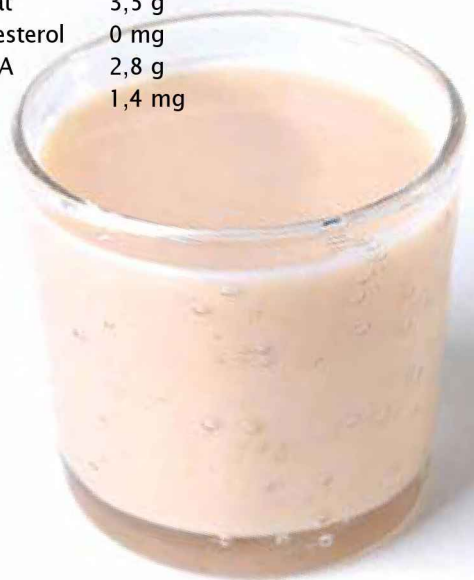
Cara membuat:

1. Sajikan susu kedelai dalam keadaan hangat.
2. Tambahkan air jeruk sebagai pemanis rasa.

Untuk 1 gelas

Nilai energi dan gizi:

Energi	185,8 kkal
Protein	9,5 g
Lemak	5,1 g
Karbohidrat	28,5 g
Vit. C	273 mg
Serat	3,5 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	2,8 g
Zn	1,4 mg



**Nilai energi dan gizi:**

Energi	142,1 kkal
Protein	2 g
Lemak	8 g
Karbohidrat	17,9 g
Vit. C	36,5 mg
Serat	4,4 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1,1 g
Zn	0,4 mg

9. Es Buah Melanis

Bahan:

- 100 g melon segar, bentuk bulat
- 50 g alpukat, bentuk bulat
- 50 g jeruk manis, ambil airnya
- ½ gelas es serut

Cara membuat:

1. Tempatkan melon dan alpukat dalam gelas.
2. Tambahkan es serut. Siram dengan air jeruk.

Untuk 1 gelas

10. Pisang Saus Jeruk

Bahan:

- 100 g pisang ambon
- 50 g jeruk manis, ambil airnya

Cara membuat:

- Kupas pisang ambon dan potong-potong. Sajikan dalam mangkuk kecil dan siram dengan air jeruk.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	115,5 kkal
Protein	1,4 g
Lemak	0,6 g
Karbohidrat	29,3 g
Vit. C	32,5 mg
Serat	3,6 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,1 g
Zn	0,3 mg



Menu dan Resep Hari Kesepuluh

07.00	Lontong nasi 1/2 bh (30 g) Tahu telur gimbal 1 mangkuk
10.00	Bengkuang (50 g)
13.00	Nasi (200 g) Sup Ikan 1 mangkuk Pelecing kangkung 1 piring kecil Lalap labu siam 100 g Sambal cabai terasi secukupnya Semangka 100 g
16.00	Apel (1 buah sdg)
19.00	Nasi (150 g) Ayam kremes 1 bh Tauco tempe 1 mangkuk kecil Bening bayam labu siam 1 mangkuk Sambal cabai terasi secukupnya Semangka 100 g
21.00	Pisang rai aneka buah 1 mangkuk kecil

Total energi dan zat gizi:

- Energi 1.789,4 kkal; protein 15,6 %; lemak 28,3%; karbohidrat 56,1%; vit. C 237,1 mg; vit. E 14,5 mg; Mg 353,8 mg; serat 30,8 g; PUFA 11,8%; kolesterol 218,6 mg; Zn 7 mg

1. Lontong Nasi

Bahan:

- 60 g beras pulen
- Daun pisang batu untuk membungkus
- Lidi untuk menyemat

Cara membuat:

1. Cuci beras, tiriskan.
2. Ambil 2 lembar daun pisang, tumpuk menjadi satu. Gulung hingga menyerupai bentuk tabung panjang $\pm$ 15 cm, semat salah satu ujungnya dengan lidi.
3. Masukkan beras ke dalamnya hingga $\frac{1}{4}$ panjang tabung daun, semat ujung lainnya dengan lidi hingga tertutup.
4. Atur dalam panci. Tuangi air hingga lontong terendam.
5. Rebus hingga matang selama 3—4 jam.
6. Tambahkan air panas jika air mulai menyusut dan lontong belum matang. Setelah matang, angkat, berdirikan hingga tiris.

Untuk 1 porsi

2. Tahu Telur Gimbal

Bahan:

- $\frac{1}{2}$ butir telur, kocok
- 50 g tahu, potong dadu tipis
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 1 tangkai seledri, iris tipis
- 1 sdm kacang tanah goreng
- 25 g tauge, buang ekornya, seduh dengan air panas
- 50 g mentimun, dibelah 4 memanjang, kemudian iris tipis
- Garam dan lada secukupnya
- Minyak jagung secukupnya untuk menggoreng

Bahan saus:

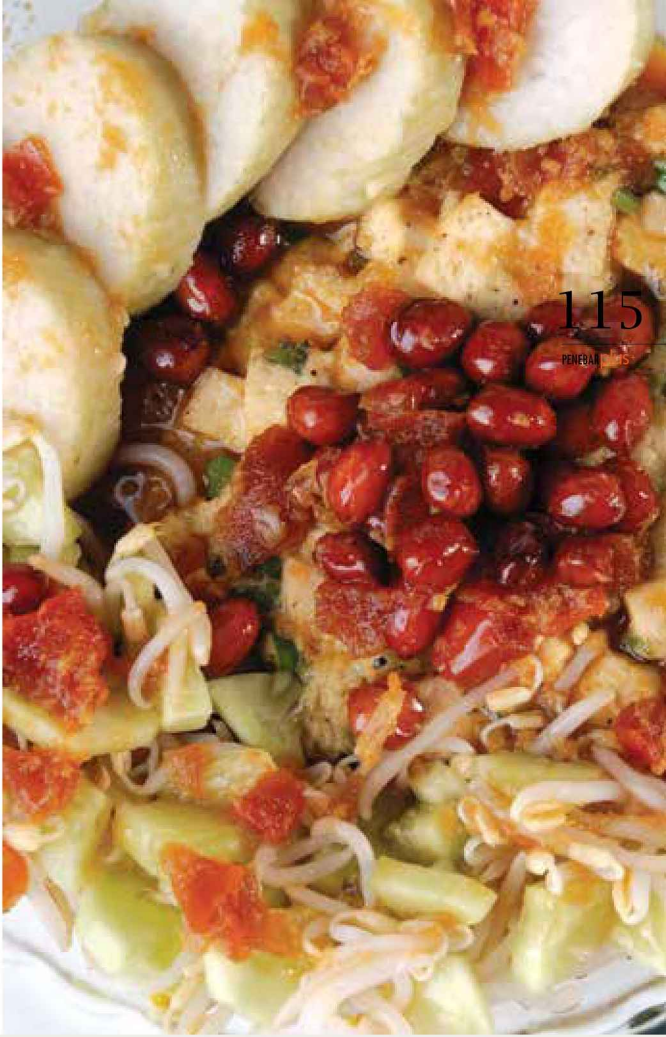
- 2 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdm kecap
- 1 sdt cuka
- 25 g tomat, potong dadu kecil
- 1 sdt bawang goreng
- Air secukupnya
- Garam dan gula secukupnya

**Nilai energi dan gizi
lontong nasi:**

Energi	56,4 kkal
Protein	0,7 g
Lemak	1,3 g
Karbohidrat	10,6 g
Vit. C	0 mg
Serat	0,4 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0 g
Zn	0,1 mg

**Nilai energi dan gizi
tahu telur gimbal:**

Energi	206,9 kkal
Protein	11,3 g
Lemak	16,6 g
Karbohidrat	6,2 g
Vit. C	9,3 mg
Serat	2 g
Kolesterol	106,1 mg
PUFA	7,3 g
Zn	1,2 mg



Cara membuat:

1. Campurkan kocokan telur dengan potongan tahu, irisan daun bawang, dan seledri. Tambahkan garam dan lada, aduk rata.
2. Goreng adonan hingga kecokelatan. Sisihkan.
3. Rebus air, tambahkan bawang putih, kecap, cuka, tomat, garam, dan gula. Sesaat akan diangkat, tambahkan bawang goreng.
4. Letakkan goreng telur tahu di atas piring saji, taburkan tauge dan potongan mentimun, kemudian siramkan dengan saus. Sajikan bersama lontong.

Untuk 1 porsi

3. Sup Ikan

Bahan:

- 50 g ikan kakap atau tuna, dipotong 2 cm x 2 cm
- 1 sdm tepung terigu
- ½ sdt air lemon
- 3 siung bawang merah, diiris
- 2 siung bawang putih, diiris
- 2 bh cabai merah, dimemarkan
- 1 buah tomat sedang, diiris
- ½ ruas jari kunyit, dihaluskan
- 1 lembar daun jeruk, diiris halus
- 5 tangkai daun kemangi, ambil daunnya
- Garam, gula, dan lada secukupnya
- ½ gelas kaldu
- Minyak jagung secukupnya untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Lumuri ikan dengan campuran garam dan lada. Gulingkan ikan di tepung terigu, goreng sampai matang, sisihkan.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai, tomat, kunyit, dan daun jeruk sampai harum. Tuang kaldu lalu bumbui dengan lada, garam, dan gula, didihkan.
3. Tambahkan ikan dan daun kemangi. Setelah mendidih, angkat dan sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	159,2 kkal
Protein	13,5 g
Lemak	5,8 g
Karbohidrat	13,2 g
Vit. C	9,9 mg
Serat	0,7 g
Kolesterol	23 mg
PUFA	3 g
Zn	0,4 mg



4. Ayam Kremes

Bahan:

- 1 potong ayam
- 1 sdm telur yang sudah dikocok
- 1 sdt tepung tapioka
- 1 lembar daun salam
- Air matang secukupnya
- Minyak jagung secukupnya untuk menggoreng

Bumbu yang dihaluskan :

- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ butir kemiri
- ½ ruas jari kunyit
- ½ ruas jari jahe
- ½ ruas jari lengkuas
- Garam dan ketumbar secukupnya

Cara membuat :

1. Ungkep ayam dengan setengah bagian bumbu yang dihaluskan, daun salam, dan air. Masak hingga ayam empuk.
2. Goreng ayam hingga kecokelatan, sisihkan.
3. Campurkan sisa bumbu, tepung tapioka, dan telur. Aduk rata.
4. Goreng bumbu hingga kering. Hidangkan ayam bersama bumbu kremes.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	230 kkal
Protein	14,7 g
Lemak	16,5 g
Karbohidrat	4,7 g
Vit. C	0 mg
Serat	0 g
Kolesterol	82 mg
PUFA	5,6 g
Zn	1 mg



5. Tempe Tauco

Bahan:

- 50 g tempe, potong persegi panjang
- 25 g buncis, iris serong
- 1 papan petai
- 1 bh tomat hijau, potong-potong memanjang
- 2 bh cabai hijau keriting, iris serong
- 1 sdt tauco
- Garam, gula, dan air asam jawa secukupnya
- ½ sdt minyak jagung untuk menumis

Bumbu:

- 3 siung bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- ½ batang serai, memarkan
- 1 lembar daun salam
- ½ ruas jari lengkuas, memarkan
- 2 bh cabai merah, haluskan

Cara membuat:

1. Tumis semua bumbu hingga harum.
2. Masukkan tempe, masak hingga setengah matang.
3. Masukkan tomat, cabai hijau, petai, buncis, masak hingga sayuran layu.
4. Masukkan tauco, tuangi sedikit air, aduk rata.
5. Tambahkan air asam jawa, garam, gula, aduk rata, angkat dan sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	118,9 kkal
Protein	6,6 g
Lemak	5,5 g
Karbohidrat	12,8 g
Vit. C	13,6 mg
Serat	2,2 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	3 g
Zn	0,7 mg



6. Pelecing Kangkung

Bahan:

- 50 g kangkung, siangi, rebus sebentar, dan tiriskan
- 50 g tauge, rebus, tiriskan
- ½ buah jeruk limau
- 1 sdm kelapa parut

Bumbu yang dihaluskan:

- 1 sdm irisan cabai rawit
- 1 bh tomat ukuran sedang, iris
- Garam dan terasi secukupnya

Cara membuat:

1. Campur bumbu yang dihaluskan dengan kelapa parut. Beri jeruk limau, aduk rata, dan sisihkan.
2. Atur kangkung dan tauge yang telah direbus dalam piring, taburi atasnya dengan campuran bumbu kelapa, hidangkan.

Untuk 1 porsi

Nilai energi dan gizi:

Energi	73,7 kkal
Protein	6,2 g
Lemak	3,7 g
Karbohidrat	7,6 g
Vit. C	38,7 mg
Serat	3,2 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	1 g
Zn	0,6 mg



7. Bening Bayam Labu Siam

Bahan:

- 50 g bayam
- 50 g labu siam, potong korek api
- ½ gelas air matang
- Garam dan gula secukupnya

Bumbu:

- 3 siung bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, digeprek
- 1 lembar daun kunyit
- 1 batang daun bawang, iris serong
- ½ bh tomat, belah memanjang

Cara membuat:

1. Rebus bumbu dengan air hingga mendidih.
2. Masukkan labu siam dan bayam, biarkan hingga setengah matang. Tambahkan garam dan gula, angkat, siap dihidangkan.

Untuk 1 porsi

8. Sambal Cabai Terasi

Bahan:

- 5 bh cabai merah
- 1 bh cabai rawit
- 2 siung bawang merah
- ½ sdt terasi
- 1 buah jeruk sambal
- Garam dan gula pasir secukupnya

Cara membuat:

1. Tusuk cabai dan terasi pada sepotong lidi, lalu bakar sebentar di atas api.
2. Giling cabai, terasi, dan garam, tambahkan air jeruk sambal. Aduk hingga semua bahan tercampur rata.

Untuk 1 porsi

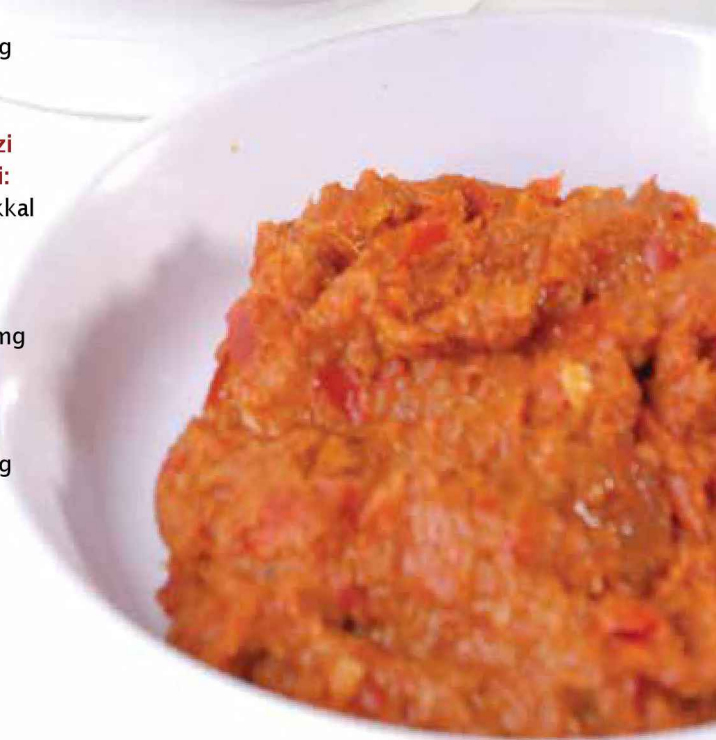


**Nilai energi dan gizi bening
bayam labu siam:**

Energi	43,2 kkal
Protein	1,4 g
Lemak	0,5 g
Karbohidrat	9,7 g
Vit. C	22,5 mg
Serat	2,6 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,2 g
Zn	0,1 mg

**Nilai energi dan gizi
sambal cabai terasi:**

Energi	34,3 kkal
Protein	0,9 g
Lemak	0,9 g
Karbohidrat	7,3 g
Vit. C	40,3 mg
Serat	1,7 g
Kolesterol	0 mg
PUFA	0,4 g
Zn	0,2 mg



9. Pisang Rae

Nilai energi dan gizi:

Energi	171 kkal	Serat	3,7 g
Protein	1,9 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	2,5 g	PUFA	0,2 g
Karbohidrat	37,4 g	Zn	0,4 mg
Vit. C	41,8 mg		

Bahan kulit:

- 1 bh pisang kepok
- 1 sdm kelapa parut
- 1 sdm tepung beras
- Sedikit tepung tapioka
- 1 sdt santan
- 1 sdt air suji atau air pandan
- Air matang secukupnya

Cara membuat:

1. Campur tepung beras dengan tepung tapioka, siram dengan air mendidih, uleni. Tambahkan santan kental sambil terus diuleni.
3. Siram sedikit dengan air daun suji dan air matang sampai kentalnya dirasa cukup.
4. Potong-potong pisang, masukkan ke dalam adonan tepung yang dicairkan tadi. Angkat dan rebus dalam air mendidih hingga mengapung. Angkat dan segera dibalur dengan kelapa parut setengah tua yang telah digarami. Siap dihidangkan.

Untuk 1 porsi

Olahraga untuk Diabetisi



Olahraga yang tepat akan membantu
mengontrol kadar gula darah penderita
diabetes.



Pada awal melakukan kegiatan olahraga, glukosa dalam darah merupakan sumber energi utama. Bila olahraga berlangsung terus maka energi diperoleh dari pemecahan glikogen yang disimpan di hati. Jika berlangsung lebih dari 30 menit maka sumber energi utamanya adalah asam lemak bebas yang berasal dari pemecahan lemak di jaringan adiposa (jaringan lemak bawah kulit).

Pada orang normal, perubahan metabolik yang terjadi akibat berolahraga dipengaruhi oleh lama dan beratnya latihan, serta tingkat kebugaran. Sedangkan pada diabetisi, selain dipengaruhi oleh hal tersebut di atas juga dipengaruhi pula oleh kadar insulin plasma, kadar glukosa darah, kadar benda keton, dan keseimbangan cairan tubuh. Pada diabetes yang tidak terkendali, olahraga akan menyebabkan terjadinya peningkatan glukosa darah dan benda keton. Sebaiknya, bila diabetisi ingin berolahraga kadar glukosa darah tidak lebih dari 250 mg/dl.

1. Manfaat Latihan Fisik bagi Diabetisi

Beberapa manfaat yang diperoleh dengan rajin berolahraga bagi diabetisi adalah sebagai berikut.

- a. Mengontrol gula darah, terutama pada diabetes mellitus tipe 2.
- b. Menghambat dan memperbaiki faktor risiko terkena penyakit kardiovaskuler yang banyak terjadi pada diabetisi. Olahraga yang teratur dapat membantu memperbaiki profil lemak darah, menurunkan kolesterol total, LDL, trigliserida, menaikkan HDL kolesterol, serta memperbaiki sistem hemostatik dan tekanan darah.
- c. Menurunkan berat badan. Penurunan berat badan dapat memperbaiki insulin resisten dan mengontrol gula darah.

- d. Memperbaiki gejala-gejala muskuloskeletal, yaitu gejala-gejala neuropati perifer dan osteoarthritis.
- e. Memberikan keuntungan psikologis, dengan olahraga yang teratur dapat memperbaiki tingkat kesegaran jasmani, mengurangi rasa cemas akan penyakitnya, menimbulkan rasa senang dan rasa percaya diri sehingga kualitas hidupnya meningkat meskipun menderita penyakit menahun.

Diabetisi tipe 1 mempunyai kadar insulin darah rendah sehingga mudah mengalami hipoglikemia selama dan sesudah berolahraga. Hal ini terjadi karena hati gagal melepaskan glukosa sesuai dengan laju kebutuhan. Pada tipe ini, derajat pengaturan kadar glukosa darah akibat olahraga efeknya bervariasi dan bersifat individual. Secara umum diketahui bahwa berolahraga pada tipe ini dapat mengurangi risiko penyakit jantung serta gangguan pembuluh darah perifer dan saraf. Namun, pada diabetesi dengan defisiensi insulin berat, olahraga dapat menyebabkan gangguan metabolik yaitu terjadinya peningkatan hiperglikemia dan ketosis.

Adapun pada diabetisi dengan diabetes tipe 2, awalnya tidak mengalami gangguan produksi insulin. Masalah utamanya adalah kurangnya respons reseptor terhadap insulin sehingga insulin tidak dapat membantu transfer glukosa ke dalam sel. Pada diabetes mellitus tipe ini, olahraga berperan utama dalam pengaturan kadar gula darah. Pada saat berolahraga, resistensi insulin berkurang. Sebaliknya, sensitivitas insulin meningkat sehingga kebutuhan insulin pada diabetisi tipe 2 akan berkurang. Respons ini hanya terjadi setiap kali berolahraga. Efeknya tidak menetap dan tidak berlangsung lama. Oleh karena itu, olahraga harus dilakukan secara terus menerus dan teratur.

2. Anjuran Sebelum Mulai Berlatih

Sebelum berlatih, Anda harus memperhatikan beberapa hal berikut.

- a. Periksa status kesehatan, meliputi pemeriksaan fisik, berat ringannya status diabetes mellitus dan ada tidaknya komplikasi.
- b. Pemeriksaan kadar glukosa darah sebelum, selama, dan sesudah latihan untuk mengetahui respons latihan. Dengan demikian dapat dilakukan penyesuaian-penyesuaian terhadap dosis obat dan perencanaan makan.
- c. Jam berlatih adalah 2—3 jam setelah makan. Saat itu, kadar glukosa darah masih relatif tinggi.
- d. Sediakan selalu makanan sumber karbohidrat yang bekerja cepat seperti jus, teh manis, dan permen.
- e. Periksa kaki dengan teliti sebelum dan setelah latihan. Usahakan kaki selalu bersih dan kering. Gunakan sepatu yang sesuai dengan ukuran kaki, jangan terlalu besar atau terlalu sempit.
- f. Pilih pakaian olahraga yang tidak terlalu sempit sehingga gerak akan lebih bebas dan tidak terbatas.
- g. Ketahui dan pahami tanda-tanda hipoglikemi seperti keringat dingin, gemetar, penglihatan berkunang-kunang, dan rasa tidak enak di dada (ulu hati).



Hitung denyut nadi
sebelum, selama,
dan sesudah
berolahraga.

- h. Pilih jenis latihan yang bersifat aerobik dan dilakukan secara teratur.
- i. Pilih tempat waktu berlatih yang tidak terlalu panas yaitu pada pagi atau sore hari.
- j. Khusus untuk diabetes tipe 1:
 - 1) Hindari olahraga pada saat kadar insulin berada pada puncaknya.
 - 2) Sebelum mulai berlatih, yaitu 15—30 menit, hendaknya mengonsumsi makanan ringan atau *snack* sumber karbohidrat sebanyak 10—15 gram.
 - 3) Hindari pemberian insulin pada bagian tubuh yang aktif yaitu daerah perut.
 - 4) Saat mau berlatih, kurangi dosis insulin atau tingkatan *intake* makanan.

3. Program Olahraga bagi Diabetisi

Pada hakekatnya, semua olahraga dapat dikerjakan oleh diabetisi. Prinsipnya adalah menyenangkan dan tidak membosankan, ditujukan untuk kesegaran jasmani dan meningkatkan pembakaran energi, serta melibatkan otot-otot besar. Olahraga haruslah *continuous* (berkesinambungan atau terus menerus selama 20—30 menit tiap kali latihan), *rhythmical* (berirama yaitu otot-otot harus kontraksi dan relaksasi secara teratur), *interval* (dilakukan kadang cepat, kadang lambat secara kontinyu selama periode latihan), *progressive* (dilakukan secara bertahap dari pemanasan, latihan inti, lalu pendinginan), dan *endurance* (meningkatkan daya tahan tubuh).

Latihan yang dilakukan harus memenuhi dosis yang seharusnya karena jika kurang maka latihan tidak akan memberi manfaat. Adapun jika berlebihan dapat membahayakan kesehatan.

a. Intensitas latihan

Intensitas latihan dikontrol melalui pemantauan denyut nadi, dengan meraba denyut nadi di daerah leher atau pergelangan tangan. Pengukuran dilakukan selama 10 detik dan hasilnya dikalikan 6. Bisa juga diukur selama 15 detik dan hasilnya dikalikan 4. Target denyut nadi yang mesti dicapai adalah $60\% \times (220 - \text{umur})$. Denyut nadi latihan dapat ditingkatkan menjadi 70—80% setelah berlatih dalam beberapa minggu secara bertahap. Di samping denyut nadi latihan, tanda-tanda lain yang bisa menjadi patokan adalah napas terengah-engah, muka pucat, pusing, dan mual.

b. Lamanya latihan

Lamanya latihan untuk diabetisi adalah antara 20—30 menit dalam zona latihan. Jika intensitas latihan tinggi maka waktu latihan dapat lebih pendek. Sebaliknya, jika intensitas lebih kecil maka latihan harus lebih lama.

c. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan paling sedikit 3 kali seminggu karena ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak berlatih.

4. Tahapan Latihan

Seperti halnya olahraga bagi orang sehat, olahraga bagi penderita diabetes harus memenuhi tahapan sebagai berikut.

- **Pemanasan**

Merupakan latihan awal yang bertujuan untuk mempersiapkan semua sistem pada tubuh untuk memperoleh beban fisik yang meningkat yaitu dengan meningkatkan temperatur tubuh dan peregangan otot secara bertahap guna mencegah terjadinya cedera. Lama pemanasan sekitar 5—10 menit.

- **Latihan inti**
Pada tahapan ini, target denyut nadi mesti tercapai. Tidak boleh kurang atau melampaui target. Dengan demikian, seluruh manfaat latihan akan tercapai. Lama latihan inti 20—30 menit.
- **Pendinginan**
Latihan pendinginan ditujukan untuk memulihkan kondisi tubuh, menurunkan suhu tubuh kembali ke suhu normal, serta mencegah terjadinya penimbunan asam laktat yang terbentuk selama latihan dan meminimalisasi rasa pegal dan nyeri di otot. Lama pendinginan selama 5—10 menit.

Berikut adalah contoh latihan bagi diabetisi sesuai dengan urutan yang berlaku.

a. Pemanasan

Pemanasan sendiri terdiri dari peregangan dan persendian.

- 1) **Posisi sempurna**
 - Jalan di tempat 4 hitungan. Tarik napas sambil kedua tangan membuka ke arah samping 2 hitungan.
 - Buang napas sambil kedua tangan menutup ke depan dada 2 hitungan. Lakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



1) a



1) b

2) Posisi berdiri sempurna yaitu posisi berdiri dengan kedua telapak kaki sedikit membuka, perut ditahan masuk, dan badan tegak.

- Letakkan kedua tangan pada sisi pinggang dengan jempol di bagian belakang dan jari-jari tangan yang lain di depan dengan posisi rapat.
- Hitungan 1 dan 2, tekuk kepala ke depan dengan dagu menempel ke dada. Hitungan ke 3 dan 4, tekuk kepala ke belakang. Lakukan 1 x 8 hitungan.
- Hitungan 1 dan 2, tengok kepala ke arah kanan. Hitungan 3 dan 4, tengok kepala ke arah kiri. Lakukan 1 x 8 hitungan.
- Hitungan 1 dan 2, tekuk kepala ke samping kanan. Hitungan 3 dan 4, tekuk kepala ke samping kiri. Lakukan 1 x 8 hitungan.



2) a



2) b



2) c



2) d



2) e



2) f

Ulangi gerakan di atas sebanyak satu set lagi.

- 3) Posisi awal sama seperti nomor 2), tangan lepas di samping badan. Langkahkan kaki ke samping kanan 2 hitungan (*step-close-step double*) sambil mengangkat bahu kanan sebanyak 2 langkah. Lakukan hal yang sama untuk

arah kiri. Selanjutnya hitungan ke 5, 6, 7, dan 8 melangkah 1 hitungan ke kanan dan kiri sambil mengangkat 2 bahu. Ulangi 2 x 8 hitungan.



3) a



3) b

- 4) Posisi langkah sama dengan no. 3), tetapi dengan tangan diputar ke samping bergantian. Pada hitungan 5,6,7, dan 8 putar 2 tangan. Lakukan 2 x 8 hitungan.



4) a



4) b

- 5) Melangkah ke samping kanan 2 hitungan (*step-close-step double*) dengan posisi tangan menyilang dan mengayunnya ke samping. Lakukan hal yang sama untuk sebelah kiri. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.



5) a



5) b



6)

- 6) Kaki kanan diangkat (*knee-up*) bersamaan dengan 2 tangan biseps. Lakukan bergantian dengan kiri. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.
- 7) Ulangi kembali gerakan 5) dan 6) sebanyak 1 set.

- 8) Melangkah ke samping kanan 2 hitungan (*step-close-step double*) dengan posisi tangan membuka ke samping sejajar bahu. Lakukan hal yang sama 2 hitungan untuk sebelah kiri. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.



- 9) Kaki kanan menyentuh ke belakang (*touch back*) dengan 2 tangan di samping telinga lurus ke atas. Lakukan bergantian dengan kaki kiri sebanyak 1 x 8 hitungan.

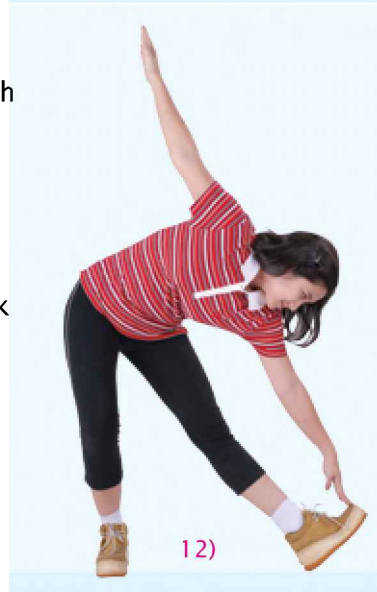
- 10) Ulangi kembali gerakan 8) dan 9) sebanyak 1 set.



- 11) Tumit kaki kanan menyentuh bagian depan (*heel touch*) dengan posisi 2 tangan triseps ke belakang. Lakukan bergantian dengan kaki kiri sebanyak 1 x 8 hitungan.



- 12) Jari kaki kanan menyentuh bagian samping dengan posisi tangan kanan di bawah dan tangan kiri di atas. Lakukan bergantian dengan kaki kiri sebanyak 1 x 8 hitungan.



- 13) Ulangi kembali gerakan 11) dan 12) sebanyak 1 set.
- 14) Posisi kaki membuka, letakkan 2 tangan di pinggang. Putar bahu ke samping kanan sambil kedua lutut ditekuk dan diluruskan. Lakukan bergantian untuk bahu sebelah kiri sebanyak 1 x 8 hitungan.



14) a



14) b

- 15) Posisi kaki sama dengan gerakan 14), tetapi dengan posisi tangan kanan mendorong (*push*) ke arah kiri. Lakukan bergantian untuk tangan kiri sebanyak 1 x 8 hitungan.



15)

- 16) Ulangi kembali gerakan 14) dan 15) sebanyak 1 set.

- 17) Posisi kaki tetap membuka. Kedua tangan disilang di depan dada sambil badan diayun ke sebelah kanan dan kiri secara bergantian. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.



17)

- 18) Posisi kaki sama dengan no 17). Kedua tangan diayun dari perut ke atas kepala. Ayun kembali ke perut sambil lutut kaki ditekuk dan diluruskan ke arah kanan dan kiri secara bergantian. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.



- 19) Ulangi kembali gerakan 17) dan 18) sebanyak 1 set.

- 20) Posisi kaki membuka. Tekuk lutut kanan ke samping. Kaki kiri lurus, tangan kiri didorong ke arah kanan dengan posisi telapak tangan mengarah ke bawah. Selanjutnya, lutut kiri ditekuk



ke samping kiri sambil tangan tangan dibuka ke arah kiri dengan posisi telapak tangan membuka ke atas. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.

- 21) Posisi kaki membuka. Dorong siku kiri dengan tangan kanan ke arah belakang bahu kanan. Tekuk paha ke bawah dan atas. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan. Ulangi untuk arah sebaliknya dengan hitungan yang sama.



21)

- 22) Posisi kaki membuka. Ayun tangan kiri ke belakang telinga. Tekuk lutut kaki kanan, kemudian tarik kembali ke samping kiri. Lakukan 1 x 8, pada hitungan ke-8 ditahan sebanyak 1 x 8.



22) a



22) b

- 23) Putar badan ke arah kanan. Pandangan lurus dengan posisi lutut kaki kanan ditekuk. Posisi tangan sejajar bahu, tahan 1 x 8 hitungan.



- 24) Luruskan kaki kanan. Tangan kanan menyentuh ujung jari kaki kanan dan tangan kiri lurus di samping kepala. Tahan 1 x 8 hitungan. Lakukan untuk arah sebaliknya dengan hitungan yang sama.



- 25) Kaki kanan ditarik ke belakang badan. Lutut kaki kiri ditekuk. Kedua tangan berada di samping telinga mengarah ke atas dan 2 telapak tangan saling berhadapan. Tahan 1 x 8 hitungan.



- 26) Luruskan kaki kiri dengan bertumpu pada tumit. Kaki kanan di tekuk. Kedua tangan memegang paha kanan. Posisi badan menekuk dengan bahu lurus menghadap ke depan. Tahan 1 x 8 hitungan. Lakukan untuk kaki yang lain dengan hitungan yang sama



Catatan:

Sebelum melanjutkan ke latihan inti, dapat melakukan gerakan interval berupa jalan di tempat dan membuang napas.

b. Latihan inti

Setiap gerakan inti dilakukan sebanyak 4 kali pengulangan. Di antara gerakan inti dilakukan gerakan interval.



1) a

- 1) Kaki kanan melangkah ke samping sebanyak 2 hitungan (*step-close-step double*) dengan posisi 2 tangan menekuk (biceps). Lakukan bergantian ke arah kiri, sebanyak 1 x 8. Gerakan kaki sama dengan gerakan tangan *buterfly* sebanyak 1 x 8.



1) b

- 2) Kaki kanan melangkah ke samping sebanyak 2 hitungan dengan posisi tangan kanan dan kiri menyilang ke atas dan ke bawah secara bergantian sebanyak 1×8 . Kaki kanan membuka ke samping dan 2 tangan mendorong ke arah kiri. Lakukan sebanyak 2 hitungan, kemudian lakukan untuk arah yang berlawanan 2 hitungan. Lakukan 1×8 .



2) a



2) b



2) c



2) d

- 3) Posisi kaki *V step* dengan 2 tangan diayun di depan dada secara bergantian, lakukan sebanyak 1×8 . Langkahkan kaki kanan ke samping belakang 1 hitungan dengan posisi 2 tangan trisep di samping pinggang. Hitungan berikutnya lakukan pada kaki kiri. Lakukan gerakan ini secara bergantian sebanyak 1×8 .



3) a



3) b



3) c



3) d

- 4) Kaki kanan diangkat (*knee-up*) dengan posisi tangan kanan lurus di samping badan dan posisi tangan kiri dilipat di depan dada sebanyak 1 hitungan. Lakukan hitungan berikutnya untuk kaki kiri. Empat hitungan untuk gerakan maju dan empat hitungan untuk gerakan mundur. Langkahkan kaki kanan ke samping 2 hitungan dengan tangan kanan diayun di samping badan dan tangan kiri di pinggang. Lakukan 2 hitungan lagi untuk sebelah kiri. Pada hitungan ke 5,6,7, melangkahlah ke samping satu hitungan secara bergantian dengan 2 tangan membuka ke samping badan.

4) a



4) b



4) c



4) d



- 5). Melangkah ke depan sebanyak 2 hitungan dengan 2 tangan meninju (*punching*) ke depan. Selanjutnya, mundur 2 langkah dengan posisi tangan meninju ke bawah. Lakukan 1 x 8. Posisikan tumit kaki kanan menyentuh ke samping (*heel touch*) dengan tangan kanan meninju ke atas sebanyak 2 hitungan.

Lakukan untuk arah sebaliknya sebanyak 2 hitungan.
Selanjutnya, langkahkan kaki ke samping kanan 1 langkah bergantian dengan kiri, posisi kedua tangan meninju ke atas.



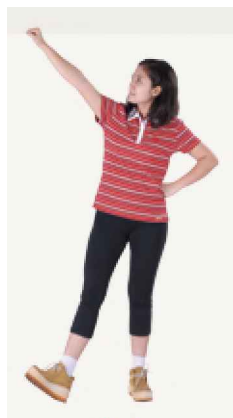
5) a



5) b



5) c



5) d

- 6) Lakukan gerakan berikut sebanyak 2 kali pengulangan.
Langkahkan kaki ke samping kanan 2 hitungan dengan posisi tangan kanan mengepal vertikal dan posisi tangan kiri mengepal horizontal secara bergantian.
Lakukan untuk arah sebaliknya. Gerakan ini dilakukan sebanyak 2×8 . Lakukan gerakan yang sama, tetapi posisi tangan seperti melap kaca. Lakukan 2×8 .



6) a



6) b



6) c



6) d

Setelah ini, dapat dilakukan gerakan peralihan untuk menuju ke arah gerakan pendinginan atau dapat juga diganti dengan gerakan interval.

c. Pendinginan

Pendinginan dimaksudkan untuk mengembalikan ritme tubuh ke ritme sebelum berolahraga. Pada intinya, gerakan pendinginan sama dengan pemanasan.

- 1) Kaki kanan membuka sambil tangan kanan melingkar ke atas. Napas ditarik, tahan tangan sejajar bahu pada hitungan ke 4. Kembalikan tangan ke posisi semula sambil membuang napas sebanyak 4 hitungan. Lakukan arah sebaliknya. Ulangi sebanyak 1 x 8.



- 2) Posisi kaki sama dengan no 1). Lakukan untuk kedua tangan. Ulangi sebanyak 2 x 8.



- 3) Posisi kaki membuka, tekuk lutut kanan ke samping. Kaki kiri lurus. Tangan kiri didorong ke arah kanan dengan posisi telapak tangan mengarah ke bawah. Selanjutnya, lutut kiri ditekuk ke samping kiri sambil tangan kanan dibuka ke kiri dengan posisi telapak tangan membuka ke atas. Ulangi sebanyak 1 x 8. Pada hitungan ke-8, tahan tangan kiri di depan badan ke arah samping kanan. Tahan 1 x 8 hitungan.



- 4) Posisi kaki membuka, dorong siku kiri dengan tangan kanan ke arah belakang bahu kanan. Tekuk paha ke bawah dan atas. Lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan.



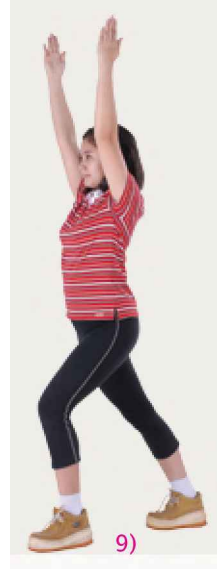
- 6) Posisi kaki membuka, ayun tangan kiri ke belakang telinga dan lutut kaki kanan ditekuk. Tarik kembali tangan ke samping kanan. Ulangi 1 x 8, pada hitungan ke-8 tahan sebanyak 1 x 8.



- 7) Putar badan ke arah kanan. Pandangan lurus dengan posisi lutut kaki kanan di tekuk dan posisi tangan sejajar bahu, tahan 1 x 8. Kemudian luruskan kaki kanan sambil tangan kanan menyentuh ujung jari kaki kanan dan tangan kiri lurus di samping kepala, tahan 1 x 8. Lakukan untuk arah sebaliknya dengan hitungan yang sama.



- 9) Kaki kanan ditarik ke belakang badan. Lutut kaki kiri ditekuk. Kedua tangan berada di samping telinga mengarah ke atas dan 2 telapak tangan saling berhadapan. Tahan 1 x 8 hitungan.



- 10) Luruskan kaki kiri dengan bertumpu pada tumit, kaki kanan di tekuk. Kedua tangan memegang paha kanan. Posisi badan menekuk dengan bahu lurus menghadap ke depan. Tahan 1 x 8 hitungan. Lakukan untuk kaki yang lain dengan hitungan yang sama. Kembali ke posisi sempurna.



5. Latihan untuk Melatih Saraf Kaki

Latihan pada saraf kaki bertujuan untuk mencegah terjadinya neuropati (kematian saraf kaki) dan melancarkan peredaran darah ke kaki.

Berikut adalah contoh gerakannya.

- 1) Posisi duduk di kursi. Angkat 2 kaki sejajar pinggul atau disesuaikan dengan kemampuan diabetisi. Lakukan gerakan jari kaki menekuk ke bawah (*point*) dan gerakan kaki ke atas (*flax*) secara bergantian sebanyak 10 kali.
- 2) Putar kedua telapak kaki ke arah kanan sebanyak 10 kali. Lakukan untuk arah kiri sebanyak 10 kali.
- 3) Posisi duduk, kedua telapak kaki rapat di lantai. Angkat kedua tumit, lalu buka ke samping. Turunkan kedua tumit dan tutup kembali. Lakukan 10 kali.



1) a



1) b



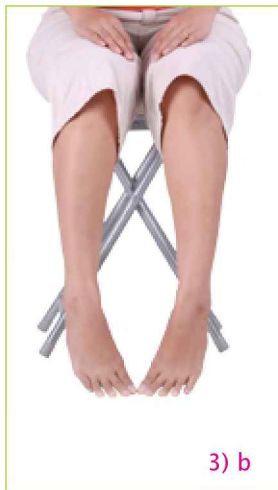
2) a



2) b



3) a



3) b

- 4) Posisi sama dengan gerakan 3). Angkat kedua ujung jari, buka ke samping, turunkan, dan tutup. Ulangi sebanyak 10 kali



- 5) Sepuluh jari kaki menempel di lantai, lakukan gerakan mencengkeram, ulangi 10 kali



- 6) Letakkan koran di bawah telapak kaki. Lakukan gerakan menyobek koran dengan telapak kaki.



- 7) Sisihkan 1 bagian koran yang disobek. Bagian yang satu lagi dicabik-cabik menggunakan telapak kaki. Sobekan koran dibentuk menjadi bentuk bola. Angkat dan letakkan pada bagian koran yang lain.



- 8) Bungkus bola tadi dengan satu bagian koran yang disisihkan. Bungkus dengan bentuk amplop. Lakukan perlahan tanpa pemaksaan dan suasana santai.



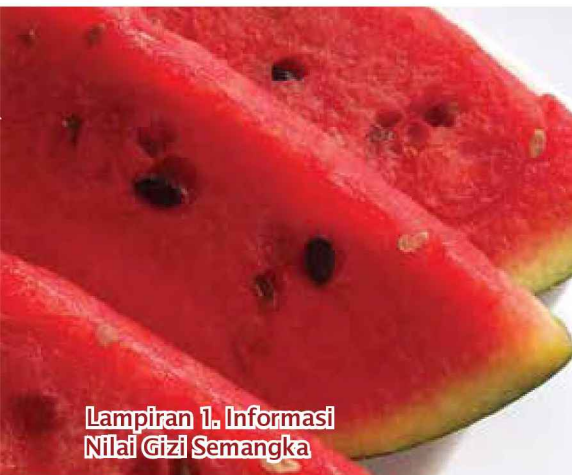
DAFTAR PUSTAKA

150

PENERBARplus+

- Charney, P.J., *Diabetes Mellitus: Nutrition Support Dietetics* (US: American Society For Parenteral & Enteral Nutrition, 1993).
- Costill, D.L., *Physiology of Sport and Exercise* (US: Human Kinetics, 1995).
- Franz M. J., *Medical Nutrition Therapy For Diabetes Mellitus and Hypoglycemia of Nondiabetic Origin; Food, Nutrition & Diet Therapy* (Philadelphia: W.B. Saunders Company, 2000).
- Indriani, *Minuman Jus Favorit Ala Cafe* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007).
- Lutz, C.A and Przytulski, K.R. *Nutrition and Diet Therapy 3rd Ed.* (Philadelphia: F.A. Davis Company, 2001).
- Marieb, EN., *Human Anatomy and Physiology, 2nd Ed.* (US: The Benyamin/ Cummings Publishing Company, Inc., 1992).
- Pusat Diabetes dan Lipid RSUPNCM FKUI, *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu* (Jakarta: FKUI, 2002).
- Sunardi, T., *Masakan untuk Kesehatan dan Kecantikan; Menu Rendah Kalori Seimbang* (Jakarta: PT Gaya Favorit Press, 1987).
- Seri Masak Femina Primarasa, *Vegie Variasi Olahan Sayur* (Jakarta: PT Gaya Favorit Press, 2006).
- Sufi S.Y., *Puding Buah* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007).
- Tim Dapur DeMedia, *Variasi Masakan Mi* (Jakarta: DeMedia Pustaka, 2007).
- Tim Dapur DeMedia, *Variasi Masakan Udang* (Jakarta: DeMedia Pustaka, 2008).
- Tim Dapur DeMedia, *Variasi Masakan Tahu* (Jakarta: DeMedia Pustaka, 2008).
- Tim Dapur DeMedia, *Aneka Jajan Pasar Populer* (Jakarta: DeMedia Pustaka, 2007).
- Tim Dapur Anggrek, *Menu Favorit Sehat Bergizi; Memasak 20 Menit Sarapan Pagi Berbahan Roti* (Jakarta: Pustaka Anggrek, 2008).
- Wahyuni, Yulia Pradata, *Aneka Masakan Dari Ayam* (Jakarta: PT AgroMedia Pustaka, 2004).

LAMPIRAN



Lampiran 1. Informasi Nilai Gizi Semangka

Energi	57,4 kkal	Serat	0,4 g
Protein	0,9 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,3 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	12,4 g	Zn	0,1 mg
Vit. C	9 mg		



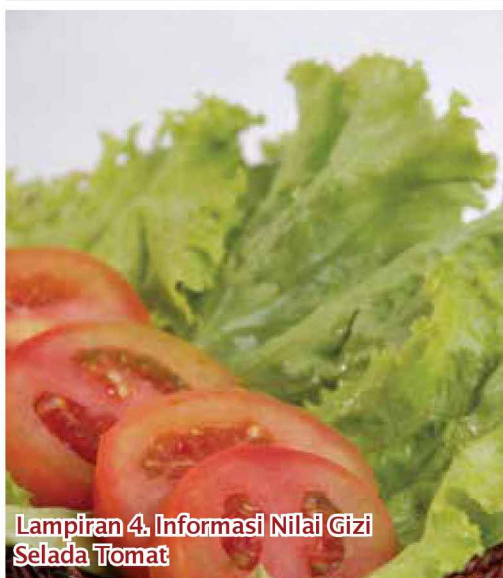
Lampiran 2. Informasi Nilai Gizi Selada Mentimun

Energi	12,4 kkal	Serat	1 g
Protein	0,8 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,1 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	2,6 g	Zn	0,3 mg
Vit. C	4,7 mg		



Lampiran 3. Informasi Nilai Gizi Tomat Mentimun

Energi	17 kkal	Serat	1 mg
Protein	0,8 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,2 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	3,7 g	Zn	0,2 mg
Vit. C	12 mg		



Lampiran 4. Informasi Nilai Gizi Selada Tomat

Energi	13,7 kkal	Serat	0,9 g
Protein	0,7 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,2 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	2,8 g	Zn	0,1 mg
Vit. C	10,5 mg		



Lampiran 5. Informasi Nilai Gizi Kol Mentimun

Energi	17,4 kkal	Serat	1,8 g
Protein	0,9 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,3 g	PUFA	0,2 g
Karbohidrat	3,7 g	Zn	0,2mg
Vit. C	12,5 mg		



Lampiran 6. Informasi Nilai Gizi Melon

Energi	8,6 kkal	Serat	0,5 g
Protein	0,6 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,4 g	PUFA	0 g
Karbohidrat	7,2 g	Zn	0,1 mg
Vit. C	10 mg		



Lampiran 7. Informasi Nilai Gizi Pir

Energi	78,5 kkal	Serat	4,2 g
Protein	0,8 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,5 g	PUFA	0,2 g
Karbohidrat	18,6 g	Zn	0,3 mg
Vit. C	7,5 mg		



Lampiran 8. Informasi Nilai Gizi Nenas

Energi	49 kkal	Serat	1,2 g
Protein	0,4 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,4 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	12,4 g	Zn	0,1 mg
Vit. C	15 mg		



Lampiran 9. Informasi Nilai Gizi Kiwi

Energi	30,5 kkal	Serat	2 g
Protein	0,5 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,3 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	5,4 g	Zn	0,2 mg
Vit. C	35,5 mg		



153

PENERBAR PLUS

Lampiran 10. Informasi Nilai Gizi Lalap Mentimun

Energi	12,9 kkal	Serat	0,8 g
Protein	0,7 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,1 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	2,8 g	Zn	0,3 mg
Vit. C	5 mg		



Lampiran 11. Informasi Nilai Gizi Belimbing

Energi	48 kkal	Serat	0,8 g
Protein	0,9 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,6 g	PUFA	0 g
Karbohidrat	10,8 g	Zn	0,2 mg
Vit. C	15 mg		



Lampiran 12. Informasi Nilai Gizi Labu Siam Kukus

Energi	20,1 kkal	Serat	1,4 g
Protein	0,9 g	Kolesterol	0 mg
Lemak	0,3 g	PUFA	0,1 g
Karbohidrat	4,3 g	Zn	0,4 mg
Vit. C	6 mg		



TENTANG PENULIS

Rita Ramayulis, dilahirkan di Padang, 9 Agustus 1971. Ia menyelesaikan pendidikan gizi di Akademi Gizi Padang pada tahun 1993 dan menyelesaikan pendidikan instruktur senam kecantikan tingkat

dasar, profesional, dan komersial pada tahun 1994 di Martha Tilaar, Jakarta. Ia juga menyelesaikan pendidikan Diploma IV Gizi Klinik di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada tahun 2000 serta menyelesaikan pendidikan S2 Jurusan Gizi Klinik FK UGM.

Ia pernah bekerja sebagai dosen di Akademi Gizi Banda Aceh pada tahun 1994—2000 sekaligus memimpin Lembaga Senam Kesehatan Indonesia Banda Aceh. Di waktu senggang, ia kerap menulis untuk rubrik sehat dan bugar di *Harian Serambi* terbitan Banda Aceh. Mulai tahun 2000 ia bekerja sebagai dosen tetap di Jurusan Gizi Poltekkes Jakarta II dan juga sebagai dosen tidak tetap di beberapa akademi maupun perguruan tinggi. Saat ini ia juga berprofesi sebagai *personal trainer* di beberapa pusat kebugaran dan menjadi manajer *Health Fitness* Depkes RI. Buku ini merupakan buku keenamnya yang diterbitkan oleh Penebar Plus⁺.

Untuk konsultasi seputar gizi dan olahraga, bisa menghubungi Rita Ramayulis di alamat *Health Fitness Center*, Koperasi Bhakti Husada Depkes RI, Jl. Rasuna Said Kav. 4—7 Kuningan Jakarta Selatan, telp. (021) 93405221.



Trina Astuti, lahir di Temanggung, 21 Mei 1958. Ia mulai mendalami bidang gizi sejak lulus dari Akademi Gizi Jakarta pada tahun 1982, kemudian menyelesaikan pendidikan S1 Gizi Masyarakat IPB pada tahun 1987. Ia lalu melanjutkan pendidikan S2 hingga meraih gelar MPS. di *University of Philippines at Los Banos* pada tahun 1995. Kini, ia sedang mengambil program S3 Gizi di IPB. Di sela-

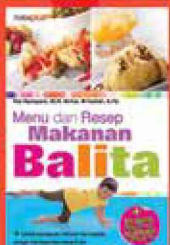
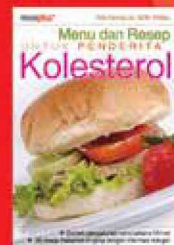
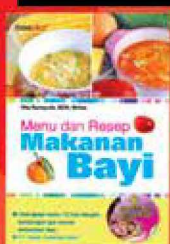
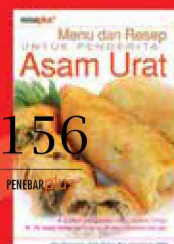
sela aktivitasnya sebagai dosen tetap Jurusan Gizi Poltekkes Jakarta II dan sebagai dosen tidak tetap di Universitas Indonusa Esa Unggul, UHAMKA, dan UPN-Veteran Jakarta, ibu dua orang anak ini masih menyempatkan diri melakukan hobi membaca dan mendengarkan musik. Untuk konsultasi seputar gizi, bisa menghubungi Trina Astuti di e-mail trina_astuti@yahoo.com



T.S Harumi, lahir 1 September 1950. Ia menyelesaikan pendidikannya di Sekolah Pengatur Rawat RSPP pada tahun 1977 dan di Sekolah Perawat Anak RSPP pada tahun 1978. Ia bekerja sebagai perawat di RSPP sejak tahun 1977—2006. Perkenalannya dengan dunia senam dimulai sejak ia lulus sebagai instruktur senam dari Depdikbud pada tahun 2001. Selain menjadi instruktur senam diabetes, ia juga

menjadi pelatih senam jantung sehat. Kini, Ibu dua orang anak dan nenek satu orang cucu ini sibuk melakukan pekerjaannya sebagai instruktur senam di berbagai pusat kebugaran. Buku *Menu dan Resep untuk Penderita Diabetes Mellitus* merupakan karya pertamanya yang diterbitkan oleh Penebar Plus⁺.

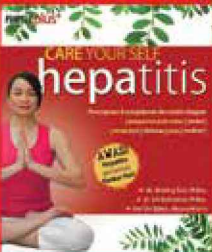
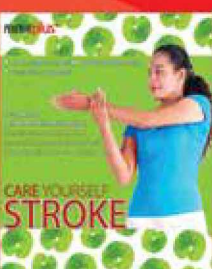
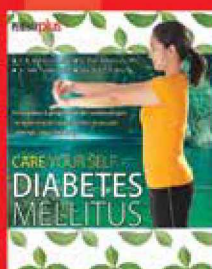
156



salah satu bidang **pengembangan Penebar Swadaya** yang mengerti kebutuhan Anda

it's your **Life**
style
GAYA BERBUDAYA

dapatkan terbitan-
terbitan kami
di toko buku terdekat
di kota Anda



atau hubungi **bagian pemasaran** kami:

NIAGA SWADAYA

Jl. Gunung Sahari III/7 Jakarta 10610

Telp.: +62 21 4204402; 4255354; Fax.: +62 21 4214821

PENEBARplus⁺
gaya berbudaya

d.a. **PENEBAR SWADAYA**
WISMA HIJAU, Jl. Raya Bogor Km.30
Mekarsari, Cimanggis, Depok, 16952
Telp. 021-8729060, 8729061
Fax. 021-87711277
[Http://www.galeribuku.com](http://www.galeribuku.com)
E-mail: ps@trubus-online.com

