

BATASI PORSI DAGING

DAGING MERAH MAKSIMAL: ~90 GRAM PER SAJIAN, TIDAK LEBIH DARI 2-3 KALI/MINGGU

Perhatikan LAUK & KARBOHIDRAT PENDAMPING

- Sajikan dengan sayur tinggi serat (tumis bayam, labu, dll)
- Gunakan karbohidrat kompleks: nasi merah, ubi kukus, kentang rebus (bukan goreng)
- Hindari nasi putih dalam porsi besar saat makan daging

KURANGI GARAM & GULA TAMBAHAN

Batasi garam maksimal <5 gram/hari

Jangan tambahkan gula pada masakan daging (misal semur manis)

Contoh Olahan Daging Qurban yang Aman untuk Penderita DM:

1. Sate panggang tanpa bumbu kacang, disajikan dengan sayur rebus
2. Sup daging tanpa lemak, tanpa santan, dengan sayuran
3. Tumis daging tanpa minyak berlebih, disajikan dengan nasi merah



QURBAN SEHAT, TUBUH KUAT!



FAKULTAS
KEDOKTERAN

Mengolah Daging Hewan Qurban Untuk Penderita DM

Talitha Syahda Salsabila
Kepaniteraan Klinik FK Unissula



MEMPERINGATI

HARI RAYA

Idul Adha 1446 H

Jangan lupa mengolah daging yang tepat untuk :

- Menjaga Kestabilan Gula Darah
- Mencegah Lonjakan Lemak Jenuh

DENGAN CARA MEMPERHATIKAN PORSI
SERTA METODE MASAKNYA !



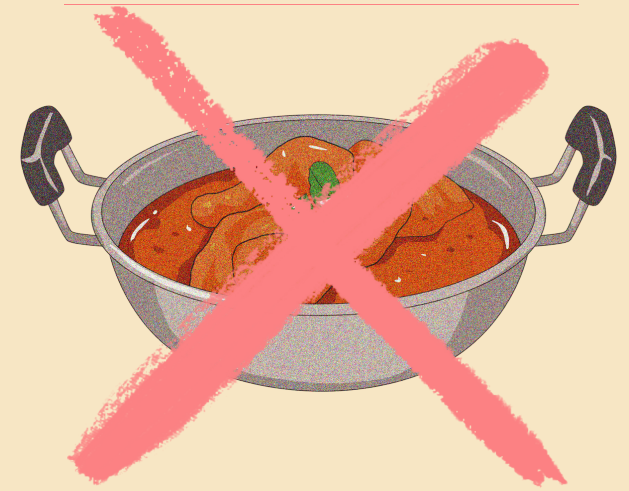
Pilih Daging yang Rendah Lemak :

- Daging has luar
- Daging has dalam
- Daging bagian paha

HINDARI :

(Bagian yang berlemak tinggi) :

- Iga
- Perut
- Jeroan (Hati, Usus, Otak)



HINDARI PENGOLAHAN DENGAN SANTAN DAN GORENG !

METODE MEMASAK YANG DIANJURKAN :

Panggang, rebus, kukus, tumis ringan dengan sedikit minyak

HINDARI :

- Gorengan
- Bumbu kacang berlebihan
- Masakan bersantan kental (gulai dan rendang)