

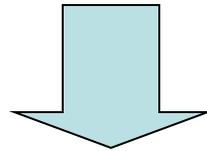
# MODIFIKASI MAKANAN RENDAH GARAM

Oleh:

Irfanny Afif

# GARAM

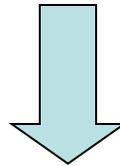
Yang dimaksud dengan Garam adalah garam natrium .



Garam natrium terdapat dalam garam dapur ( $\text{NaCl}$ ), Soda Kue ( $\text{NaHCO}_3$ ), baking powder, natrium benzoat, vetsin (mono sodium glutamat)/ boullion blok

# KARBOHIDRAT

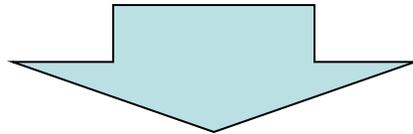
Sumber karbohidrat alami umumnya dapat dimakan.



Hindari yang telah diolah dengan menggunakan Na

# PROTEIN

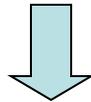
Hindari penggunaan bahan makanan sumber protein yang diolah dengan garam dapur atau ikatan natrium lainnya.



- Bahan makanan sumber protein hewani seperti daging, ikan, telur dapat diberikan dalam jumlah terbatas.
- Bahan makanan sumber protein nabati yang segar atau yang telah diolah tanpa garam dapur dapat diberikan

# SAYUR DAN BUAH

Sayur dan buah segar dapat digunakan



Hindari yang diawet dengan garam dapur atau ikatan natrium lainnya

# LEMAK

Gunakanlah margarin dan mentega  
yang rendah garam

# MINUMAN

Gunakan kopi dan teh secukupnya.

Hindari minuman bersoda

# BUMBU

Gunakan semua bumbu segar

Atau bumbu olahan

yang tidak menggunakan garam dapur atau

Ikatan natrium lainnya

# MODIFIKASI TEKNIK MEMASAK

Teknik menggoreng dan menumis dapat mempertinggi citarasa makanan yang tidak diberi tambahan garam dapur

**TERIMAKASIH**