

# CONTOH MENU MAKAN

Waktu dan Bahan Makanan	Diet 1.500 kkal (diet rendah purin I)	Diet 1.700 kkal (diet rendah purin II)
<b>Pagi</b>		
Beras	½ gelas nasi	1 gelas nasi
Telur mata sapi	1 butir	1 butir
Sayur rebus	½ gelas	1 gelas
Minyak	½ sdm	½ sdm
Susu skim	4 sdm	4 sdm
Gula	1 sdm	1 sdm
<b>Selingan pagi</b>		
Buah	1 potong pepaya	1 potong pepaya
<b>Siang</b>		
Beras	1 gelas nasi	1 ½ gelas nasi
Ikan bakar	1 potong sedang	1 potong sedang
Tempe bacem	1 potong sedang	1 potong sedang
Sayur sop	1 gelas	1 gelas
Buah	1 potong sedang	1 potong sedang
Minyak	1 sdm	1 sdm
<b>Selingan sore</b>		
Buah	1 potong pepaya	1 potong pepaya
<b>Malam</b>		
Beras	1 gelas nasi	1 gelas nasi
Ayam kecap	1 potong sedang	1 potong sedang
Pepes tahu	1 potong sedang	1 potong sedang
Tumis Toge	1 gelas	1 gelas
Buah	1 potong sedang	1 potong sedang
Minyak	½ sdm	½ sdm

Waktu dan Bahan Makanan	Diet 1.500 kkal (diet rendah purin I)	Diet 1.700 kkal (diet rendah purin II)
<b>Pagi</b>		
Beras	½ gelas nasi	1 gelas nasi
Telur dadar	1 butir	1 butir
Sayur rebusan	½ gelas	1 gelas
Minyak	½ sdm	½ sdm
Susu skim	4 sdm	4 sdm
Gula	1 sdm	1 sdm
<b>Selingan pagi</b>		
Buah	1 potong pisang	1 potong pisang
<b>Siang</b>		
Beras	1 gelas nasi	1 ½ gelas nasi
Ikan	1 potong sedang	1 potong sedang
Tempe bacem	1 potong sedang	1 potong sedang
Tumis sawi dan tomat	1 gelas	1 gelas
Buah	1 potong sedang	1 potong sedang
Minyak	1 sdm	1 sdm
<b>Selingan sore</b>		
Buah	1 potong pisang	1 potong pisang
<b>Malam</b>		
Beras	1 gelas nasi	1 gelas nasi
Semur ayam	1 potong sedang	1 potong sedang
Pepes tempe	1 potong sedang	1 potong sedang
Tumis sawi dan tomat	1 gelas	1 gelas
Buah	1 potong sedang	1 potong sedang
Minyak	½ sdm	½ sdm

Waktu dan Bahan Makanan	Diet 1.500 kkal (diet rendah purin I)	Diet 1.700 kkal (diet rendah purin II)
<b>Pagi</b>		
Beras	½ gelas nasi	1 gelas nasi
Telur omelete	1 butir	1 butir
Sayur rebusan	½ gelas	1 gelas
Minyak	½ sdm	½ sdm
Susu skim	4 sdm	4 sdm
Gula	1 sdm	1 sdm
<b>Selingan pagi</b>		
Buah	1 potong pisang	1 potong pisang
<b>Siang</b>		
Beras	1 gelas nasi	1 ½ gelas nasi
Semur ayam	1 potong sedang	1 potong sedang
Semur tahu	1 potong sedang	1 potong sedang
Sayur bening oyong	1 gelas	1 gelas
Buah	1 potong sedang	1 potong sedang
Minyak	1 sdm	1 sdm
<b>Selingan sore</b>		
Buah	1 potong pisang	1 potong pisang
<b>Malam</b>		
Beras	1 gelas nasi	1 gelas nasi
Semur ayam	1 potong sedang	1 potong sedang
Tempe bacem	1 potong sedang	1 potong sedang
Tumis sawi	1 gelas	1 gelas
Buah	1 potong sedang	1 potong sedang
Minyak	½ sdm	½ sdm