

Tabel 4. Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak dianjurkan
Sumber karbohidrat	nasi, roti, mi, macaroni, hasil olahan tepung - tepung dan karbohidrat sederhana seperti gula pasir.	-
Sumber protein	daging sapi, ayam, ikan, susu, dan hasil olahan seperti keju, <i>yoghurt</i> , es krim.	dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Sumber protein nabati	semua jenis kacang - kacangan dan hasil olahan seperti tempe, tahu, dan <i>pindakas</i> .	dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Sayuran	semua jenis sayuran, terutama sayuran jenis sayuran B, seperti bayam, buncis, daun singkong, kacang panjang, labu siam, wortel direbus, dikukus dan ditumis.	dimasak dengan banyak minyak atau kelapa/santan kental
Buah-buahan	semua jenis buah segar, buah kaleng, buah kering dan jus buah	-
Lemak dan minyak	minyak goreng, mentega, margarin, santan encer	santan kental