



CARA CERDAS MEMILIH MAKANAN

YAKES TELKOM

GROUP 08, ISSUE 0002
16 JUNI 2014

Karbohidrat :

- 45%-65% per hari dari total kalori
- Asupan karbohidrat 3x / hari
- Pilih karbohidrat berserat tinggi
- Pilih karbohidrat dengan indeks glikemik rendah seperti oatmeal, roti gandum, macaroni, jeruk, apel.

Protein :

- 15%-20% per hari dari total kalori
- Protein hewani rendah lemak seperti ayam tanpa kulit, ikan, putih telur ayam.
- Protein nabati seperti tahu, tempe, kacang hijau dan kacang merah.



Lemak :

- 20% - 25% per hari dari total kalori
- Pilih makanan berlemak sehat seperti ikan dan kacang-kacangan
- Lemak baik : Mono-unsaturated (alpukat, kacang, minyak zaitun) dan Poli-unsaturated (salmon, tongkol)
- Lemak jahat : Saturated (keju, es krim, daging) dan Lemak Trans (makanan digoreng dengan minyak bekas, krakers, krupuk)

Serat :

- 14g serat tiap 1000 kalori



KARBOHIDRAT
(Satu genggam buah dan satu genggam sumber karbohidrat lain, seperti nasi, kentang)

PROTEIN
(Sebesar telapak tangan dan dengan ketebalan jari kelingking)

SAYURAN
(2 telapak tangan sayuran, seperti: selada, kubis, tomat)

LEMAK
(Seukuran ibu jari)

Cara mudah mengukur asupan nutrisi ideal harian

Referensi :

1. Makanan Sehat – Slide Yakes Telkom
2. Food Composition Table - McGraw Hill

Tim Newsletter :
Penyusun : dr. Adibah
Editor : dr. Rena Winasis

*Untuk informasi lebih lanjut tentang kesehatan, silahkan mengunjungi website <http://www.yakestelkom.or.id/>