

Lampiran 3

DAFTAR BAHAN MAKANAN YANG BOLEH DIKONSUMSI ANAK AUTIS

Bahan Makanan						
Sumber Karbohidrat	Beras	Beras merah	Beras ketan	Jagung	Bihun	Kentang
	Singkong	Ubi jalar	Talas	Tepung sagu	Tepung Beras	Tepung Tapioka
	Ararut	Maizana	Soun			
Sumber Protein	Daging	Ayam	Telur	Ikan Nila	Ikan Gurami	Ikan bandeng
	Ikan mujair	Tahu	Tempe	Kacang hijau	Kacang merah	Kacang kenari
	Susu Kedelai	Kacang kedelai	Kacang mede			
Sayur	Bayam	Daun katuk	Daun singkong	Gambas	Kangkung	Kapri
	Brokoli	Ketimun	Toge	Terong	Tomat	Wortel
	Kacang panjang	Bunga kol	Buncis	Lobak	Letus	Labu siam
	<i>Baby corn</i>	Caisin				
Buah	Bengkuang	Jambu	Jeruk	Manggis	Papaya	Rambutan
	Salak	Semangka	Sirsak	Melon	Lemon	Anggur
	Markisa	Buah naga	Sukun	Sawo		
Lemak	Minyak sayur	Minyak zaitun	Santan			

Sumber : Kemenkes (2016).