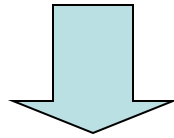


Modul 11
Kuliner Lanjut (T)

MODIFIKASI MAKANAN SISA RENDAH

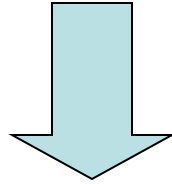
Oleh:
Irfanny Afif

Makanan sisa rendah



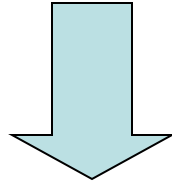
- Memberikan makanan yang rendah serat
- Makanan yang sedikit meninggalkan sisa
- Makanan yang tidak merangsang saluran cerna

BENTUK MAKANAN



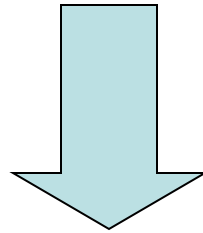
- SARING
- CINCANG
- LUNAK

KH YANG DIPERBOLEHKAN



- Beras (bubur, tim)
 - Roti bakar
 - Kentang rebus
- Tepung-tepungan (puding, bubur dll)

PROTEIN HEWANI YANG DIPERBOLEHKAN

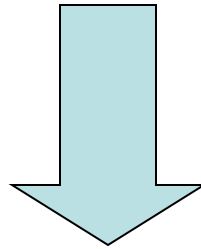


- Daging (empuk), Hati, Ayam, Ikan, Telur
- Direbus, di tumis, di kukus, di ungkep, di panggang

PROTEIN NABATI YANG DIPERBOLEHKAN

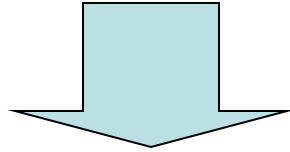
- Tahu, tempe : di tim, di rebus, di tumis
 - Pindakas
 - Susu kedele

SAYURAN YANG DIPERBOLEHKAN



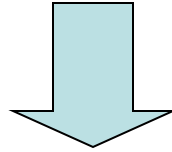
- Sayuran yang berserat rendah dan sedang seperti kacang panjang, buncis muda, bayam, labu siam, tomat masak, wortel di rebus, di kukus, di tumis

BUAH-BUAHAN YANG DIPERBOLEHKAN



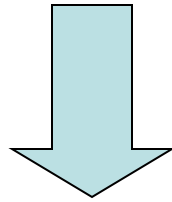
- Buah segar yang matang (tanpa kulit dan biji)
 - Buah yang tidak menimbulkan gas
 - Pepaya, pisang, jeruk, alpukat

LEMAK YANG DIPERBOLEHKAN



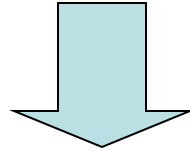
- Dalam jumlah terbatas untuk menumis, mengoles, setup:
 - Margarine, mentega, minyak

BUMBU YANG DIPERBOLEHKAN



- Dalam jumlah terbatas:
 - Garam • Vetsin
 - Gula • Cuka
 - Salam • Laos
 - Kunyit • kunci

TEKNIK MEMASAK YANG DIGUNAKAN



- Merebus
- Mengukus
- Mengetim
- Menumis

TERIMAKASIH