

LAMPIRAN 3

FOOD RECALL (2 X 24 JAM)

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT DAN KEBIASAAN SENAM JANTUNG DENGAN PROFIL LIPID PADA LANSIA DI YAYASAN JANTUNG INDONESIA JAKARTA PUSAT

Petunjuk pengisian : isilah kolom dibawah ini dengan menuliskan makanan yang dikonsumsi pada masing-masing kolom waktu makan (pagi,siang,malam,dan selingan) serta jenis bahan makanan,banyaknya,dan beratnya dalam gram (gr)

Waktu Makan	Makanan + Bahan Makanan	Hari I		Makanan + Bahan Makanan	Hari 2	
		URT	Gr		URT	Gr

LAMPIRAN 4

PROFIL LIPID

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT DAN KEBIASAAN SENAM JANTUNG DENGAN PROFIL LIPID PADA LANSIA DI YAYASAN JANTUNG INDONESIA JAKARTA PUSAT

BB :

TB :

Profil Lipid:

a. Kolestrol :

b. HDL :

c. LDL :

d. Triglicerida :