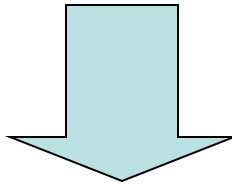


# MODIFIKASI MAKANAN LUNAK & SARING (modul 3)

Oleh:  
Irfanny Afif

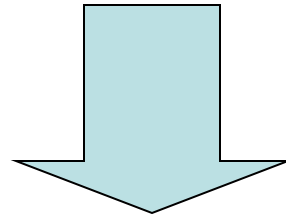
# MAKANAN LUNAK

Prinsip makanan lunak



mudah cerna, rendah serat,  
tidak mengandung bumbu yang  
merangsang

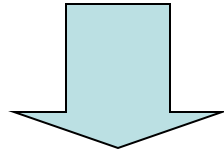
# KARBOHIDRAT UNTUK MAKANAN LUNAK



BERAS, KENTANG, MAKARONI, MI,  
SOUN, ROTI  
TEPUNG-TEPUNGAN, OAT

**Dibubur, di kukus, di rebus**

# PROTEIN HEWANI UNTUK MAKANAN LUNAK



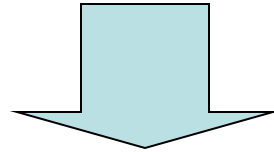
DAGING, IKAN, UNGGAS,  
Direbus, di kukus, di tim, di panggang oven

## TELUR

Didadar, ceplok air, dicampur  
makanan/minuman lain

KEJU, SUSU, YOGHURT

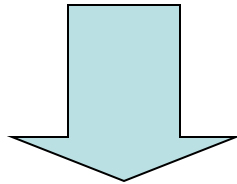
# PROTEIN NABATI UNTUK MAKANAN LUNAK



TAHU, TEMPE, ONCOM  
Direbus, di kukus, di panggang,  
ditumis

KACANG-KACANGAN  
Di rebus

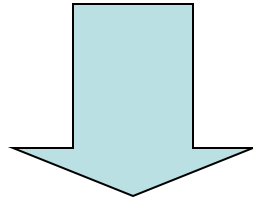
LEMAK UNTUK MAKANAN LUNAK



MENTEGA, MARGARINE,  
MINYAK GORENG  
Untuk menumis

SANTAN ENCER

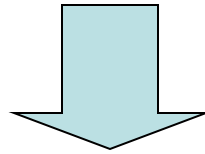
# SAYURAN UNTUK MAKANAN LUNAK



## SAYURAN YANG TIDAK BANYAK SERAT Di masak

Bayam, kangkung, kacang panjang,  
buncis muda, labu siam, labu kuning,  
oyong muda di kupas, tomat, kembang kol,  
Ketimun kupas tanpa biji

# BUAH-BUAHAN UNTUK MAKANAN LUNAK

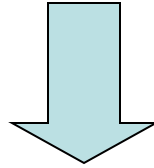


**BUAH SEGAR MATANG:**  
Pisang, pepaya, sari sirsak,  
Jeruk, mangga, sawo, adpokat

**BUAH DIMASAK DENGAN MENGHILANGKAN  
KULIT DAN BIJI**  
Nenas, jambu biji

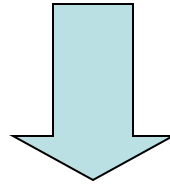


# BUMBU UNTUK MAKANAN LUNAK



SEMUA BUMBU  
DALAM JUMLAH TERBATAS  
Bumbu dapur, pala, kayu manis  
Asam, garam, gula

MINUMAN  
UNTUK MAKANAN LUNAK



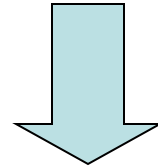
TEH, KOPI  
Encer

COKLAT, SUSU, SIRUP

**TERIMAKASIH**

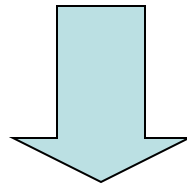
# MAKANAN SARING

Prinsip makanan saring



Halus, disaring/digiling,  
mudah cerna, rendah serat,  
tidak mengandung bumbu yang  
merangsang

# KARBOHIDRAT UNTUK MAKANAN SARING



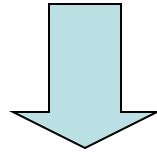
BERAS, dibubur disaring/ dihaluskan  
ROTI, dipanggang  
CRACKERS, BISKUIT  
TEPUNG-TEPUNGAN, OAT Dibubur, di  
buat poding  
GULA PASIR, SIROP

# PROTEIN HEWANI UNTUK MAKANAN SARING

DAGING GILING, saring atau  
Dihaluskan

TELUR  
ceplok air, rebus, dicampur  
makanan/minuman lain

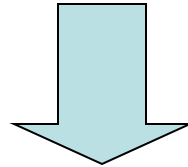
# PROTEIN NABATI UNTUK MAKANAN SARING



TAHU, Digiling  
Direbus, di kukus, di panggang

KACANG HIJAU, KEDELE  
Di rebus haluskan/ saring

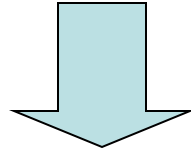
**LEMAK UNTUK MAKANAN SARING**



**MENTEGA, MARGARINE,  
MINYAK GORENG**  
Dalam jumlah terbatas



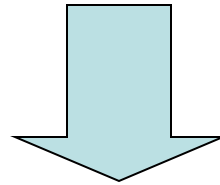
# SAYURAN UNTUK MAKANAN SARING



SAYURAN YANG RENDAH SERAT  
Di masak, dihaluskan/ di saring

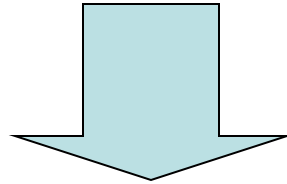
Bayam, wortel, labu kuning,  
Labu siam

# BUAH-BUAHAN UNTUK MAKANAN SARING



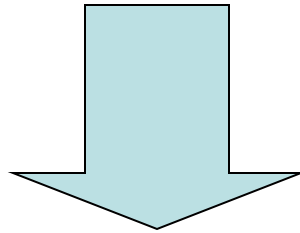
BUAH-BUAHAN TIDAK BANYAK SERAT:  
Pepaya, Jeruk

**BUMBU  
UNTUK MAKANAN SARING**



**BUMBU TIDAK MERANGSANG  
DALAM JUMLAH TERBATAS**

# MINUMAN UNTUK MAKANAN LUNAK



TEH, KOPI  
Encer

COKLAT, SUSU, SIRUP  
Dalam jumlah terbatas

TERIMAKASIH