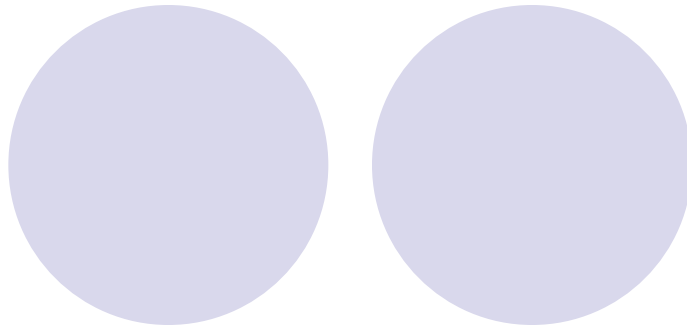


MODIFIKASI MAKANAN RENDAH KALORI



Oleh:
Irfanny Afif

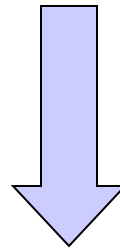
PERHATIKAN



- KANDUNGAN KALORI PER BAHAN MAKANAN
- KANDUNGAN KALORI PER MENU
- PANTANGAN LAINNYA (DIET TERTENTU)

TIDAK DIANJURKAN

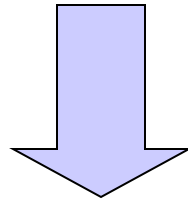
SUMBER KH



Karbohidrat sederhana:
gula pasir, gula merah, sirup,
Kue yang manis dan gurih

TIDAK DIANJURKAN

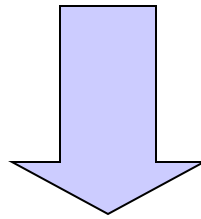
SUMBER PROTEIN HEWANI



Daging berlemak, daging kambing,
Daging yang diolah dengan santan kental,
Digoreng, jeroan, susu full cream,
Susu kental manis

TIDAK DIANJURKAN

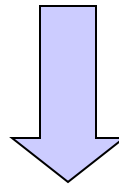
SUMBER PROTEIN NABATI



Kacang-kacangan yang diolah dengan cara menggoreng atau dengan santan kental

TIDAK DIANJURKAN

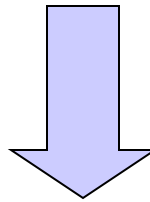
SAYURAN



Sayuran yang sedikit mengandung serat
dan yang dimasak dengan santan kental

TIDAK DIANJURKAN

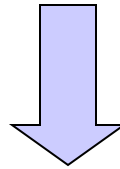
BUAH-BUAHAN



Durian, alpokat, manisan buah-buahan,
buah yang diolah dengan gula dan susu
full cream atau susu kental manis

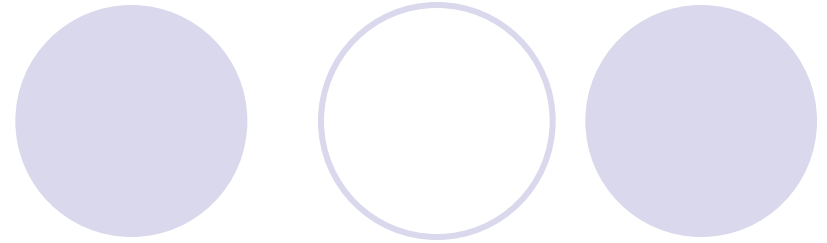
TIDAK DIANJURKAN

LEMAK

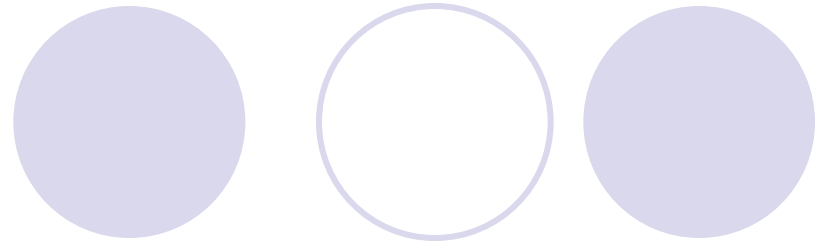
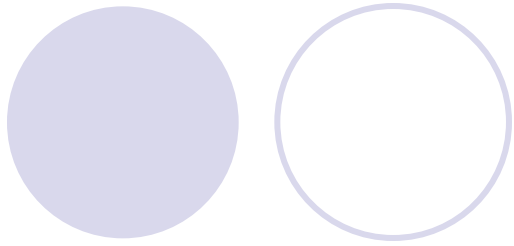


Minyak kelapa, kelapa dan santan

MODIFIKASI RESEP RENDAH KALORI



- Ikan goreng → ikan pepes (mengurangi minyak)
- Semur ayam → semur ayam (ayam tidak digoreng)
- Pisang goreng → pisang kukus
- Tahu goreng → perkedel tahu panggang



TERIMAKASIH