

Modul 10  
Kuliner Lanjut (Teori)

# MODIFIKASI MAKANAN TINGGI SERAT

Oleh:  
Irfanny Afif

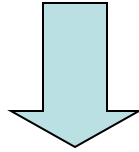
# SERAT MAKANAN

- Merupakan Polisakarida nonpati yang tidak dapat dicerna
- Terdapat dalam bahan makanan nabati

# SUMBER KH YANG DIANJURKAN

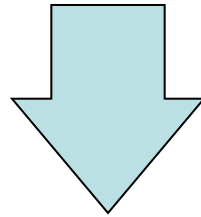
- Beras tumbuk
- Beras merah
  - Havermout
- Roti whole wheat
- Ubi • Singkong

# KACANG-KACANGAN YANG DIANJURKAN



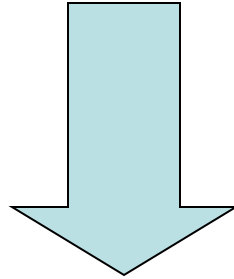
- Kacang-kacangan yang dikonsumsi dengan kulit : Kacang hijau, Kacang merah, Kacang tolo, Kacang kedele, kacang tanah dll
  - Hasil olah kacang: tempe

# SAYURAN YANG DIANJURKAN



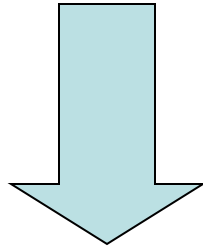
- Utamakan sayuran mentah
- Sayuran mengandung serat tinggi: daun singkong, daun kacang panjang, daun pepaya, brokoli, jagung muda, oyong, pare, kacang panjang, buncis dan ketimun

# BUAH-BUAHAN YANG DIANJURKAN



- Terutama yang dimakan dengan kulitnya:  
jambu biji, apel, anggur, pir dll
- Buah yang dimakan dengan selaputnya:  
jeruk, salak
- Buah tinggi serat lainnya: nenas, mangga,  
pepaya , sirsak dll

# BAHAN LAIN YANG DAPAT DIGUNAKAN



- Agar-agar
- Susu tinggi serat

# Teknik pemasakan

- Gunakan bahan makanan tinggi serat, baik untuk hidangan utama maupun makanan selingan
- Semua teknik memasak dapat diterapkan (menggoreng, merebus, menumis, memanggang, membakar dll)



# Teknik pemasakan

- Bumbu yang digunakan: semua bumbu dapat digunakan, termasuk yang beraroma/ rasa tajam
- Minyak dan santan diperbolehkan selama tidak ada indikasi lain

**TERIMA KASIH**

