

Nama : TB Cm
 Umur : BB Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti	:	
Hewani/nabati	:	
Sayuran	:	
Minyak	:	
Gula pasir	:	

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti	:	
Hewani	:	
Nabati	:	
Sayuran	:	
Buah	:	
Minyak	:	

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti	:	
Hewani	:	
Nabati	:	
Sayuran	:	
Buah	:	
Minyak	:	

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



Contoh Menu

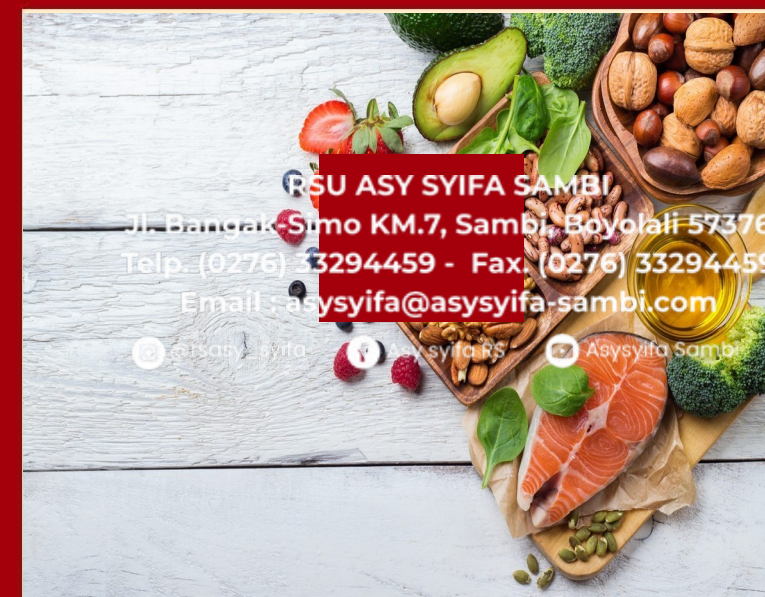
Pagi	Siang	Malam
Nasi	Nasi	Nasi
Telur bumbu	Ikan pepes	Ayam bakar
balado	Sambal goreng kering	Oseng-oseng tahu
Tumis buncis	tempe	dan cabe hijau
	Sayur bening bayam	Cah sayuran
	Buah: pepaya	Buah: jeruk manis
Jam 10.00	Jam 16.00	
(Selingan)		
Jus buah	(Selingan)	Pukul 21.00
	Roti bakar	
		Susu



rumah sakit umum
Asy Syifa Sambi
 #IkhtiarMenujuSehat AKREDITASI KARS
 PARIPURNA

DIET TKTP

057/L-004/PKRS/RSAS/2025



Diet TKTP (Tinggi Kalori Tinggi Protein) diet yang mengandung kalori dan protein diatas kebutuhan normal. Biasanya diet ini diberikan pada penderita kurang energy protein (KEP), sesudah operasi tertentu, penderita luka bakar, hamil dan post-partum.

Tujuan diet:

- Memenuhi kebutuhan energy dan protein yang meningkat untuk mencegah dan mengurangi kerusakan jaringan tubuh
- Menambah berat badan hingga mencapai berat badan normal

Syarat diet:

- Energy tinggi yaitu 40-45 kkal/kg BB
- Protein tinggi yaitu 2-2,5 g/kg BB
- Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
- Makanan diberikan dalam bentuk mudah cerna



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- Sumber karbohidrat : nasi, roti, mie, macaroni dan hasil olahan tepung lainnya seperti cake, pudding, pastry, dodol, serta bahan penukar sumber karbohidrat lainnya
- Sumber protein hewani : daging sapi, ayam, ikan laut, telur, susu dan hasil olahan seperti keju, yoghurt dan es krim
- Sumber protein nabati : semua jenis kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu, tempe, oncom, dll.
- Sayuran : semua jenis sayur-sayuran
- Buah-buahan : semua jenis buah-buahan

BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Makanan yang merangsang saluran cerna
- Makanan yang dimasak dengan banyak minyak atau santan kental
- Minuman rendah energy
- Makanan dengan bumbu tajam seperti cabe dan merica



Cara mengatur diet:

- Makanan dapat diberikan dalam porsi kecil tapi sering (3 kali makan utama dan 3 kali snack)
- Pengolahan makanan bisa digoreng, ditumis, di kukus, direbus atau dipanggang



