

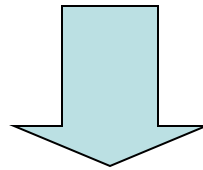
MODIFIKASI MAKANAN RENDAH PROTEIN

Oleh:

Irfanny Afif

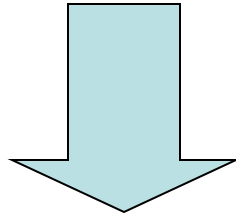
MODIFIKASI MASAKAN RENDAH PROTEIN

UNTUK MEMPEROLEH HIDANGAN
YANG RENDAH PROTEIN



- MODIFIKASI BAHAN MAKANAN
 - MODIFIKASI MENU
 - MODIFIKASI BUMBU

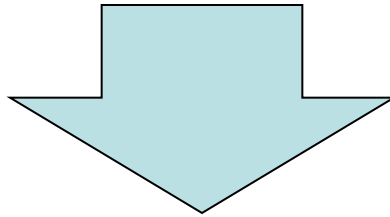
MODIFIKASI BAHAN MAKANAN



KURANGI PENGGUNAAN PROTEIN DALAM
MASAKAN

LEBIH BANYAK MENGGUNAKAN PROTEIN
HEWANI DIBANDING NABATI

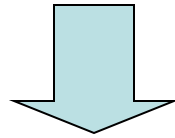
MODIFIKASI MENU



KURANGI JUMLAH PROTEIN DALAM
MENU

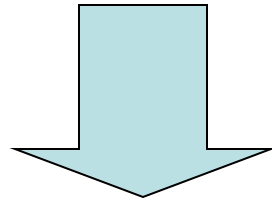
GUNAKAN MAKANAN SELINGAN
RENDAH PROTEIN

CONTOH KUE RENDAH PROTEIN



- Kue pepe
- Kue cantik manis
- Kue klepon ubi
- Kue-kue lain yang tidak menggunakan bahan makanan sumber protein

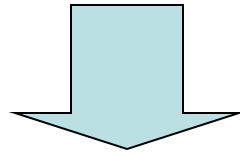
MODIFIKASI BUMBU



- Semua bumbu diperbolehkan kecuali ada indikasi lain.
- Misalnya pembatasan garam, gula atau pembatasan cairan

CONTOH SUSUNAN BAHAN MAKANAN

40 gr protein/hr



150 gr nasi – 50 gr telur -75 gr daging -150
gr sayuran – 200 gr pepaya – 40 gr
minyak – 100 gr gula pasir – 20 gr susu
bubuk – 150 gr kue rendah protein – 30 gr
madu

TERIMAKASIH