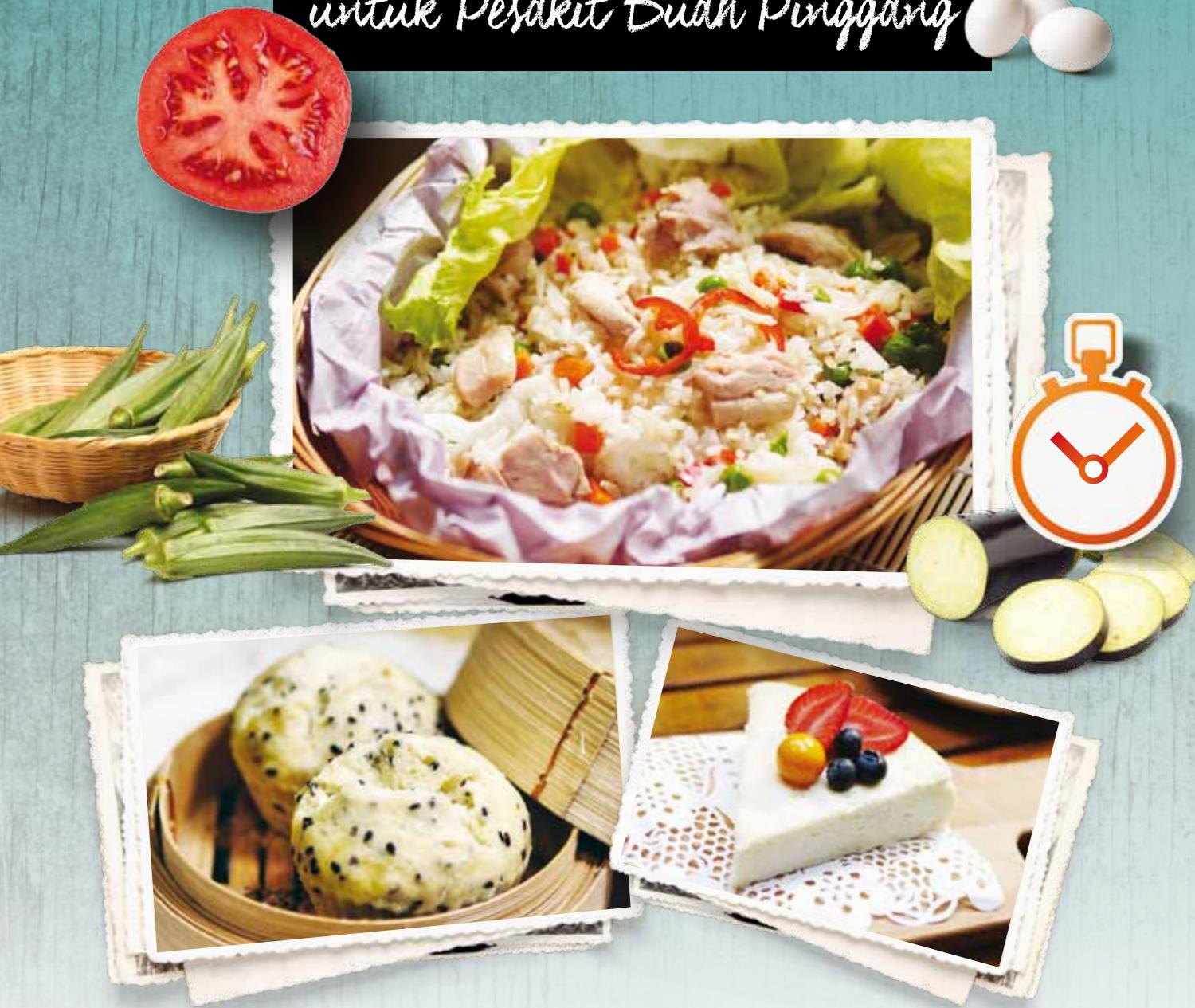


# Buku Panduan Pemakanan

untuk Pesakit Buah Pinggang



Petua penjagaan pemakanan yang menunjukkan kepentingan pemakanan dan pengurusan diet untuk pesakit yang belum menerima rawatan dialisis dan pesakit yang menerima rawatan dialisis

Cadangan  
Chef

# isi kandungan

## PENGENALAN

Penyakit Buah Pinggang Kronik .....	4-6
Diet Penyakit Buah Pinggang .....	7-9
Senarai Makanan .....	10-13
Kawalan Porsi Makanan .....	14
Cadangan Menu untuk Pesakit Buah Pinggang .....	15-17

## BAB PERTAMA: SARAPAN

Lempeng Epal dengan Kayu Manis .....	20
Kek Cawan Kukus Bijan Hitam .....	21
Roti Cawan Berinti Ayam & Sayur .....	22
Ladu Cina .....	23
Sandwic Telur & Tomato Dalam Lubang .....	24
Roti Bakar Perancis .....	25
Mee Chiang Kueh .....	26
Piza Tomato Vegetarian .....	27

## BAB KEDUA: LAUK PAUK (AYAM • IKAN • TAUHU)

Ayam Masak Merah .....	30
Kepak Ayam & Lobak Merah Rebus .....	31
Tauhu & Sayuran Belanga .....	32
Ikan Puttu .....	33
Methi Murgh .....	34
Singgang .....	35
Telur Kukus dengan Ayam Cincang .....	36
Filet Ikan Kukus Halia .....	37
Ayam Goreng dengan Jamur Kuping Hitam .....	38
Ayam Goreng Bawang & Lada Benggala .....	39

### **BAB KETIGA: LAUK PAUK (SAYUR-SAYURAN)**

Kari Kacang Bendi.....	42
Bunga Kobis Ala India dengan Kari Tomato.....	43
Kacang Bendi dengan Sos Buatan Sendiri.....	44
Sambal Kacang Panjang .....	45
Terung Sumbat dengan Ayam Cincang & Lobak Merah.....	46
Kari Sayuran.....	47
Buah Kundur Reneh dengan Daging Cincang .....	48
Zucchini dengan Sos Tiram .....	49

### **BAB KEEMPAT: HIDANGAN SEMANGKUK**

Mee Suah Ayam Herba Cina.....	52
Nasi Ayam Periuk Tanah.....	53
Nasi Kari dengan Ikan.....	54
Suhun Goreng Ayam Cincang & Labu Berbulu.....	55
Makaroni Goreng .....	56
Bee Hoon Masala .....	57
Nasi Goreng.....	58
Bubur Ayam Labu .....	59
Bee Hoon Goreng .....	60
Mee Tai Mak Goreng.....	61

### **BAB KELIMA: SNEK TINGGI PROTEIN**

Kek Span Angel .....	64
Puding Roti.....	65
Quiche Lada Benggala & Ayam .....	66
Tauhu Kranberi Kenyal .....	67
Bebola Ayam .....	68
Burger Ayam Mini .....	69
Frittata .....	70
Ayam Pandan Kukus .....	71

<b>GLOSARI .....</b>	<b>72</b>
----------------------	-----------

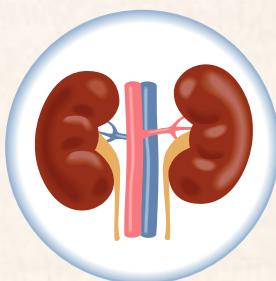
**Serves**

**4**

## Pengenalan

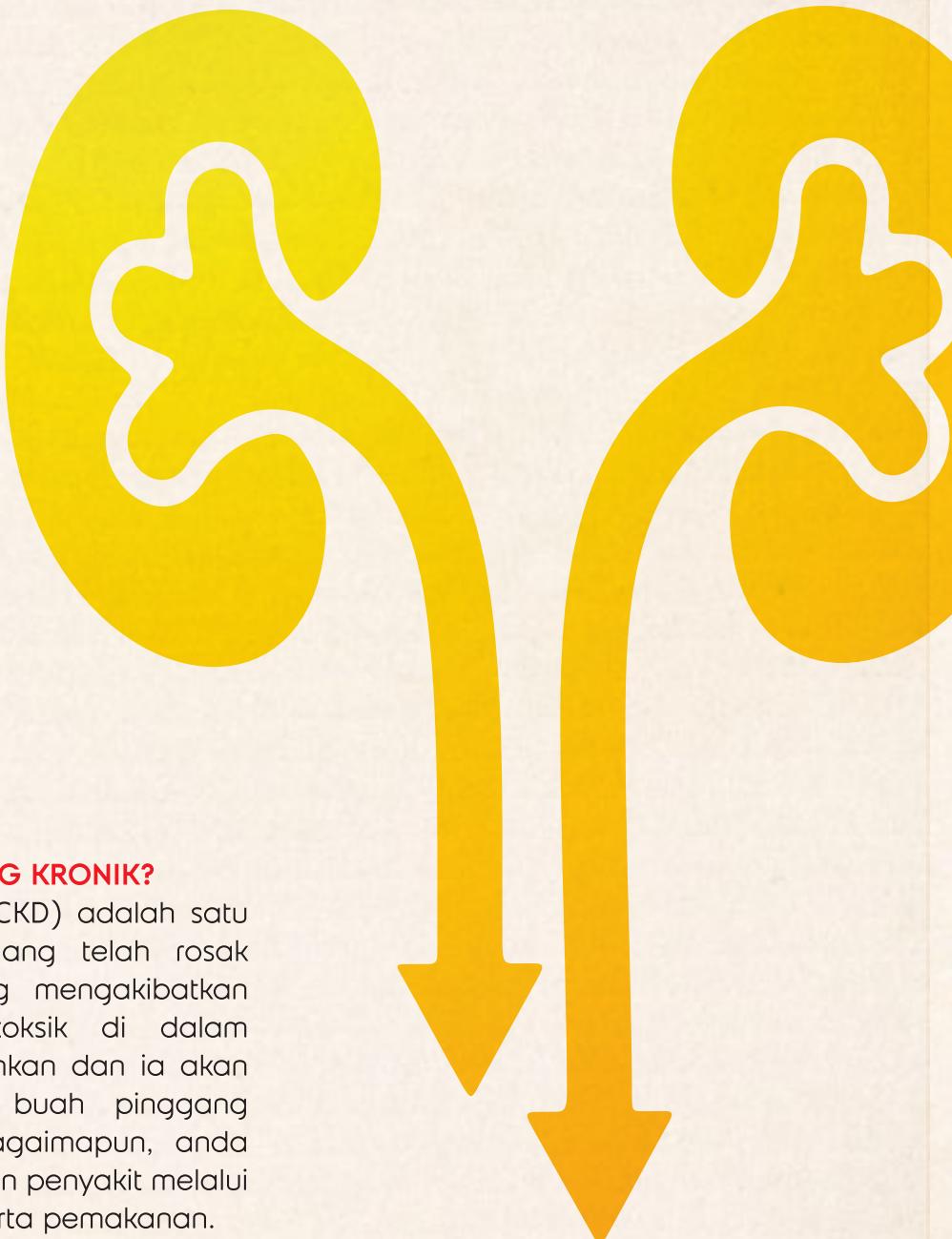
# Penyakit Buah Pinggang Kronik

Buah pinggang adalah sepasang organ yang berbentuk seperti kacang dengan setiap buah pinggang bersaiz kira-kira satu gengaman. Buah pinggang terletak di bawah tulang rusuk dengan setiap satunya pada sebelah tulang belakang.



### FUNGSI BUAH PINGGANG

- Untuk menyingkirkan bahan buangan dan cecair yang berlebihan
- Untuk mengawal tekanan darah
- Membantu dalam proses pembentukan sel darah merah
- Mbenarkan badan anda menggunakan kalsium
- Menstabilkan aras natrium, aras kalium dan kandungan asid dalam badan



### APA ITU PENYAKIT BUAH PINGGANG KRONIK?

Penyakit buah pinggang kronik (CKD) adalah satu keadaan di mana buah pinggang telah rosak atau kehilangan fungsinya yang mengakibatkan pengumpulan sisa buangan toksik di dalam darah. CKD tidak boleh disembuhkan dan ia akan berkembang menjadi penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD). Walaubagaimapun, anda boleh melambatkan perkembangan penyakit melalui perubahan dari segi cara hidup serta pemakanan.



### TAHUKAH ANDA

Terdapat 1 kes penyakit buah pinggang baru pada setiap 5 jam

# Peringkat Penyakit Buah Pinggang Kronik

## Memahami Kadar Penapisan Glomerular (GFR)...

Fungsi buah pinggang dapat dianggarkan melalui ujian kadar penapisan glomerular (GFR). GFR memberikan gambaran sejauh mana buah pinggang anda berfungsi untuk menyingkirkan sisa buangan dalam darah. Secara umumnya, bacaan GFR yang rendah daripada 60 selama 3 bulan atau lebih ditakrifkan sebagai CKD.

	Peringkat	Bacaan GFR	Penerangan tentang fungsi buah pinggang
Kurang Serius	1	>90	Normal
	2	60-89	Kerosakan ringan
	3	30-59	Kerosakan sederhana
Lebih Serius	4	15-29	Kerosakan serius
	5	<15	Kegagalan buah pinggang



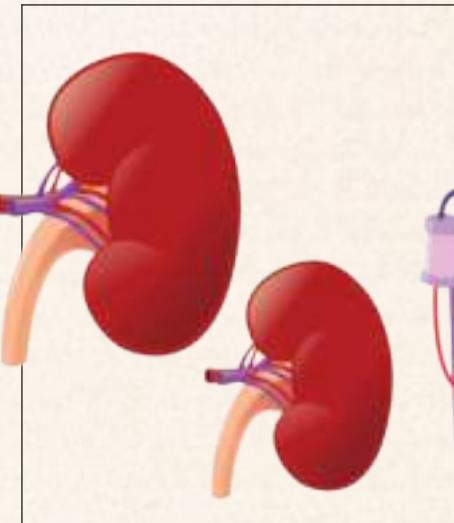
## TANDA-TANDA

- Perubahan warna air kencing
- Kehadiran darah dalam air kencing
- Loya dan muntah
- Tangan dan pergelangan kaki Bengkak
- Lesu
- Rasa logam pada mulut
- Bengkak pada sekitar mata
- Gatal seluruh badan
- Gangguan tidur
- Tekanan darah tinggi
- Hilang selera makan



# Pilihan Rawatan ESRD

TIADA PENAWAR untuk kegagalan buah pinggang. Pesakit yang menghidapi penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD) perlu menjalani salah satu kaedah rawatan seperti yang ditunjukkan di bawah:

		
PEMINDAHAN BUAH PINGGANG	HEMODIALISIS (HD)	PERITONEAL DIALISIS (PD)
Buah pinggang yang diterima dapat menggantikan hampir semua fungsi buah pinggang yang telah rosak.	Sisa metabolismik dan toksin dalam darah disingkirkan dengan mesin dialisis dan 'darah bersih' akan dialir kembali ke badan.	Benda asing di sekitar salur darah dalam ruang abdomen akan disingkirkan
<ul style="list-style-type: none"><li>Melibatkan satu pembedahan yang memindahkan buah pinggang daripada penderma kepada pesakit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sambungkan satu salur vena daripada lengan tangan ke mesin dialisis dengan satu tiub</li><li>Dijalankan sebanyak 3 kali seminggu</li><li>Setiap sesi mengambil masa 3 hingga 5 jam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Satu tiub dimasukkan ke dalam ruang abdomen (rongga peritoneal) secara kekal. Cecair dialisis akan dimasukkan secara berkala untuk menyingkirkan bahan kotoran daripada badan.</li><li>Dijalankan sebanyak 4 kali sehari, setiap pertukaran mengambil masa 30 minit atau dijalankan selama 10 jam secara berterusan dalam sehari.</li><li>Boleh dijalankan di mana-mana sahaja.</li></ul>

# Diet Penyakit Buah Pinggang

Penjagaan pemakanan memainkan peranan penting dalam rawatan penyakit buah pinggang kerana ia boleh melambatkan perkembangan kegagalan buah pinggang dan meringankan gejala penyakit untuk pesakit dialisis.

## Mengapakah Penjagaan Pemakanan adalah Penting?

Penjagaan pemakanan adalah penting untuk pesakit yang mengalami kerosakan buah pinggang. Cara pemakanan yang sihat dapat membantu anda untuk:

- Memenuhi keperluan zat supaya anda tidak mengalami masalah malnutrisi
- Mengelakkan cecair berlebihan berkumpul dalam badan
- Mengawal pengumpulan bahan buangan seperti urea dalam badan
- Mengurangkan kandungan kalium dalam darah
- Mengelakkan penyakit tulang
- Mengelakkan berat badan yang sihat dan mengelakkan otot merosot
- Mengawal gula darah jika anda menghidapi penyakit diabetis
- Mengawal tekanan darah



## Penjagaan Pemakanan Sebelum Menerima Rawatan Dialisis & Dialisis

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Hemodialisis	Peritoneal Dialysis
Pengambilan tenaga yang mencukupi	Pengambilan tenaga yang mencukupi	Pengambilan tenaga yang mencukupi
Hadkan pengambilan protein	Tingkatkan pengambilan protein	Tingkatkan pengambilan protein
Hadkan pengambilan kalium	Hadkan pengambilan kalium	Tingkatkan pengambilan kalium
Hadkan pengambilan fosfat	Hadkan pengambilan fosfat	Hadkan pengambilan fosfat
Hadkan pengambilan garam	Hadkan pengambilan garam	Hadkan pengambilan garam
	Hadkan pengambilan cecair	Hadkan pengambilan cecair



### TENAGA

Mengapakah jumlah tenaga yang mencukupi diperlukan?

- Untuk mengekalkan status pemakanan
- Untuk mengelakkan penurunan berat badan yang tidak dirancang

## Sebelum Menerima Rawatan Dialisis

## Dialisis

Cadangan Keperluan Tenaga Seharian:  
**25-35 kcal/kg berat badan**

Contoh: Seseorang yang mempunyai berat badan 50kg,  $25\text{ kcal} \times 50\text{ kg} = 1250\text{ kcal/hari}$

Cadangan keperluan tenaga anda: \_\_\_\_\_ kcal/hari

Jika anda menjalani rawatan PD, kurangkan pengambilan tenaga daripada sumber karbohidrat.

## PROTEIN

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, ia tidak dapat menapiskan sisa buangan protein seperti urea daripada badan atau mengalami kandungan protein terlebih dalam air kencing yang mengakibatkan air kencing berbuih.

Keperluan protein harus mengandungi  $\geq 50\%$  daripada protein bermutu tinggi (HBV), seperti: telur, daging, ayam, ikan



## Fungsi Protein

- Penting untuk membina, memperbaiki dan mengekalkan tisu badan
- Menguatkan sistem pertahanan badan untuk melawan jangkitan

Sebelum menerima rawatan dialisis	Dialisis
<p>Memerlukan protein yang KURANG untuk menurunkan risiko pengumpulan sisa buangan protein yang berlebihan di dalam badan.</p> <p>Cadangan Keperluan Protein Seharian: <b>0.6 - 0.8g/kg berat badan</b></p> <p>Cth : Seseorang yang mempunyai berat badan 50kg 0.6 x 50kg = 30g 0.8 x 50kg = 40g 30-40g/hari</p> <p>Cadangan keperluan protein anda: _____ g/hari</p>	<p>Memerlukan protein yang LEBIH untuk menampung kehilangan protein melalui dialisis.</p> <p>Cadangan Keperluan Protein Seharian: <b>1.2 - 1.3g/kg berat badan</b></p> <p>Cth : Seseorang yang mempunyai berat badan 50kg 1.2 x 50kg = 60g 1.3 x 50kg = 65g 60-65g/hari</p> <p>Cadangan keperluan protein anda: _____ g/hari</p>

## KALIUM

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, kalium akan berkumpul di dalam darah. Paras kalium yang tinggi dalam darah akan menyebabkan kelemahan otot, denyutan jantung yang tidak normal lalu mengakibatkan kegagalan jantung.

Fungsi Kalium:

- Menjaga keseimbangan cecair dalam badan
- Mengelakkan denyutan jantung yang stabil
- Membantu dalam pemindahan impuls saraf dan pengelutan otot

Sebelum Menerima Rawatan Dialisis	Dialisis
<p><b>TIADA HAD PENGAMBILAN</b> Kecuali jika paras kalium dalam darah adalah tinggi.</p>	<p>Cadangan Keperluan Kalium Seharian: <b>2000mg</b></p>

Cadangan untuk meningkat paras kalium:  
Makan pelbagai jenis sayur-sayuran dan buah-buahan setiap hari.



## Cadangan Untuk Mengawal Paras

- ELAKKAN makanan yang mengandungi Tinggi kalium,. Pilihlah makanan yang mengandungi kandungan kalium yang Rendah atau Sederhana
- Rendamkan sayur-sayuran dalam kuantiti air yang banyak dan buangkan air tersebut untuk mengurangkan kandungan kalium dalam sayur
- Potongkan sayur-sayuran kepada kepingan kecil sebelum rendam akan meningkatkan kadar kehilangan kalium daripada sayur-sayuran
- Makan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam tin tanpa sirapnya
- Mengawal pengambilan makanan yang rendah kalium

## FOSFAT

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, fosforus akan berkumpul di dalam darah dan menyebabkan kalsium ditarik keluar daripada tulang. Akibatnya, tulang akan menjadi lemah dan rapuh. Keadaan ini boleh mendorong masalah kesihatan lain seperti sakit otot dan penyakit tulang.

Fungsi Fosfat:

- Penting dalam pembentukan tulang
- Diperlukan bersama dengan kalsium untuk mengekalkan kesihatan tulang.
- Sebagai penimbang yang digunakan oleh buah pinggang untuk menyingkirkan asid dalam badan.

### Sebelum Menerima Rawatan Dialisis

### Dialysis

Cadangan Keperluan Fosforus Seharian:

800 - 1000mg

## Cadangan Untuk Mengawal Paras Fosfat

- Hadkan makanan tinggi fosfat seperti daging terproses, susu dan produk tenua
- Elakkan makanan tinggi fosfat seperti coklat, buah kering dan kacang
- Mengambil pengikat fosfat dengan hidangan utama dan snek. Pegikat fosfat akan mengikat fosforus dalam usus dan disingkirkan daripada badan melalui najis

## NATRIUM

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, keupayaan buah pinggang untuk menyingkirkan natrium akan merosot. Paras natrium yang tinggi mengakibatkan pembendungan air di dalam badan dan seterusnya meningkatkan tekanan darah, mengakibatkan edema (bengkak) serta menyebabkan pesakit CKD berasa dahaga lalu menpengaruhi pengawalan pengambilan air.



### Sebelum Menerima Rawatan Dialisis

### Dialysis

Cadangan Keperluan Natrium Seharian:

2000mg

## Cadangan Untuk Mengawal Paras Natrium

- Membeli makanan segar, hadkan pengambilan makanan terproses (contohnya sosej, ham, mee segera)
- Gunakan bahan rempah, herba dan perasa Rawatan Dialisis tanpa natrium sebagai pengganti garam
- Bilas sayur, kacang, daging dan ikan dalam tin dengan air sebelum makan Cadangan Keperluan Natrium Seharian
- Pilih produk yang berlabel "Simbol Pilihan lebih Sihat" (HCS) yang dihasilkan oleh Health Promotion Board

## PENGAMBILAN CECAIR

Apabila buah pinggang gagal berfungsi, ia tidak dapat menghasilkan air kencing yang sebanyak seperti dulu, maka cecair berlebihan akan berkumpul dalam badan. Ini akan mengakibatkan pembendungan air di dalam badan.



**Nota Penting:** Jangan hadkan pengambilan air secara keterlaluan kerana ini akan menjelaskan fungsi buah pinggang.

### Sebelum Menerima Rawatan Dialisis

### Hemodialisis

### Peritoneal Dialisis

Tiada had pengambilan dengan penghasilan kuantiti air kencing yang normal

Kuantiti air kencing yang normal:  
800 - 2000ml

Cadangan Keperluan Cecair Seharian:

500 - 1000ml + kuantiti air kencing

Kuantiti air kencing + kadar penyerapan pengeluaran cecair (UF)

## Cadangan Untuk Mengawal Pengambilan

- Lembapkan mulut yang kering dengan menghirup air sejuk, makan gula-gula dan berkumuh
- Hadkan makanan masin untuk mengurangkan rasa dahaga
- Minum dengan cawan yang kecil
- Sukat dan agihkan jumlah air yang boleh diminum untuk sepanjang hari

# Senarai Makanan



## PROTEIN

Protein bermutu tinggi (HBV) mengandungi amino asid perlu dalam nisbah yang serupa dengan protein yang diperlukan oleh badan manusia dan ia biasanya diperolehi daripada sumber haiwan.

**Nota Penting:** Protein daripada JENIS YANG SESUAI dan KUANTITI YANG BETUL adalah sangat penting untuk pesakit CKD mengekalkan kesihatan.

Sumber	Protein Bermutu Tinggi
Makanan Berasaskan Haiwan	<ul style="list-style-type: none"><li>Daging</li><li>Ayam</li><li>Ikan</li><li>Putih telur</li></ul>
Produk Tenusu	<ul style="list-style-type: none"><li>Yogurt</li><li>Susu</li><li>Keju</li></ul>
Makanan Berasaskan Tumbuhan	<ul style="list-style-type: none"><li>Sumber soya (contohnya tauhu)</li></ul>

Protein bermutu rendah adalah sejenis protein yang kekurangan satu atau lebih Amino Asid Perlu dan ia biasanya diperolehi daripada sumber tumbuhan.

Sumber	Protein Bermutu Rendah
Makanan Berasaskan Tumbuhan	<ul style="list-style-type: none"><li>Kekacang</li><li>Bijirin</li><li>Kacang</li><li>Biji-bijian</li><li>Sayur-sayuran</li></ul>

# KALIUM

Sumber	Rendah (< 200mg)	Sederhana (200mg - 350mg)	Tinggi (> 350mg)
<b>Sayur-sayuran</b> <small>*1 Hidangan = 100g (3/4 cawan) masak = 100g mentah (sayur buah) = 150g mentah (sayuh berdaun)</small> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Taugeh</li> <li>Peria</li> <li>Terung</li> <li>Lada benggala</li> <li>Timun</li> <li>Kacang buncis</li> <li>Sayur sejukbeku</li> <li>Timun bulu</li> <li>Kangkong</li> <li>Daun salad</li> <li>Kacang panjang</li> <li>Bawang</li> <li>Kacang pis hijau</li> <li>Daun bawang</li> <li>Tempeh</li> <li>Zucchini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asparagus</li> <li>Lobak merah</li> <li>Bunga kabis</li> <li>Daun saderi</li> <li>Cili</li> <li>Kobis cina</li> <li>Daun kucai</li> <li>Kacang bendi</li> <li>Leeks (Tai-suen)</li> <li>Lentil (Dal)</li> <li>Kacang pea</li> <li>Labu kuning</li> <li>Snow peas</li> <li>Jagung</li> <li>Tomato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rebung</li> <li>Kacang</li> <li>Bit</li> <li>Brokoli</li> <li>Kacang kuda</li> <li>Kai Lan</li> <li>Kekacang</li> <li>Akar teratai</li> <li>Cendawan</li> <li>Kacang tanah</li> <li>Ubi kentang</li> <li>Rumpai laut</li> <li>Bayam</li> <li>Ubi keledek</li> <li>Sengkuang cina</li> <li>Ubi keladi</li> </ul>

Sumber	Rendah (< 150mg)	Sederhana (150mg - 250mg)	Tinggi (> 250mg)
<b>Buah-buahan</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Epal (1 biji, kecil)</li> <li>Beri biru (½ cawan)</li> <li>Buah dalam tin (½cawan)</li> <li>Kranberi (100g)</li> <li>Buah naga (½buah)</li> <li>Durian (2 ulas)</li> <li>Anggur (10 biji, kecil)</li> <li>Jambu batu (½bijii)</li> <li>Lemon (1 biji, kecil)</li> <li>Limau (1 biji)</li> <li>Longan (10 biji, sederhana)</li> <li>Manggis (4 biji, sederhana)</li> <li>Pear (1 biji, kecil)</li> <li>Nanas (1 potong)</li> <li>Semangka/Tembikai (1 potong)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buah ceri (10 sederhana)</li> <li>Ciku (1 ½ biji, sederhana)</li> <li>Duku (10 biji, sederhana)</li> <li>Langsat (10 biji, sederhana)</li> <li>Laici (6 biji, sederhana)</li> <li>Oren (1 biji)</li> <li>Betik (1 potong)</li> <li>Buah pic (1 biji, sederhana)</li> <li>Buah plum (2 biji)</li> <li>Limau betawi (3 segmen)</li> <li>Raspberi (1 cawan)</li> <li>Strawberi (1 cawan)</li> <li>Limau mandarin (1 biji, sederhana)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aprikot (4 biji, kecil)</li> <li>Buah avokado (1 biji, sederhana)</li> <li>Pisang (1 biji, kecil)</li> <li>Buah nona (1 biji, sederhana)</li> <li>Kurma (2 biji)</li> <li>Buah kering (20g)</li> <li>Figs (2 biji, kecil)</li> <li>Tembikai SUSU (1 potong)</li> <li>Nangka (2 ulas)</li> <li>Kiwi (1 biji, sederhana)</li> <li>Mangga (½bijii, sederhana)</li> <li>Buah delima (½bijii, sederhana)</li> <li>Prun (4 biji)</li> <li>Rockmelon (1 potong)</li> <li>Durian Belanda (1 potong)</li> </ul>

# FOSFAT

Sumber	Rendah	Tinggi
<b>Sayur-sayuran &amp; Buah-buahan</b>	Semua sayur-sayuran dan buah-buahan segar adalah rendah kandungan fosfat	
<b>Daging, Kacang &amp; Kekacang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Putih telur</li> <li>• Ikan</li> <li>• Daging</li> <li>• Ayam</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua jenis kerang-kerangan (contoh: udang krai, tiram)</li> <li>• Sardin</li> <li>• Ikan bilis</li> <li>• Organ dalaman (hati, usus)</li> <li>• Sup berdasarkan tulang (contoh: ceker ayam dan tulang)</li> <li>• Produk kekacang (contoh: semua jenis kacang, biji-bijian, sup kacang)</li> </ul>
<b>Produk tenuusu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keju rendah lemak</li> <li>• Susu beras</li> <li>• Sherbet atau loli ais (popsicle)</li> <li>• Krimer bukan tenuusu</li> <li>• Puding atau kastard yang diperbuat daripada krimer bukan tenuusu</li> <li>• Sup berkrim yang diperbuat daripada air</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keju</li> <li>• Keju kotej (cottage cheese)</li> <li>• Kastard</li> <li>• Aiskrim</li> <li>• Susu</li> <li>• Puding</li> <li>• Susu berkrim yang diperbuat daripada susu</li> <li>• Yogurt</li> </ul> 
<b>Minuman</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minuman berperisa bukan Cola</li> <li>• Air soda limau</li> <li>• Susu beras, tanpa diperkayakan dengan nutren tambahan</li> <li>• Krimer bukan tenuusu (tiada bahan yang mempunyai istilah "phos" dalam senarai ramuan)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ale</li> <li>• Bir</li> <li>• Minuman coklat</li> <li>• Koko</li> <li>• Minuman Cola berwarna gelap</li> <li>• Minuman malt</li> </ul>
<b>Lain-lain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bijirin tanpa bran, bijirin beras, atau emping jagung (cornflakes)</li> <li>• Roti putih (tinggi serat)</li> <li>• Beras putih</li> <li>• Pasta</li> <li>• Bertih jagung (popcorn) rendah garam/rendah lemak</li> <li>• Madu</li> <li>• Jem atau jeli</li> <li>• Gula-gula keras, berperisa buah atau jelly beans</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bijirin bran</li> <li>• Yis bir (Brewer's yeast)</li> <li>• Kacang</li> <li>• Biji-bijian</li> <li>• Germa gandum (wheat germ)</li> <li>• Produk bijirin penuh seperti beras perang, roti dan pasta mil penuh,</li> <li>• Karamel</li> <li>• Mentega kacang</li> <li>• Bar coklat</li> </ul>

## NATRIUM

Sumber	Rendah Natrium	Tinggi Natrium
<b>Sayur-sayuran &amp; Buah-buahan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sayur-sayuran segar</li> <li>• Buah-buahan segar</li> <li>• Sayur-sayuran sejukbeku tanpa sos</li> <li>• Sayur-sayuran dalam tin yang rendah natrium atau tanpa garam</li> <li>• Jus sayur-sayuran rendah natrium</li> <li>• Buah-buahan sejuk beku/kering (tanpa gula)</li> <li>• Buah-buahan dalam tin (dalam air atau jus 100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sayur-sayuran dalam tin seperti buah zaitun jeruk dan jenis jeruk lain</li> </ul> 
<b>Roti, Bijirin dan Gandum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nasi atau pasta</li> <li>• Bertih jagung tanpa garam</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mee segera</li> <li>• Makanan sedia dimakan (RTE meals)</li> <li>• Bertih jagung</li> </ul>
<b>Daging, Kacang &amp; Kekacang</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikan atau makanan laut</li> <li>• Dada ayam atau ayam belanda tanpa kulit</li> <li>• Daging lembu/daging khinzir tanpa lemak</li> <li>• Kacang (nut) dan biji-bijian tanpa garam</li> <li>• Kacang pis dan kacang (bean)</li> <li>• Kacang dalam tin berlabel "tanpa garam" atau "rendah natrium"</li> <li>• Telur</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosej</li> <li>• Daging ham</li> <li>• Daging dalam tin seperti daging luncheon, daging lembu kisar dalam tin</li> <li>• Ikan kering</li> <li>• Kacang dan biji-bijian masin</li> <li>• Kacang dalam tin</li> </ul> 
<b>Produk Tenusu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keju rendah natrium/natrium dikurangkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keju</li> </ul> 
<b>Sos, Minyak dan Bahan Perasa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Marjerin dan sapuan roti yang rendah natrium dan tanpa lemak-trans</li> <li>• Minyak sayuran seperti kanola, zaitun, kacang tanah atau bijan</li> <li>• Mayonis, sos salad tanpa atau rendah natrium</li> <li>• Sos kicap rendah natrium</li> <li>• Stok rendah natrium</li> <li>• Sos tiram rendah natrium</li> <li>• Cuka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mentega dan marjerin</li> <li>• Mayonis dan sos salad</li> <li>• Sos kicap</li> <li>• Stok</li> <li>• Sos tiram</li> <li>• Sos tomato</li> <li>• Sos cili</li> <li>• Sos ikan</li> <li>• Bahan perapan</li> </ul> 
<b>Bahan perasa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herba, rempah atau bahan perasa tanpa garam</li> <li>• Sayur yang dicincang seperti bawang putih, bawang besar dan lada</li> <li>• Lemon dan limau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garam</li> </ul> 

# Kawalan Porsi Makanan

Pilih makanan yang sesuai untuk penjagaan buah pinggang adalah langkah pertama yang wajar, tetapi masalah akan timbul jika makan berlebihan. Maka, kawalan porsi makanan adalah sangat penting.

## Mengapakah Kawalan Porsi Makanan Adalah Penting?

Apabila buah pinggang anda gagal berfungsi, ia tidak dapat menyingkirkan bahan buangan dalam darah dan cecair yang berlebihan.

Apabila anda makan berlebihan, bahan buangan dan cecair berlebihan akan berkumpul di dalam badan lalu menyebabkan penyakit jantung, penyakit tulang, serta masalah kesihatan yang lain. Sehubungan dengan itu, ia akan mempercepatkan perkembangan kegagalan buah pinggang.

## Cadangan Untuk Kawalan Porsi Makanan

- Memahami porsi/saiz makanan
- Sukat dan timbang kuantiti makanan.
- Jangan melangkau waktu makan.
- Makan secara perlahan, dan berhenti makan apabila anda telah kenyang.
- Elakkan makan semasa menjalankan aktiviti lain seperti menonton televisyen atau memandu.
- Jangan habiskan makanan dalam paket sekaligus. Agihkannya kepada beberapa porsi yang kecil.
- Semak Maklumat Pemakanan pada label makanan untuk mengetahui porsi makanan sebenar.
- Menyedari keperluan sehariannya yang disarankan oleh pakar pemakanan (*dietitian*)



## Ukuran Rumah Tangga

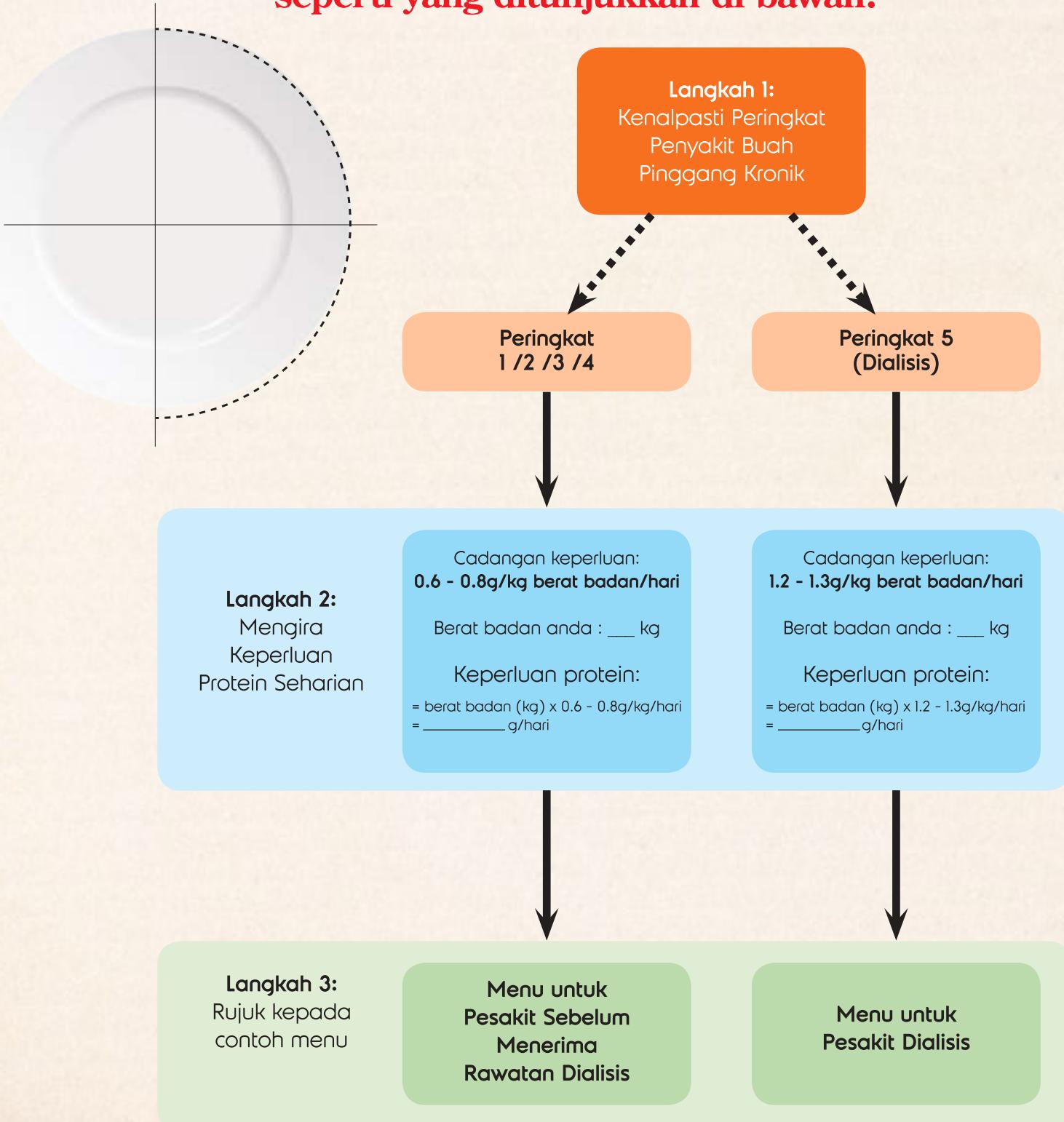
	Sudu Teh	Sudu Makan	Cawan	Mililiter (ml)
$\frac{1}{4}$ sudu teh	= $\frac{1}{4}$	-	-	1.25
$\frac{1}{2}$ sudu teh	= $\frac{1}{2}$	-	-	2.5
1 sudu teh	= 1	$\frac{1}{3}$	-	5
$\frac{1}{4}$ sudu makan	= $\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$	-	3.75
$\frac{1}{2}$ sudu makan	= $\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	-	7.5
1 sudu makan	= 3	1	$\frac{1}{16}$	15
$\frac{1}{4}$ cawan	= 12	4	$\frac{1}{4}$	60
$\frac{1}{2}$ cawan	= 24	8	$\frac{1}{2}$	200
1 cawan	= 48	16	1	240

Sukatan	Sukatan Bersamaan	
1 cubit	=	$\frac{1}{8}$ sudu teh atau kurang

# Cadangan Menu Untuk Pesakit Buah Pinggang

Tidak pasti apakah anda boleh makan? Tidak tahu bagaimanakah untuk merancang menu sehari-hari anda dengan menggunakan buku ini?

**Jangan risau! Ikutilah langkah-langkah seperti yang ditunjukkan di bawah!**



# Rancangan Menu

## Kod Resipi

- A** Sarapan
- B** Daging (Sebelum menerima rawatan dialisis)
- C** Daging (Dialisis)
- D** Sayur-sayuran
- E** Hidangan Semangkuk (Sebelum menerima rawatan dialisis)
- F** Hidangan Semangkuk (Dialisis)
- G** Snek Tinggi Protein

	Menu Sebelum Menerima Rawatan Dialisis		Menu Hemodialisis		Menu Peritoneal Dialisis	
	Pilihan Resipi	Protein	Pilihan Resipi	Protein	Pilihan Resipi	Protein
Sarapan	<b>A</b>	8 - 10g	<b>A</b>	8 - 10g	<b>A</b>	8 - 10g
Makan Tengah hari	<b>B</b> + <b>D</b> * 1 mangkuk Nasi/Mee (200g) <b>ATAU</b> <b>E</b>	~15g	<b>C</b> + <b>D</b> * 1 mangkuk Nasi/Mee (200g) <b>ATAU</b> <b>F</b>	~20g	<b>C</b> + <b>D</b> * 1 mangkuk Nasi/Mee (200g) <b>ATAU</b> <b>F</b>	~20g
Makan Malam	<b>B</b> + <b>D</b> * 1 mangkuk Nasi/Mee (200g) <b>ATAU</b> <b>E</b>	~15g	<b>C</b> + <b>D</b> * 1 mangkuk Nasi/Mee (200g) <b>ATAU</b> <b>F</b>	~20g	<b>C</b> + <b>D</b> * 1 mangkuk Nasi/Mee (200g) <b>ATAU</b> <b>F</b>	~20g
Snek	2 hidangan buah rendah kalium	~1g	<b>G</b> 2 hidangan buah rendah kalium	9 - 11g	<b>G</b> 2 hidangan buah tinggi kalium	9 - 11g

\*Pilihlah buah-buahan dan sayur-sayuran yang sesuai berdasarkan paras kalium dalam darah anda.

## Contoh Menu

	Menu Sebelum Menerima Rawatan Dialisis		Menu Dialisis	
	Contoh: Seseorang yang mempunyai berat badan 50kg $0.6 \times 50\text{kg} = 30\text{g}$ $0.8 \times 50\text{kg} = 40\text{g}$ Keperluan: <b>30-40g/hari</b>		Contoh: Seseorang yang mempunyai berat badan 50kg $1.2 \times 50\text{kg} = 60\text{g}$ $1.3 \times 50\text{kg} = 65\text{g}$ Keperluan: <b>60-65g/hari</b>	
	Pilihan Resipi	Protein	Pilihan Resipi	Protein
<b>Sarapan</b>	Lempeng Epal dengan Kayu Manis	9.5g	Roti Bakar Perancis	10.1g
<b>Makan Tengah hari</b>	Kepak Ayam & Lobak Merah Rebus	10.7g	Ikan Puttu	14.3g
	Kangkong Goreng dengan Goji	2.5g	Kari Kacang Bendii	3.0g
	1 mangkuk nasi	~3.0g	1 mangkuk nasi	~3.0g
<b>Makan Malam</b>	Nasi Goreng	14.4g	Nasi Ayam Periuk Tanah	20.7g
<b>Snek</b>	2 hidangan buah rendah kalium	~1.0g	Puding Roti + 2 hidangan buah rendah/tinggi kalium*	11.0g ~1.0g
	<b>Jumlah Protein</b>	<b>-41.1g</b>	<b>Jumlah Protein</b>	<b>-63.1g</b>

\*Rujuk kepada Senarai Makanan untuk memilih buah-buahan yang berkandungan kalium yang tinggi atau rendah berdasarkan paras kalium dalam darah anda.



BAB PERTAMA:

# Sarapan



- Lempeng Epal dengan Kayu Manis
- Kek Cawan Kukus Bijan Hitam
- Roti Cawan Berinti Ayam & Sayur
- Ladu Cina

- Sandwic Telur & Tomato Dalam Lubang
- Roti Bakar Perancis
- Mee Chiang Kueh
- Piza Tomato Vegetarian





Hidangan:

**4**

## SARAPAN

# Lempeng Epal dengan Kayu Manis

Lempeng lembut yang dibuat di rumah dengan menggunakan epal dadu lembap dan kayu manis boleh dijadikan sarapan lazat pada hujung minggu.

### A Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Susu rendah lemak	1 cawan
Tepung gandum	1½ cawan
Epal, kiub bersaiz ½''	1 sederhana (140g)
Telur	1 sederhana
Minyak sayuran	1 sudu makan
Gula	2 sudu makan
Serbuk kayu manis	2 sudu teh
Serbuk penaik	½ sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 160g (2 keping)

Tenaga .....	328 kcal
Protein.....	9.5 g
Jumlah lemak .....	7.0 g
- Lemak tepu .....	1.5 g
- Kolesterol.....	42 mg
Karbohidrat.....	55.3 g
- Serat Makanan.....	3.3 g
Kalium.....	280 mg
Fosforus.....	176 mg
Natrium .....	246 mg

### Cara Penyediaan

1. Campuran bahan kering: Campurkan tepung gandum, serbuk penaik dan serbuk kayu manis di dalam satu mangkuk besar.
2. Campuran bahan basah: Campurkan telur, susu dan minyak di dalam satu mangkuk sederhana.
3. Gabungkan campuran bahan basah ke dalam mangkuk yang berisi campuran bahan kering dan gaul hingga sebatи. Kemudian, tambahkan epal dadu.
4. Panaskan minyak di dalam kuali leper tanpa melekat dengan menggunakan api sederhana. Gunakan  $\frac{1}{4}$  cawan adunan untuk menghasilkan sekeping lempeng. Masak sehingga sisi lempeng menjadi kering dan buih-buih mula bertimbuk. Terbalikkan lempeng dengan sudut dan masak selama 2 minit atau sehingga perang keemasan.

### Cadangan Chef

Tambahkan buah-buahan\* segar dan sirap maple untuk menambahkan kemanisan hidangan ini!

Hidangan:

**4**



## SARAPAN

# Kek Cawan Kukus Bijan Hitam

Anda pasti menyukai kek cawan kukus yang gebu berserta dengan rasa rangup daripada bijan hitam!

A

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Susu rendah lemak	1 cawan
Tepung kek	1¼ cawan
Gula	¼ cawan
Telur	1 sederhana
Minyak zaitun	1 sudu makan
Bijan hitam	1 sudu makan
Serbuk penaik	½ sudu teh
Garam	¼ sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 140g (2 cawan)

Tenaga .....	193 kcal
Protein .....	8.0 g
Jumlah lemak .....	8.4 g
- Lemak tepu .....	1.8 g
- Kolesterol .....	42 mg
Karbohidrat .....	51.1 g
- Serat Makanan .....	1.1 g
Kalium .....	201 mg
Fosforus .....	164 mg
Natrium .....	389 mg

### Cara Penyediaan

1. Panaskan pengukus.
2. Gorengkan bijan hitam dalam periuk dengan api sederhana sehingga wangi dan ketepikan.
3. Campurkan tepung kek dan serbuk penaik di dalam satu mangkuk sederhana.
4. Pukulkan telur, gula dan garam dalam mangkuk besar sehingga berbulih. Kemudian tambahkan susu dan minyak zaitun ke dalam mangkuk besar dan kacau sehingga sebati. Selepas itu, tambahkan campuran tepung serta bijan dan kacau sehingga sebati.
5. Isikan adunan di dalam acuan kek cawan sehingga ¾ penuh dan kukus selama 15-20 minit.

### Cadangan Chef

Untuk memastikan kek telah masak, cucukkan lidi/ pencungkil gigi ke tengah kek dan pastikan ia tidak melekit.



Hidangan:

**4**

## SARAPAN

# Roti Cawan Berinti Ayam & Sayur

Roti cawan bakar rangup yang berisi dengan sayur-sayuran dan ketulan ayam yang segar.

**A**

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Roti putih tanpa kerak	8 keping
Dada ayam, dipotong dadu	68g
Lada benggala hijau, dipotong dadu	½ sederhana (45g)
Lada benggala merah, dipotong dadu	½ sederhana (45g)
Saderi, dipotong dadu	1 tangkai (40g)
Minyak sayuran	½ sudu makan
Sos tiram	½ sudu makan
Gula	½ sudu makan

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 110g (2 cawan)

Tenaga.....	222 kcal
Protein.....	10.5 g
Jumlah lemak.....	6.2 g
- Lemak tepu.....	0.8 g
- Kolesterol.....	10 mg
Karbohidrat.....	29.9 g
- Serat Makanan.....	2.6 g
Kalium.....	199 mg
Fosforus.....	110 mg
Natrium.....	401 mg

### Cara Penyediaan

- Panaskan ketuhar kepada 200°C.
- Tipiskan roti dengan kayu penggelek. Tekankan kepingan roti yang nipis ke dalam acuan dulang mufin dan bakar sehingga roti menjadi rangup. Biarkan sejuk.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan gorengkan saderi, lada benggala dan ayam sehingga ayam menjadi masak.
- Tambahkan sos tiram serta gula secukup rasa dan kacau sehingga sebati.
- Cedukkan  $\frac{1}{4}$  daripada campuran ayam dan sayur ke dalam setiap roti cawan yang telah dibakar.

### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan sayur-sayuran\* segar yang lain.

Hidangan:

4



## SARAPAN

# Ladu Cina

Nikmatilah sarapan ini yang dihasilkan daripada gabungan isi ayam yang lembut dan lobak merah yang manis.



A

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dicincang	135g
Kulit ladu siap sedia	12 keping
Lobak merah, dicincang	1 sederhana (60g)
Minyak bijan	2 sudu makan
Sos kicap rendah natrium	1 sudu makan
Halia, dicincang	1 sudu makan (12g)
Daun bawang, dipotong kecil	1 sudu makan (8g)
Lada sulah	1 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 86g (3 biji)

Tenaga .....	186 kcal
Protein.....	10.7 g
Jumlah lemak.....	9.8 g
- Lemak tepu.....	1.6 g
- Kolesterol.....	20 mg
Karbohidrat.....	14.0 g
- Serat Makanan.....	0.8 g
Kalium.....	166 mg
Fosforus.....	97 mg
Natrium.....	333 mg

### Cara Penyediaan

- Inti: Campurkan ayam cincang, lobak merah, halia dan daun bawang dalam satu mangkuk sederhana. Perapkan campuran dengan sos kicap, lada sulah dan minyak bijan selama 15-20 minit.
- Cedukkan 1 sudu makan inti ke bahagian tengah kulit ladu. Bentukkan kulit ladu kepada separuh bulatan dan tekankan tepi ladu untuk menutupkannya.
- Rebuskan ladu di dalam satu periuk besar sehingga ladu terapung.

### Cadangan Chef

Nikmati masakan ini dengan cuka hitam dan hiris halia.



Hidangan:

4

## SARAPAN

# Sandwic Telur & Tomato Dalam Lubang

Roti bakar rangup disertakan kepingan tomato segar dan telur memberikan rasa manis masin yang sedap untuk hidangan ini.

### A Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Roti putih	8 keping
Telur	4 sederhana
Tomato, dihiris kepada 4	1 kecil (120g)
Marjerin tanpa garam	2 sudu makan
Lada hitam, dikisar	1 sudu teh
Oregano, kering	1 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 130g (2 keping)

Tenaga .....	276 kcal
Protein.....	11.8 g
Jumlah lemak .....	12.9 g
- Lemak tepu.....	6.6 g
- Kolesterol.....	176 mg
Karbohidrat.....	24.5 g
- Serat Makanan.....	2.6 g
Kalium.....	233 mg
Fosforus.....	132 mg
Natrium.....	351 mg

### Cara Penyediaan

- Potongkan satu bulatan bersaiz 2 inci di bahagian tengah roti sebanyak 4 keping, simpankan roti bulatan yang telah dipotong.
- Sapukan mentega di atas kepingan roti yang belum dipotong dan letakkan roti yang telah dipotong di atasnya.
- Letakkan kepingan tomato dan pecahkan telur di dalam lubang roti, taburkan 1-2 cubit lada hitam dan oregano sebagai perasa.
- Bakarkan roti dan bulatan roti yang dipotong tadi dengan menggunakan pembakar roti selama 10-15 minit atau sehingga telur menjadi masak dengan kuning telur berada dalam keadaan setengah masak.

### Cadangan Chef

Cuba gunakan rempah lain seperti daun selasih kering atau herba campuran.

Hidangan:

4



## SARAPAN

# Roti Bakar Perancis

Nikmatilah sarapan anda dengan roti bakar klasik yang dicelup dalam campuran telur bersama dengan susu dan kayu manis.

### A Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Roti putih	8 keping
Susu rendah lemak	½ cawan
Putih telur	2 sederhana
Telur	1 sederhana
Ekstrak vanila	1 sudu teh
Serbuk kayu manis	2 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 100g (2 keping)

Tenaga .....	187 kcal
Protein.....	10.1 g
Jumlah lemak .....	2.6 g
- Lemak tepu.....	0.8 g
- Kolesterol .....	40 mg
Karbohidrat.....	28.6 g
- Serat Makanan .....	2.5 g
Kalium.....	165 mg
Fosforus .....	108 mg
Natrium.....	310 mg

### Cara Penyediaan

- Pukulkan telur, susu, ekstrak vanila dan serbuk kayu manis di dalam mangkuk sederhana. Kemudian, tuangkan campuran tersebut ke dalam mangkuk cetek yang boleh memuatkan sekeping roti.
- Celupkan roti dalam campuran telur secara sama rata pada kedua-dua belah roti.
- Gorengkan kepingan roti dengan api sederhana sehingga kedua-dua belah roti menjadi perang keemasan.

### Cadangan Chef

Tambahkan buah-buahan\* segar dan sirap mapel untuk menambahkan kemanisan roti bakar Perancis.



Hidangan:

4

## SARAPAN

# Mee Chiang Kueh

Sejenis sarapan tradisional yang lembut dan kenyal.

A

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Tepung gandum, ditapis	1½ cawan
Pes kacang merah	4 sudu makan
Telur	1 sederhana
Gula	2 sudu makan
Putih telur	1 sederhana
Minyak sayuran	1 sudu makan
Esen vanila	1 sudu teh

### Cara Penyediaan

1. Pukulkan telur dan gula di dalam satu manguk sederhana. Kacaukan minyak ke dalam campuran tersebut sehingga sebati.
2. Tambahkan ¼ cawan air dan tepung ke dalam campuran dan gaul sehingga sebati. Campurkan lagi ¼ cawan air dan esen vanila ke dalam adunan tersebut dan kacaukan.
3. Lapiskan kuali leper besar dengan selapis minyak dengan menggunakan api sederhana. Tuangkan adunan dan pastikan ia meliputi seluruh permukaan kuali leper.
4. Setelah Mee Chiang Kueh masak, alihkan ia ke satu pinggan dan dibiarkan sejuk.
5. Sapukan pes kacang merah di atas Mee Chiang Kueh. Lipatkan ia untuk menjadikannya separuh. Potongkan Mee Chiang Kueh kepada 4 keping kecil.

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 120g (1 keping)

Tenaga .....	291 kcal
Protein.....	8.7 g
Jumlah lemak.....	8.1 g
- Lemak tenu.....	1.6 g
- Kolesterol.....	38 mg
Karbohidrat.....	55.0 g
- Serat Makanan.....	2.8 g
Kalium.....	158 mg
Fosforus.....	98 mg
Natrium.....	31 mg

### Cadangan Chef

Untuk mengelakkan Mee Chiang Kueh pecah, pastikan ia telah masak sepenuhnya dan menjadi keperangan sebelum terbalikkannya dalam kuali leper.



## SARAPAN



# Piza Tomato Vegetarian

Piza tomato yang ringkas dan menyelerakan, dihidangkan dengan sayur-sayuran yang bertabur di atas pembalut tortilla.

A

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Pes tomato	4 sudu makan
Keju Mozarella, diparut	¾ cawan
Pembalut tortilla	4 keping
Lada benggala hijau, dihiris	½ sederhana(48g)
Bawang besar, dihiris	½ sederhana (45g)
Tomato, dipotong kecil	1 sederhana (40g)
Minyak zaitun	4 sudu teh
Daun selasih segar, dipotong halus	4 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 120g (1 keping)

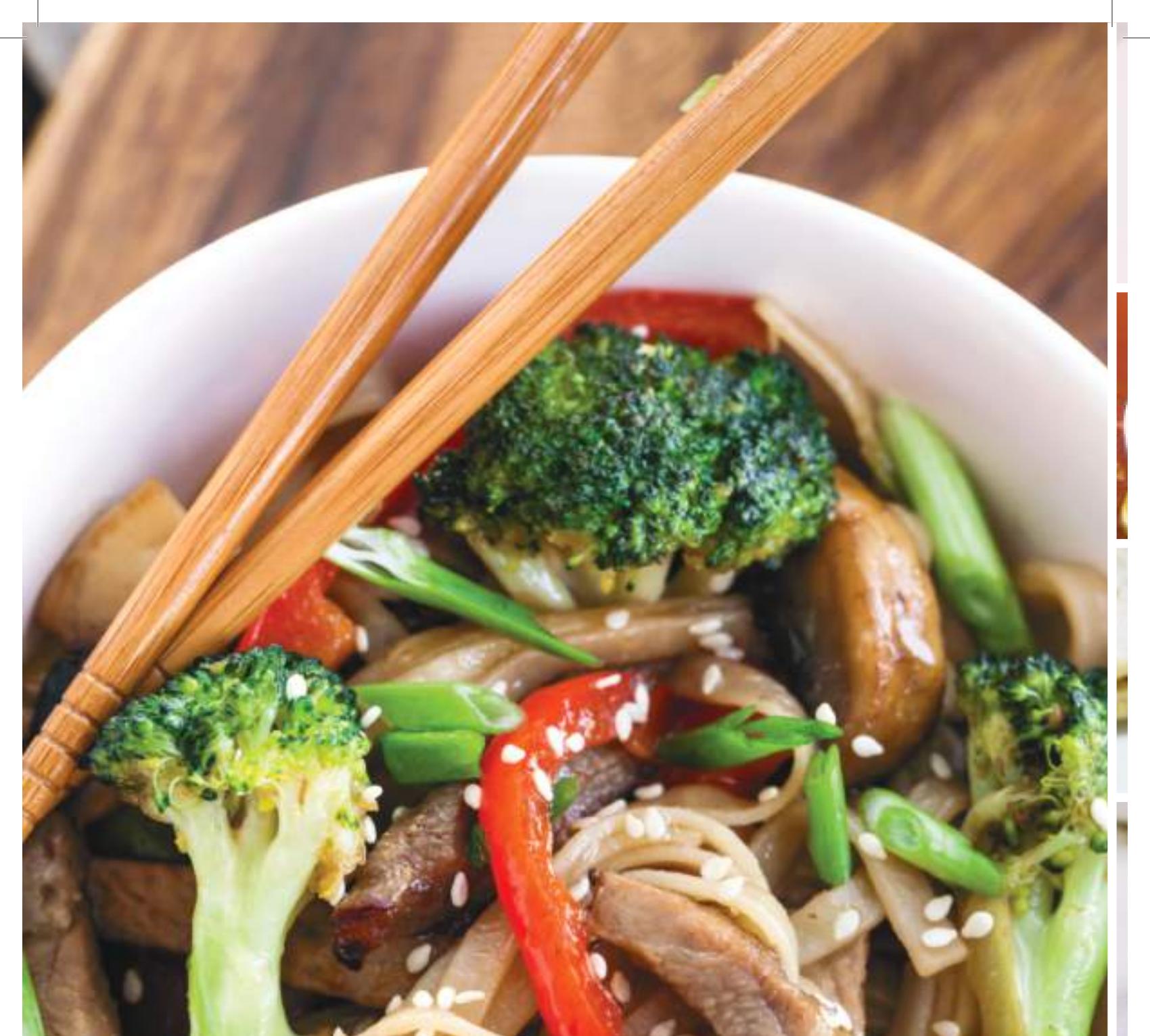
Tenaga .....	197 kcal
Protein.....	9.0 g
Jumlah lemak.....	11.1 g
- Lemak tenu.....	4.2 g
- Kolesterol.....	15 mg
Karbohidrat.....	14.1 g
- Serat Makanan.....	2.5 g
Kalium.....	371 mg
Fosforus.....	155 mg
Natrium.....	338 mg

### Cara Penyediaan

1. Panaskan ketuhar kepada 200°C.
2. Letakkan tortilla di atas dulang pembakar besar. Sapukan 1 sudu teh minyak zaitun dan 1 sudu makan pes tomato pada setiap keping tortilla.
3. Letakkan tomato, lada benggala hijau, bawang besar, keju Mozarella dan daun selasih segar di atas permukaan tortilla secara sama rata.
4. Bakar selama 5 hingga 10 minit atau sehingga keju cair dan sisi tortilla menjadi perang keemasan.

### Cadangan Chef

Tambahkan tuna atau ayam jika anda memerlukan protein tambahan.



BAB KEDUA:

# Lauk Pauk

Ayam • Ikan • Tauhu



- Ayam Masak Merah
- Kepak Ayam & Lobak Merah Rebus
- Tauhu & Sayuran Belanga
- Ikan Puttu
- Methi Murgh

- Singgang
- Telur Kukus dengan Ayam Cincang
- Filet Ikan Kukus Halia
- Ayam Goreng dengan Jamur Kuping Hitam
- Ayam Goreng Bawang & Lada Benggala





**40**  
Minit



Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK

# Ayam Masak Merah

Ayam yang lembut dan berjus direnehkan dengan kuah berperisa masam dan pedas yang sempurna.

### B Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dipotong dadu bersaiz 2"	135g
Bawang besar, dipotong kecil	1 besar (110g)
Pes tomato	2 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Bawang putih, dicincang	1 sudu makan
Cili merah kering, dibuang biji	6 batang (4g)
Garam	½ sudu teh
Batang kulit kayu manis	1 batang

### C Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 270g

### Cara Penyediaan

1. Kisarkan bawang besar bersama bawang putih dan cili kering untuk menjadikan pes.
2. Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan tambahkan pes, pes tomato serta batang kulit kayu manis lalu masak sehingga naik bau.
3. Tambahkan  $\frac{3}{4}$  cup cawan air bersama dengan dada ayam dan dibiarkan mendidih.
4. Masak dengan api kecil selama 10 minit atau sehingga kuah menjadi pekat dan ayam menjadi masak.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) **Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 75g

Tenaga.....	85 kcal
Protein.....	8.5 g
Jumlah lemak.....	4.1 g
- Lemak tepu.....	0.4 g
- Kolesterol.....	20 mg
Karbohidrat.....	2.6 g
- Serat Makanan.....	1.5 g
Kalium.....	245 mg
Fosforus.....	106 mg
Natrium.....	352 mg

### (Dialisis) **Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 115g

Tenaga.....	122 kcal
Protein.....	15.8 g
Jumlah lemak.....	4.9 g
- Lemak tepu.....	5.0 g
- Kolesterol.....	40 mg
Karbohidrat.....	2.3 g
- Serat Makanan.....	1.1 g
Kalium.....	351 mg
Fosforus.....	185 mg
Natrium.....	365 mg

### Cadangan Chef

Biji cili kering dapat dikeluarkan secara mudah dengan rendamkan cili kering dalam air panas.

Hidangan:

4



## LAUK PAUK

# Kepak Ayam & Lobak Merah Rebus

Resipi kepak ayam ini dimasak bersama dengan ketulan lobak manis dalam kuah lazat buatan sendiri.

### B Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Kepak ayam	6 sederhana (250g)
Lobak merah, ketulan	1 sederhana (60g)
Sos kicap rendah natrium	1 sudu makan
Minyak sayuran	½ sudu makan
Halia, dihiris	3 keping (7g)
Minyak bijan	1 sudu teh
Sos kicap pekat	1 sudu teh

### C Dialisis

Tambahkan berat kepak ayam kepada 330g

### Cara Penyediaan

- Perapkan kepak ayam dengan sos kicap rendah natrium, sos kicap pekat dan minyak bijan dalam mangkuk besar selama 15 minit.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan tumis halia sehingga naik bau.
- Tambahkan ayam dan lobak merah, sentiasa mengacau dan masak selama 3 minit.
- Tuangkan ½ cawan air ke dalam kuali dan biarkan mendidih.
- Tutupkan kuali dan reneh dengan api kecil selama 20 minit atau sehingga kepak ayam telah masak.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 120g

Tenaga .....	176 kcal
Protein .....	10.7 g
Jumlah lemak .....	14.2 g
- Lemak tepu .....	3.8 g
- Kolesterol .....	55 mg
Karbohidrat .....	1.1 g
- Serat Makanan .....	0.7 g
Kalium .....	172 mg
Fosforus .....	110 mg
Natrium .....	290 mg

### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 140g

Tenaga .....	222 kcal
Protein .....	14.1 g
Jumlah lemak .....	18.1 g
- Lemak tepu .....	4.9 g
- Kolesterol .....	73 mg
Karbohidrat .....	1.2 g
- Serat Makanan .....	0.7 g
Kalium .....	210 mg
Fosforus .....	143 mg
Natrium .....	302 mg

### Cadangan Chef

Cucukkan kepak ayam dengan penyepti; jika penyepti yang dicabut itu licin dan bersih maknanya ayam telah masak sepenuhnya.



Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK

# Tauhu & Sayuran Belanga

Sejenis hidangan Zi Char umum yang dihasilkan dengan taukuwa dadu rangup, lobak merah serta kacang pea madu yang mempunyai rasa manis semulajadi.

**B**

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Tauhu keras, Tausuwa, dipotong dadu bersaiz $\frac{1}{2}$ "	300g
Lobak merah, dihiris	$\frac{1}{2}$ sederhana (61g)
Kacang pea madu (Honey peas)	12 sederhana (40g)
Cendawan kering, direndam dan dihiris	2 sederhana (24g)
Sos tiram	1 sudu makan
Tepung jagung	1 sudu makan
Minyak bijan	$\frac{1}{2}$ sudu makan
Minyak sayuran	$\frac{1}{2}$ sudu makan

**C**

### Dialisis

Tambahkan berat tauhu keras kepada 450g

### Cara Penyediaan

1. Panaskan  $\frac{1}{4}$  sudu makan minyak dalam kuali dengan api sederhana tinggi dan gorengkan tauhu sehingga perang keemasan.
2. Perasa: Buat pes dengan mencampurkan air dengan 1 sudu makan tepung jagung dalam mangkuk kecil. Tambahkan sos tiram serta minyak bijan dan ketepikan.
3. Panaskan  $\frac{1}{4}$  sudu makan minyak dalam periuk tanah atau periuk biasa dan gorengkan cendawan sehingga naik bau. Tambahkan kacang pea madu, lobak merah dan tauhu yang telah digoreng.
4. Tuangkan campuran perasa. Tutupkan periuk dan dibiarkan reneh selama 10 minit.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 130g

Tenaga.....	164 kcal
Protein.....	10.1 g
Jumlah lemak.....	10.2 g
- Lemak tepu.....	1.4 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	5.0 g
- Serat Makanan.....	6.3 g
Kalium.....	184 mg
Fosforus.....	205 mg
Natrium.....	281 mg

### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 170g

Tenaga.....	211 kcal
Protein.....	14.6 g
Jumlah lemak.....	13.0 g
- Lemak tepu.....	1.8 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	5.0 g
- Serat Makanan.....	8.9 g
Kalium.....	233 mg
Fosforus.....	295 mg
Natrium.....	296 mg

### Cadangan Chef

Untuk mengelakkan percikan minyak semasa mengoreng, keringkan tauhu sebelum memasak.

Hidangan:

4



## LAUK PAUK

# Ikan Puttu

Ikan Puttu adalah masakan tradisional Krela yang dihasilkan daripada ikan cincang yang digoreng dengan pelbagai jenis rempah semula jadi India.

### B Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Ikan Dori	170g
Bawang merah, dihiris	1 sederhana (80g)
Cili hijau, dicincang	3 sederhana (50g)
Minyak sayur	1 sudu makan
Biji sawi	½ sudu teh
Garam	½ sudu teh
Serbuk kunyit	¼ sudu teh
Daun kari	9 helai

### C Dialisis

Tambahkan berat ikan Dori kepada 270g

### Cara Penyediaan

1. Panaskan pengukus.
2. Kukus ikan sehingga masak dan seterusnya ikan dicincang halus.
3. Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan kemudian tumiskan bawang, cili hijau serta biji sawi sehingga kedengaran bunyi pop daripada biji sawi.
4. Tambahkan daun kari, serbuk kunyit serta garam dan sentiasa tumis sehingga naik bau.
5. Campurkan ikan cincang dan biarkan masak dengan api kecil selama 3 minit.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 90g

Tenaga .....	92 kcal
Protein .....	10.0 g
Jumlah lemak .....	4.5 g
- Lemak tepu .....	0.6 g
- Kolesterol .....	27 mg
Karbohidrat .....	2.0 g
- Serat Makanan .....	1.9 g
Kalium .....	317 mg
Fosforus .....	134 mg
Natrium .....	329 mg

### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 115g

Tenaga .....	116 kcal
Protein .....	15.5 g
Jumlah lemak .....	4.8 g
- Lemak tepu .....	0.6 g
- Kolesterol .....	43 mg
Karbohidrat .....	2.0 g
- Serat Makanan .....	1.9 g
Kalium .....	450 mg
Fosforus .....	204 mg
Natrium .....	351 mg

### Cadangan Chef

Tambahkan cili padi untuk menambahkan rasa pedas!



**35**  
Minit



Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK *Methi Murgh*

Methi, juga dikenali sebagai halba (fenugreek) memberikan rasa yang unik kepada hidangan ini.

**B**

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dipotong dadu bersaiz 1.5"	180g
Tomato, dihiris	1 sederhana (90g)
Cili hijau, dipotong kecil	2 batang (50g)
Minyak sayuran	½ sudu makan
Daun halba	1 cawan
Biji halba	½ sudu teh
Garam	½ sudu teh
Serbuk kunyit	¼ sudu teh

**C**

### Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 270g

### Cara Penyediaan

- Perapkan ayam dengan cili hijau, biji halba, serbuk kunyit dan garam dalam mangkuk selama 20 minit.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan masak ayam yang diperap sehingga separuh masak.
- Tambahkan tomato, daun halba dan ½ cawan air.
- Tutupkan kuali dengan penutup dan biarkan reneh selama 5 minit atau sehingga ayam masak sepenuhnya dan tomato menjadi lembut.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) **Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 80g

Tenaga.....	75 kcal
Protein.....	10.5 g
Jumlah lemak.....	2.7 g
- Lemak tepu.....	0.5 g
- Kolesterol.....	27 mg
Karbohidrat.....	1.1 g
- Serat Makanan.....	1.6 g
Kalium.....	224 mg
Fosforus.....	122 mg
Natrium.....	307 mg

### (Dialisis) **Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 105g

Tenaga.....	98 kcal
Protein.....	15.5 g
Jumlah lemak.....	3.1 g
- Lemak tepu.....	0.6 g
- Kolesterol.....	40 mg
Karbohidrat.....	1.1 g
- Serat Makanan.....	1.6 g
Kalium.....	292 mg
Fosforus.....	179 mg
Natrium.....	317 mg

### Cadangan Chef

Sesuai dihidangkan dengan roti leper India atau capati.

Hidangan:

**4**



## LAUK PAUK

### Singgang

Sejenis sup ikan tradisional Melayu yang lazat dan sihat.

B

#### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Ikan Dori, dihiris setebal 3"	170g
Tomato, dihiris	1 kecil (77g)
Bawang merah, dipotong kecil	1 sederhana (90g)
Pes asam	2/3 cawan
Kacang bendi, dipotong kecil	4 seherhana (48g)
Halia, dicincang	4 sudu teh
Serbuk kunyit	1 sudu makan
Cili padi, dihiris	4 batang (10g)

C

#### Dialisis

Tambahkan berat Ikan Dori kepada 250g

#### Cara Penyediaan

1. Tambahkan bawang merah, halia dan 2 cawan air di dalam periuk sederhana. Rendah selama 3 minit.
2. Campurkan serbuk kunyit, pes asam, cili padi dan garam dalam periuk sehingga sebatas. Kemudian, tambahkan kacang bendi, tomato dan ikan.
3. Tutupkan periuk dan dibiarkan rendah selama 15 minit atau sehingga semua bahan makanan masak.

#### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 130g

Tenaga .....	67 kcal
Protein .....	10.5 g
Jumlah lemak .....	1.0 g
- Lemak tepu .....	0.1 g
- Kolesterol .....	27 mg
Karbohidrat .....	2.9 g
- Serat Makanan .....	1.7 g
Kalium .....	378 mg
Fosforus .....	147 mg
Natrium .....	63 mg

#### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 155g

Tenaga .....	86 kcal
Protein .....	14.9 g
Jumlah lemak .....	1.2 g
- Lemak tepu .....	0.2 g
- Kolesterol .....	39 mg
Karbohidrat .....	2.9 g
- Serat Makanan .....	1.7 g
Kalium .....	484 mg
Fosforus .....	203 mg
Natrium .....	81 mg

#### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan menggunakan ikan lain seperti ikan tuna, tenggiri atau siakap.



Hidangan:

4

## LAUK PAUK

# Telur Kukus dengan Ayam Cincang

Bahan-bahan asas digunakan untuk menghasilkan hidangan telur kukus yang mudah dan sedap ini.

### B Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dicincang	100g
Telur, dipukul	2 sederhana
Putih telur, dipukul	2 sederhana
Minyak bijan	1 sudu teh
Sos kicap rendah natrium	1 sudu teh
Lada sulah	1 sudu teh
Garam	1 cubit

### C Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 200g

### Cara Penyediaan

- Perapkan ayam dengan garam, lada sulah dan sos kicap dalam mangkuk selama 10 minit.
- Panaskan pengukus.
- Campurkan telur dan  $\frac{3}{4}$  cawan air dengan ayam yang telah diperap. Ailihkan campuran tersebut ke dalam mangkuk yang sesuai untuk dikukus.
- Kukus selama 15 minit atau sehingga telur menjadi masak dan titiskan minyak bijan di atas.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 90g

Tenaga.....	71 kcal
Protein.....	9.8 g
Jumlah lemak.....	3.4 g
- Lemak tepu.....	0.9 g
- Kolesterol.....	90 mg
Karbohidrat.....	0.3 g
- Serat Makanan.....	0.1 g
Kalium.....	118 mg
Fosforus.....	96 mg
Natrium.....	143 mg

### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 120g

Tenaga.....	97 kcal
Protein.....	15.4 g
Jumlah lemak.....	3.8 g
- Lemak tepu.....	1.1 g
- Kolesterol.....	105 mg
Karbohidrat.....	0.3 g
- Serat Makanan.....	0.1 g
Kalium.....	193 mg
Fosforus.....	158 mg
Natrium.....	152 mg

### Cadangan Chef

Ayunkan mangkuk secara perlahan untuk memastikan telur telah masak sepenuhnya dan tidak berair.

Hidangan:

4



## LAUK PAUK

# Filet Ikan Dori Kukus Halia

Filet Ikan Dori yang lembut dihidangkan dengan sos ala cina yang dihasilkan daripada sos kicap, minyak bijan serta serbuk perisa lima rempah.

B

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Filet Ikan Dori	180g
Sos kicap rendah natrium	1½ sudu makan
Halia, dihiris halus	¼ ketul kecil (11g)
Gula	½ sudu makan
Minyak bijan	½ sudu makan
Serbuk perisa lima rempah	2 cubit

C

### Dialisis

Tambahkan berat filet ikan Dori kepada 270g

### Cara Penyediaan

- Perasa: Campurkan sos kicap, gula serta serbuk perisa lima rempah dalam satu mangkuk dan ketepikan.
- Letakkan ikan di atas satu pinggan yang sesuai untuk dikukus. Bubuhkan 1 sudu makan campuran perasa ke atas ikan dan taburkan halia. Tutup dan simpan di peti sejuk selama 15 minit.
- Kukuskan ikan selama 8 minit atau sehingga ikan masak. Pada masa yang sama, panaskan minyak bijan dan baki sos di dalam kuali kecil dengan api sederhana.
- Siramkan sos ke atas ikan kukus.

(Sebelum menerima rawatan dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 70g

Tenaga .....	77 kcal
Protein .....	10.3 g
Jumlah lemak .....	2.8 g
- Lemak tepu .....	0.5 g
- Kolesterol .....	28 mg
Karbohidrat .....	2.7 g
- Serat Makanan .....	0.1 g
Kalium .....	264 mg
Fosforus .....	134 mg
Natrium .....	303 mg

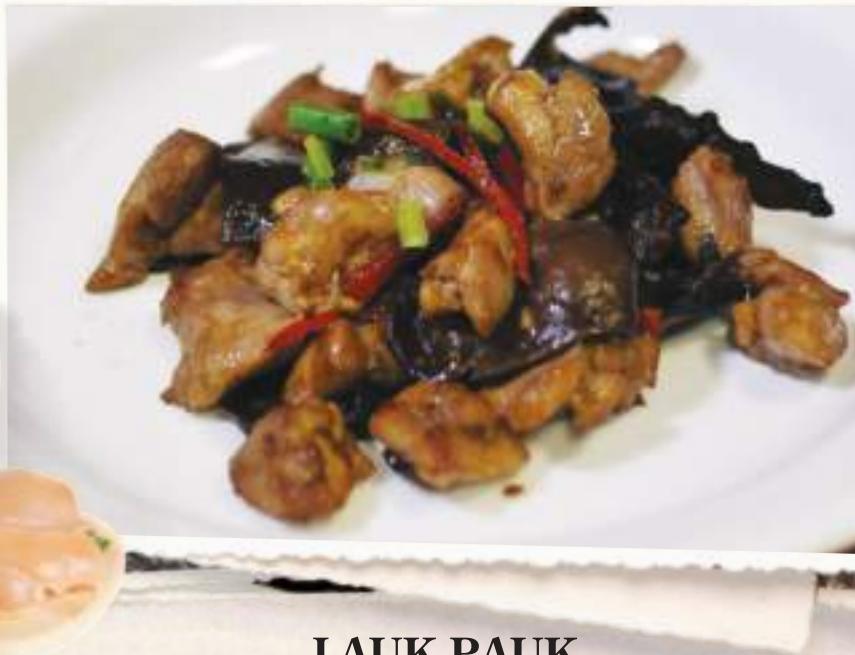
(Dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 90g

Tenaga .....	99 kcal
Protein .....	15.2 g
Jumlah lemak .....	3.0 g
- Lemak tepu .....	0.4 g
- Kolesterol .....	43 mg
Karbohidrat .....	2.8 g
- Serat Makanan .....	0.1 g
Kalium .....	383 mg
Fosforus .....	198 mg
Natrium .....	323 mg

### Cadangan Chef

Untuk mengetahui kadar masak, potong ikan dengan pisau mentega. Jika ikan dapat dipotong putus, maknanya ia telah masak.



Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK

# Ayam Goreng dengan Jamur Kuping Hitam

Ayam dadu lembut dimasak bersama jamur kuping hitam rangup dihidangkan dengan sos ala cina.

**B**

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dipotong dadu bersaiz 1.5"	180g
Jamur kuping hitam, dipotong kecil	3 sederhana (15g)
Cili merah, dihiris halus	1 batang (10g)
Minyak sayuran	1 sudu makan
Sos tiram	1 sudu makan
Bawang putih, dicincang	1 sudu makan
Sos kicap pekat	1 sudu teh
Tepung jagung	½ sudu makan

**C**

### Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 270g

### Cara Penyediaan

- Perapkan ayam dengan sos tiram dan tepung jagung dalam mangkuk selama 15 minit.
- Rendamkan jamur kuping hitam dengan air panas selama 15 minit atau sehingga lembut.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan tumiskan bawang putih sehingga naik bau.
- Tambahkan ayam, jamur kuping hitam dan cili merah kemudian goreng selama 1 minit atau sehingga ayam masak.
- Tambahkan sos kicap pekat secukup rasa.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz hidangan: 120g

Tenaga.....	115 kcal
Protein.....	10.9 g
Jumlah lemak.....	5.5 g
- Lemak tepu.....	0.8 g
- Kolesterol.....	27 mg
Karbohidrat.....	5.8 g
- Serat Makanan.....	3.5 g
Kalium.....	200 mg
Fosforus.....	126 mg
Natrium.....	351 mg

### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz hidangan: 140g

Tenaga.....	222 kcal
Protein.....	14.1 g
Jumlah lemak.....	18.1 g
- Lemak tepu.....	4.9 g
- Kolesterol.....	73 mg
Karbohidrat.....	1.2 g
- Serat Makanan.....	0.7 g
Kalium.....	210 mg
Fosforus.....	143 mg
Natrium.....	360 mg

### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan daging lain seperti daging lembu atau ikan.

Hidangan:

4



## LAUK PAUK

# Ayam Goreng dengan Bawang & Lada Benggala

Ayam dadu segar bergabung dengan lada benggala hijau menambahkan kemanisan untuk hidangan yang sedap ini.

B

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dipotong dadu bersaiz 1.5"	180g
Bawang besar, dihiris halus	½ sederhana (45g)
Lada benggala hijau, dihiris	½ sederhana (24g)
Jus halia	2 sudu makan (30ml)
Sos kicap rendah natrium	1 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Bawang putih, dicincang	1 sudu makan
Sos tiram	½ sudu makan

C

### Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 270g

### Cara Penyediaan

- Perapkan ayam dengan sos kicap rendah natrium, sos tiram dan jus halia dalam mangkuk selama 20 minit.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan tumiskan bawang besar serta bawang putih sehingga naik bau.
- Tambahkan ayam serta lada benggala hijau dan goreng selama 5 minit atau sehingga daging ayam menjadi masak.

(Sebelum menerima rawatan dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 90g

Tenaga .....	105 kcal
Protein .....	11.1 g
Jumlah lemak .....	5.5 g
- Lemak tepu .....	0.8 g
- Kolesterol .....	27 mg
Karbohidrat .....	2.3 g
- Serat Makanan .....	1.2 g
Kalium .....	220 mg
Fosforus .....	59 mg
Natrium .....	319 mg

(Dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 140g

Tenaga .....	128 kcal
Protein .....	16.1 g
Jumlah lemak .....	5.8 g
- Lemak tepu .....	0.9 g
- Kolesterol .....	40 mg
Karbohidrat .....	2.2 g
- Serat Makanan .....	1.2 g
Kalium .....	287 mg
Fosforus .....	73 mg
Natrium .....	329 mg

### Cadangan Chef

Cubalah campur sayur-sayuran\* lain untuk menambahkan kerangupan hidangan ini!

BAB KETIGA:

# Lauk Pauk

Sayur-sayuran



- Kari Kacang Bendi
- Bunga Kobis Ala India dengan Kari Tomato
- Kacang Bendi dengan Sos Buatan Sendiri
- Sambal Kacang Panjang

- Terung Sumbat dengan Ayam Cincang & Lobak Merah
- Kari Sayuran
- Buah Kundur Reneh dengan Daging Cincang
- Zucchini dengan Sos Tiram





Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK

# Kari Kacang Bendi

Kacang bendi dimasak dengan kuah masam pedas memberikan rasa yang sedap dalam setiap suapan.

### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Kacang bendi, dipotong kecil	3 cawan (360g)
Tomato, dihiris	2 sederhana (180g)
Bawang merah, dihiris	1 kecil (40g)
Serbuk kari	1 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Bawang putih, dicincang	½ sudu makan
Cili padi, dicincang	1 batang
Garam	½ sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 100g

Tenaga.....	83 kcal
Protein.....	3.0 g
Jumlah lemak.....	4.6 g
- Lemak tepu.....	0.5 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	5.2 g
- Serat Makanan .....	4.6 g
Kalium.....	414 mg
Fosforus.....	87 mg
Natrium.....	295 mg

### Cadangan Chef

Nikmati hidangan ini dengan daging cincang seperti ayam atau daging lembu bersama dengan nasi.

## Cara Penyediaan

1. Tumiskan bawang merah, bawang putih dan cili padi sehingga naik bau.
2. Tambahkan serbuk kari, tomato dan  $\frac{1}{4}$  cawan air. Sambil mengacau, lenyekkan tomato dan masak sehingga lembut.
3. Campurkan kacang bendi dan garam. Teruskan masak sehingga kuah menjadi pekat dan kacang bendi menjadi masak mengikut cita rasa anda.



Hidangan:

**4**



## LAUK PAUK

# Bunga Kabis Ala India dengan Kari Tomato

Bunga kabis bakar yang rangup dicelup dengan kari tomato yang berperisa masam pedas.

### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Bunga kabis, dipotong kecil	3½ cawan (360g)
Tomato, dihiris	2 sederhana (180g)
Pes tomato	1 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Serbuk kunyit	1 sudu teh
Serbuk kari	1 sudu teh
Garam	½ sudu teh
Daun kari	7 helai

### Maklumat Pemakanan Saiz Hidangan: 155g

Tenaga.....	97 kcal
Protein.....	2.8 g
Jumlah lemak .....	4.6 g
- Lemak tepu.....	0.3 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	3.8 g
- Serat Makanan.....	3.5 g
Kalium.....	429 mg
Fosforus.....	65 mg
Natrium.....	343 mg

### Cara Penyediaan

#### Bunga Kabis ala India:

1. Panaskan ketuhar kepada 175°C.
2. Potong bunga kabis dengan kecil dan letakkan di atas dulang pembakar.
3. Campurkan ½ sudu makan minyak, daun kari, serbuk kunyit dan ¼ sudu teh garam dalam mangkuk ketuhar gelombang mikro. Panaskan campuran di dalam ketuhar gelombang mikro selama 30 saat.
4. Gaulkan bunga kabis dengan campuran perasa tadi dalam satu mangkuk sederhana sehingga bunga kabis disalut dengan bahan perasa. Taburkan bunga kabis di atas dulang pembakar secara sama rata untuk dibakar.
5. Bunga kabis dibakarkan dalam ketuhar selama 20 minit atau sehingga ia menjadi perang keemasan dan sisi bunga kabis menjadi rangup.

#### Kari Tomato:

1. Panaskan baki minyak di dalam kuali dan masak tomato dengan api sederhana. Tomato dilenyek dan dimasak sehingga menjadi lembut. Campurkan pes tomato ke dalam kuali dan gaul sebat.
2. Tambahkan serbuk kari, ¼ sudu teh garam serta ¼ cawan air dan reneh selama 5 minit atau sehingga kuah menjadi pekat.

### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan menggunakan sayur-sayuran\* lain seperti lobak merah, zucchini atau terung.



Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK

# Kacang Bendi dengan Sos Buatan Sendiri

Kacang bendi dimasak dengan sos enak buatan sendiri yang senang disediakan.

### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Kacang bendi, dipotong ketul bersaiz 1.5"	25 batang, sederhana (300g)
Bawang putih, cincang	1 sudu makan
Sos tiram	½ sudu makan
Minyak bijan	½ sudu makan
Minyak sayuran	½ sudu makan
Tepung jagung	½ sudu makan
Kiub pati ayam rendah natrium	¼ kiub

### Cara Penyediaan

1. Stok ayam: Larutkan kiub pati ayam dengan ½ cawan air panas dalam satu mangkuk dan ketepikan.
2. Perasa: Campurkan sos tiram, tepung jagung dan minyak bijan dalam satu mangkuk dan ketepikan.
3. Didihkan kacang bendi selama 3 minit atau sehingga kacang bendi menjadi lembut dan alihkan ia ke atas pinggan.
4. Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan gorengkan bawang putih daripada kuali dan keringkan ia dengan tuala kertas.
5. Didihkan separuh stok ayam dalam kuali yang sama. Kacaukan baki stok ayam dan campurkan perasa sehingga sos menjadi pekat.
6. Tuangkan sos ke atas kacang bendi dan taburkan bawang goreng.

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 80g

Tenaga .....	71 kcal
Protein.....	1.7 g
Jumlah lemak .....	4.9 g
- Lemak tepu.....	0.6 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	4.0 g
- Serat Makanan.....	2.4 g
Kalium .....	211 mg
Fosforus.....	51 mg
Natrium.....	173 mg

### Cadangan Chef

Jangan masak kacang bendi terlalu lama kerana ia akan menjadi lembik dan berlendir.

Hidangan:

**4**



## LAUK PAUK

# Sambal Kacang Panjang

Sejenis masakan klasik kegemaran Melayu yang menggunakan kacang panjang rangup dimasak bersama dengan sambal buatan sendiri.

### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Kacang panjang, dipotong kecil	3 cawan (360g)
Tauhu keras (Taukwa), dipotong dadu	50g
Bawang merah kecil, dipotong kecil	3 biji (80g)
Cili merah, dipotong kecil	3 batang (75g)
Bawang putih, dipotong kecil	2 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Garam	½ sudu teh

### Cara Penyediaan

1. Sambal: Kisarkan bawang merah kecil bersama dengan bawang putih dan cili merah sehingga halus.
2. Panaskan ½ sudu makan minyak di dalam kuali dengan api kecil dan tumiskan campuran sambal bersama dengan garam. Tambahkan ½ sudu makan air untuk mengelakkan campuran daripada menjadi kering.
3. Tambahkan kacang panjang serta ¼ cawan air dan dibiarkan reneh selama 20 minit atau sehingga kacang panjang menjadi lembut tetapi masih rangup. Tambahkan ¼ cawan air tambahan jika kacang panjang menjadi kering.
4. Tambahkan baki minyak ke dalam kuali yang berlainan dan gorengkan tauhu dengan api sederhana. Masak sehingga tauhu menjadi perang keemasan dan gabungkan dengan kacang panjang.

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 152g

Tenaga .....	94 kcal
Protein.....	4.6 g
Jumlah lemak.....	4.8 g
- Lemak tepu.....	0.6 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	4.5 g
- Serat Makanan.....	7.0 g
Kalium.....	348 mg
Fosforus.....	90 mg
Natrium.....	305 mg

### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan menggunakan sayur-sayuran\* lain seperti terung atau kacang bendi.



Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK

### Jerung Sumbat dengan Ayam Cincang & Lobak Merah

Hidangan yang enak dimasak dengan mengisikan ayam cincang yang diperap dan lobak merah dalam terung.

#### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Terung	1½ besar (350g)
Lobak merah, dicincang	1 sederhana (60g)
Dada ayam, dicincang	50g
Sos kicap rendah natrium	1 sudu makan
Daun bawang	1 sudu makan
Tepung jagung	1 sudu teh

#### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 120g

Tenaga.....	40 kcal
Protein.....	3.9 g
Jumlah lemak .....	0.5 g
- Lemak tepu.....	0.1 g
- Kolesterol.....	7 mg
Karbohidrat.....	3.7 g
- Serat Makanan.....	2.8 g
Kalium.....	230 mg
Fosforus.....	64 mg
Natrium.....	190 mg

#### Cara Penyediaan

- Inti: Campurkan ayam cincang, lobak merah cincang, tepung jagung serta sos kicap dan perap selama 15 hingga 20 minit.
- Panaskan pengukus.
- Hiriskan terung setebal 1 inci, belah bahagian tengah terung lalu sumbatkan inti ke dalamnya.
- Letakkan terung sumbat di atas pinggan tahan panas. Kukus selama 20 minit atau sehingga terung menjadi lembut dan ayam cincang menjadi masak.

#### Cadangan Chef

Cuba resipi ini dengan menggunakan daging lembu atau ikan cincang.

Hidangan:

**4**



## LAUK PAUK *Kari Sayuran*

Hidangan lazat yang terdiri daripada campuran sayur-sayuran rangup dalam kari sedap buatan sendiri.

### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Kobis, dipotong kecil	¼ kecil (180g)
Kacang panjang, dipotong sepanjang 2"	1 cawan (100g)
Susu rendah lemak	⅓ cawan
Lobak merah, dihiris	½ sederhana (30g)
Serbuk kari	3 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Daun kari	6 helai
Garam	½ sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan : 120g

Tenaga .....	111 kcal
Protein.....	5.0 g
Jumlah lemak .....	5.5 g
- Lemak tepu.....	0.6 g
- Kolesterol.....	2 mg
Karbohidrat.....	9.4 g
- Serat Makanan.....	2.8 g
Kalium.....	415 mg
Fosforus.....	132 mg
Natrium.....	334 mg

### Cara Penyediaan

1. Panaskan minyak di dalam kuali dengan api sederhana dan tumiskan daun kari serta serbuk kari sehingga wangi.
2. Tambahkan kobis, kacang panjang, lobak merah dan ½ cawan air. Tambahkan air jika perlu sehingga setengah bahagian sayur direndam di dalam air.
3. Tutupkan kuali dan dibiarkan reneh selama 15 minit atau sehingga semua bahan makanan masak.
4. Tambahkan garam secukup rasa dan kacau bersama dengan susu rendah lemak.

### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan menggunakan sayur-sayuran\* lain seperti terung atau bunga kabis!



Hidangan:

**4**

## LAUK PAUK

# Buah Kundur Reneh dengan Daging Cincang

Buah kundur dadu yang manis dan berjus serta ayam cincang direnehkan dengan kuah buatan sendiri yang senang disediakan.

### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Buah kundur, dipotong kerat bersaiz 1.5"	2 cawan (360g)
Dada ayam, dicincang	50g
Sos kicap rendah natrium	1 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Halia, dicincang	1 sudu makan
Gula	1 sudu teh
Sos tiram	1 sudu teh
Tepung jagung	1 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 120g

Tenaga.....	75 kcal
Protein.....	4.0 g
Jumlah lemak.....	4.8 g
- Lemak tepu.....	0.6 g
- Kolesterol.....	7 mg
Karbohidrat.....	2.4 g
- Serat Makanan.....	3.1 g
Kalium.....	292 mg
Fosforus .....	54 mg
Natrium .....	245 mg

### Cara Penyediaan

- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan gorengkan ayam serta halia selama 2 minit atau sehingga ayam masak.
- Tambahkan buah kundur, sos tiram, gula dan setengah cawan air.
- Tutupkan kuali dan dibiarkan reneh selama 5 minit atau sehingga buah kundur menjadi lutsinar.
- Tambahkan sos kicap secukup rasa.
- Hasilkan pes dengan mencampurkan tepung jagung dengan 1 sudu makan air. Tambahkan pes tepung jagung ke dalam kuali untuk memekatkan sos.

### Cadangan Chef

Jangan masak buah kundur terlalu lama untuk mengelakkan ia menjadi lembik.

Hidangan:

4



## LAUK PAUK

# Zucchini dengan Sos Tiram

Hidangan sayur ini mudah disediakan daripada zucchini (labu kecil) serta lobak merah yang manis dan jamur kelingking hitam yang rangup.

### D Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Zucchini, dihiris halus	1 besar (180g)
Lobak merah, dihiris halus	2 sederhana (120g)
Stok ayam	1/4 cawan
Jamur kelingking hitam, dipotong kecil	3 sederhana (15g)
Minyak sayuran	1 sudu makan
Sos tiram	1 sudu makan
Bawang putih, dicincang	1 sudu makan
Tepung jagung	1 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 110g

Tenaga .....	82 kcal
Protein.....	1.4 g
Jumlah lemak .....	5.0 g
- Lemak tenu.....	0.6 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	7.4 g
- Serat Makanan.....	4.9 g
Kalium.....	234 mg
Fosforus.....	41 mg
Natrium .....	324 mg

### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan menggunakan sayur-sayuran\* lain seperti terung atau bunga kabis.

### Cara Penyediaan

- Rendamkan jamur kelingking hitam di dalam air panas selama 15 minit.
- Sos: Campurkan sos tiram serta stok ayam dalam mangkuk kecil dan ketepikan.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan tumiskan bawang putih sehingga naik bau. Tambahkan zucchini, lobak merah dan jamur kelingking hitam. Goreng selama 1 minit dan kacaukan campuran sos dalam kuali.
- Tutupkan kuali dan dibiarkan reneh selama 1 minit. Buat pes dengan mencampurkan tepung jagung dengan 1 sudu makan air. Tambahkan pes tepung jagung ke dalam kuali untuk memekatkan sos.



BAB KEEMPAT:

# Hidangan Semangkuk



- Mee Suah Ayam Herba Cina
- Nasi Ayam Periuk Tanah
- Nasi Kari dengan Ikan
- Suhun Goreng Ayam Cincang & Labu Berbulu
- Makaroni Goreng

- Bee Hoon Masala
- Nasi Goreng
- Bubur Ayam Labu
- Bee Hoon Goreng
- Mee Tai Mak Goreng





Hidangan:

4

## HIDANGAN SEMANGKUK

# Mee Suah Ayam Herba Cina

Sejenis sup enak yang dihasilkan daripada campuran rempah ratus dan perasa.

E

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Ayam dengan tulang	1/3 ekor (270g)
Mee suah	4 keping (200g)
Lobak merah, dihiris	2 besar (72g)
Bawang besar, dipotong kecil	1/2 sederhana (45g)
Sos kicap rendah natrium	2 sudu makan
Cuka hitam	1 sudu teh
Kayu manis	1 batang
Bunga lawang	2 biji
Lada benggala hijau	1/2 sederhana (48g)

F

### Dialisis

Tambahkan berat ayam kepada 400g

### Cara Penyediaan

1. Tambahkan ayam, kayu manis serta bunga lawang dalam periuk besar dan isikan air secukupnya sehingga mencapai 1 inci lebih tinggi daripada ayam dalam periuk. Rendah dengan api sederhana selama 30 minit atau sehingga isi ayam tertanggal daripada tulang. Pada masa yang sama, buangkan buih yang tertimbuk di permukaan sup.
2. Alihkan ayam ke satu pinggan dan buangkan kayu manis and bunga lawang daripada sup. Tambahkan bawang besar serta lobak merah dan rendah selama 5 minit.
3. Tambahkan lada benggala, sos kicap, cuka serta mee suah dan rendah selama 10 minit atau sehingga mee suah menjadi lembut. Buangkan tulang ayam lalu hirisani isi ayam dengan garpu. Tambahkan hirisani ayam ke dalam periuk.

(Sebelum menerima rawatan dialisis)

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 180g

Tenaga	170 kcal
Protein	14.0 g
Jumlah lemak	7.1 g
- Lemak tepu	2.2 g
- Kolesterol	50 mg
Karbohidrat	11.7 g
- Serat Makanan	1.7 g
Kalium	278 mg
Fosforus	160 mg
Natrium	404 mg

(Dialisis)

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 200g

Tenaga	227 kcal
Protein	20.4 g
Jumlah lemak	10.7 g
- Lemak tepu	3.3 g
- Kolesterol	75 mg
Karbohidrat	11.7 g
- Serat Makanan	1.7 g
Kalium	364 mg
Fosforus	229 mg
Natrium	421 mg

### Cadangan Chef

Jangan masak mee suah terlalu lama kerana ia akan menjadi berair.

Hidangan:

**4**



## HIDANGAN SEMANGKUK

### *Nasi Ayam Periuk Janah*

Ayam dadu lembut dan ketulan lobak merah manis dihidangkan bersama dalam satu periuk.

E

#### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Beras	1½ cawan
Lobak merah, ketulan	4 sederhana (240g)
Dada ayam, dipotong dadu bersaiz 2''	180g
Minyak sayuran	1 sudu makan
Sos tiram	1 sudu makan
Minyak bijan	2 sudu teh
Sos kicap pekat	½ sudu makan
Halia, diparut	1 sudu teh

F

#### Dialisis

Tambahkan berat dada ayam sehingga 300g

#### Cara Penyediaan

- Perapkan dada ayam dengan sos tiram, sos kicap pekat dan halia dalam mangkuk sederhana selama 15 minit.
- Panaskan minyak di dalam kuali dengan api sederhana dan tambahkan lobak merah, dada ayam yang diperap serta baki perapan. Masak selama 3 minit atau sehingga ayam masak.
- Campurkan beras dalam kuali sehingga sebati.
- Alikan campuran beras ke dalam periuk nasi dan tambahkan air sehingga mencapai 1 inci lebih tinggi daripada paras beras. Tambahkan minyak bijan ke atas permukaan nasi.
- Masak selama 15 minit atau sehingga nasi lembut. Kacaukan nasi dengan senduk.

(Sebelum menerima rawatan dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 230g

Tenaga .....	444 kcal
Protein .....	15.7 g
Jumlah lemak .....	12.8 g
- Lemak tepu .....	1.8 g
- Kolesterol .....	27 mg
Karbohidrat .....	65.3 g
- Serat Makanan .....	3.0 g
Kalium .....	358 mg
Fosforus .....	227 mg
Natrium .....	400 mg

(Dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 250g

Tenaga .....	468 kcal
Protein .....	20.7 g
Jumlah lemak .....	13.1 g
- Lemak tepu .....	1.9 g
- Kolesterol .....	40 mg
Karbohidrat .....	65.3 g
- Serat Makanan .....	3.0 g
Kalium .....	426 mg
Fosforus .....	284 mg
Natrium .....	409 mg

#### Cadangan Chef

Perapkan ayam semalam untuk menambahkan kelazatannya.



Hidangan:

4

## HIDANGAN SEMANGKUK

### *Nasi Kari dengan Ikan*

Nasi ikan ini enak dan berkhasiat dengan adanya ikan segar kukus berserta dengan lobak merah manis dan daun selasih harum.

#### E Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Beras putih	1½ cawan
Ikan Dori, mentah	200g
Bawang merah, dipotong kecil	1 sederhana (80g)
Lobak merah, dipotong dadu	½ sederhana (40g)
Serbuk kari	2 sudu teh
Minyak zaitun	½ sudu makan
Daun selasih segar	1 sudu teh
Garam	½ sudu teh

#### F Dialisis

Tambahkan berat ikan Dori kepada 270g

#### Cara Penyediaan

1. Panaskan minyak dalam periuk nasi dan tumiskan bawang merah serta lobak merah selama 7 minit atau sehingga lobak merah menjadi lembut. Tambahkan serbuk kari dan masak sehingga naik bau.
2. Tambahkan nasi, garam serta air yang secukupnya untuk merendamkan nasi dan dibiarkan masak selama 10 minit.
3. Apabila nasi menjadi legap, letakkan ikan di atas nasi yang separuh masak. Tutupkan periuk nasi dan dibiarkan masak selama 5 minit atau sehingga nasi dan ikan masak.
4. Campurkan daun selasih dan kacaukan nasi dengan garpu.

#### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 170g

Tenaga.....	332 kcal
Protein.....	14.6 g
Jumlah lemak.....	3.0 g
- Lemak tepu.....	0.4 g
- Kolesterol.....	26 mg
Karbohidrat.....	61.5 g
- Serat Makanan.....	2.1 g
Kalium.....	406 mg
Fosforus.....	241 mg
Natrium.....	342 mg

#### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 190g

Tenaga.....	353 kcal
Protein.....	20.0 g
Jumlah lemak.....	2.9 g
- Lemak tepu.....	0.5 g
- Kolesterol.....	43 mg
Karbohidrat.....	61.5 g
- Serat Makanan.....	1.5 g
Kalium.....	467 mg
Fosforus.....	292 mg
Natrium.....	357 mg

#### Cadangan Chef

Cuba tambahkan hirisn cili padi segar untuk menambahkan kepedasan hidangan ini.

Hidangan:

4



## HIDANGAN SEMANGKUK

### Suhun Goreng dengan Ayam Cincang & Labu Berbulu

Suhun yang licin dan halus digabungkan dengan labu berbulu serta ketulan ayam yang lembut.

E

#### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dicincang	220g
Suhun, mentah	¾ paket (200g)
Labu berbulu	1½ cawan
Sos kicap rendah natrium	1½ sudu makan
Minyak bijan	1 sudu makan
Bawang putih, dicincang	1 sudu makan
Minyak sayuran	½ sudu makan
Gula	1 cubit

F

#### Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 320g

#### Cara Penyediaan

- Rendamkan suhun dalam air selama 15 minit. Pasa masa yang sama, campurkan minyak bijan dan 2 sudu makan sos kicap dalam mangkuk besar.
- Celurkan suhun yang direndam dalam air mendidih selama 30 saat. Kemudian, alihkan dan rendamkan suhun di dalam air sejuk.
- Gaulkan suhun dengan campuran perasa sehingga sebatи.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan tumiskan bawang putih sehingga naik bau. Tambahkan ayam cincang serta labu berbulu dan goreng selama 3 minit atau sehingga ayam masak.
- Tambahkan suhun, 1 sudu makan sos kicap, gula serta air yang secukupnya untuk memasak suhun. Tutupkan kuali dan dibiarkan merenah selama 2 minit atau sehingga air sejat.

(Sebelum menerima rawatan dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 230g

Tenaga .....	219 kcal
Protein .....	14.3 g
Jumlah lemak .....	7.9 g
- Lemak tepu .....	1.3 g
- Kolesterol .....	33 mg
Karbohidrat .....	21.4 g
- Serat Makanan .....	2.4 g
Kalium .....	341 mg
Fosforus .....	177 mg
Natrium .....	467 mg

(Dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 250g

Tenaga .....	245 kcal
Protein .....	19.9 g
Jumlah lemak .....	8.3 g
- Lemak tepu .....	1.4 g
- Kolesterol .....	47 mg
Karbohidrat .....	21.4 g
- Serat Makanan .....	2.4 g
Kalium .....	416 mg
Fosforus .....	240 mg
Natrium .....	477 mg

#### Cadangan Chef

Gorengkan suhun secara perlahan untuk megelakkan ia daripada putus dan menjadi cebisan pendek.



Hidangan:

**4**

## HIDANGAN SEMANGKUK

### *Makaroni Goreng*

Sejenis masakan barat yang mudah disediakan dan sedap diserta dengan unsur masakan Melayu tempatan. Hidangan ini sesuai dihidangkan pada hujung minggu.

#### E Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Pasta Makaroni, mentah	1 cawan
Tomato, dipotong dadu	2 sederhana (180g)
Dada ayam, dipotong dadu bersaiz 1"	135g
Lada benggala hijau, dipotong dadu	1 sederhana(110g)
Cendawan butang, dihiris	1 cawan
Pes cili	2 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan
Garam	1/4 sudu teh

#### F Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 180g

#### Cara Penyediaan

- Isikan setengah periuk dengan air dan dibiarakan mendidih. Tambahkan secubit garam ke dalam pasta di periuk. Masakkan pasta selama 5 minit atau sehingga 90% pasta masak dan sentiasa mengacau. Keringkan pasta dan alihkan ke atas mangkuk.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api besar dan gorengkan lada benggala serta cendawan butang selama 30 saat. Kemudian tambahkan pes cili dan pasta lalu terus tumiskan selama 3 minit. Tambahkan garam secukup rasa.

#### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 200g

Tenaga.....	304 kcal
Protein.....	15.8 g
Jumlah lemak.....	5.8 g
- Lemak tepu.....	0.8 g
- Kolesterol.....	19.9 mg
Karbohidrat.....	44.5 g
- Serat Makanan.....	4.3 g
Kalium.....	348 mg
Fosforus .....	217 mg
Natrium.....	327 mg

#### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 230g

Tenaga.....	383 kcal
Protein.....	20.0 g
Jumlah lemak.....	6.6 g
- Lemak tepu.....	0.5 g
- Kolesterol.....	26.6 mg
Karbohidrat.....	56.0 g
- Serat Makanan.....	4.8 g
Kalium.....	403 mg
Fosforus .....	271 mg
Natrium.....	332 mg

#### Cadangan Chef

Tambahkan 1 sudu makan pes tomato untuk menyeimbangkan rasa pedas hidangan ini.

Hidangan:

4



## HIDANGAN SEMANGKUK

### Bee Hoon Masala

Penggunaan rempah India memberikan rasa yang unik untuk bee hoon ala Cina ini.

E

#### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Bee Hoon, mentah	2/3 paket (270g)
Dada ayam, kiub bersaiz 1"	300g
Tomato, dihiris	1 sederhana (90g)
Cili hijau, dipotong kecil	3 batang
Kobis, dihiris	1/6 sederhana (25g)
Serbuk kunyit	1/4 sudu teh
Serbuk garam masala	1/4 sudu teh
Garam	1/4 sudu teh

F

#### Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 320g

#### Cara Penyediaan

1. Tambahkan cili hijau, kobis dan tomato ke dalam kuali dan masak dengan api sederhana selama 2 minit.
2. Tambahkan 1/2 cawan air, serbuk kunyit, serbuk garam masala dan garam ke dalam kuali. Kemudian, tambahkan bee hoon dan kacau sehingga sebati.
3. Tutupkan kuali dan dibiarkan mereneh selama 3 minit.
4. Alihkan penutup daripada kuali dan dibiarkan memasak sehingga semua air diserap.

\*Rujuk kepada Senarai Makanan (Kalium)

#### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 200g

Tenaga .....	304 kcal
Protein .....	15.8 g
Jumlah lemak .....	5.8 g
- Lemak tepu .....	0.8 g
- Kolesterol .....	19.9 mg
Karbohidrat .....	44.5 g
- Serat Makanan .....	4.3 g
Kalium .....	348 mg
Fosforus .....	217 mg
Natrium .....	327 mg

#### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 230g

Tenaga .....	383 kcal
Protein .....	20.0 g
Jumlah lemak .....	6.6 g
- Lemak tepu .....	0.5 g
- Kolesterol .....	26.6 mg
Karbohidrat .....	56.0 g
- Serat Makanan .....	4.8 g
Kalium .....	403 mg
Fosforus .....	271 mg
Natrium .....	332 mg

#### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan menggunakan sayur-sayuran\* rendah kalium seperti lada benggala merah dan hijau!



Hidangan:

**4**

## HIDANGAN SEMANGKUK

### *Nasi Goreng*

Sejenis makanan popular di kalangan semua etnik yang dimasak daripada nasi harum dengan bersama campuran sayuran rangup dan ketulan ayam.

#### E Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Nasi putih, masak	1½ cawan
Dada ayam, dipotong kecil	225g
Kacang pea sejukbeku	½ cawan
Bawang merah, dipotong kecil	1 sederhana (80g)
Lobak merah, dipotong dadu	½ sederhana (45g)
Minyak sayuran	1 sudu makan
Cili padi, dipotong kecil	2 batang
Garam	½ sudu teh

#### F Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 300g

### Cara Penyediaan

1. Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana dan tumiskan bawang sehingga naik bau. Tambahkan kacang pea yang telah dinyahbeku, cili padi, lobak merah serta dada ayam dan goreng selama 8 minit atau sehingga lobak merah menjadi lembut dan ayam menjadi perang keemasan.
2. Tambahkan nasi putih serta sos kicap dan masak selama 3 minit atau sehingga nasi panas. Gaulkan nasi dengan bahan-bahan lain sehingga sebatи.

#### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 220g

Tenaga.....	233 kcal
Protein.....	14.4 g
Jumlah lemak.....	12.3 g
- Lemak tepu.....	1.7 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	11.9 g
- Serat Makanan.....	9.4 g
Kalium.....	263 mg
Fosforus.....	273 mg
Natrium.....	468 mg

#### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 270g

Tenaga.....	296 kcal
Protein.....	20.4 g
Jumlah lemak.....	16.0 g
- Lemak tepu.....	2.2 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	11.9 g
- Serat Makanan.....	12.9 g
Kalium.....	329 mg
Fosforus.....	393 mg
Natrium.....	488 mg

### Cadangan Chef

Cubalah resipi ini dengan menggunakan ikan lain seperti ikan tuna, siakap atau tenggiri.

Hidangan:

4



## HIDANGAN SEMANGKUK

# Bubur Ayam Labu

Nikmatilah kemanisan semulajadi buah labu bersama dengan ayam cincang lembut dalam hidangan bubur ini.

E

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Beras	1½ cawan
Buah labu, dipotong dadu	2 cawan (240g)
Dada ayam, cincang	180g
Gula	1 sudu teh
Minyak bijan	1 sudu teh
Garam	½ sudu teh

(Sebelum menerima rawatan dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 250g

Tenaga .....	357 kcal
Protein .....	15.7 g
Jumlah lemak .....	2.4 g
- Lemak tepu .....	0.5 g
- Kolesterol .....	27 mg
Karbohidrat .....	66.5 g
- Serat Makanan .....	2.1 g
Kalium .....	376 mg
Fosforus .....	177 mg
Natrium .....	310 mg

F

### Dialisis

Tambahkan berat dada ayam kepada 270g

### Cara Penyediaan

- Rendamkan beras selama 1 jam sebelum masak.
- Didihkan 3 cawan air dalam satu periuk dengan api besar. Tambahkan beras yang telah direndamkan dan didihkan selama 10 minit.
- Tambahkan buah labu dan ayam cincang dan campurkan secara sama rata. Masak selama 15 minit dengan api sederhana. Sentiasa mengacau untuk mengelakkan bubur melekat di tepi periuk. Tambahkan air dari semasa ke semasa jika bubur menjadi terlalu kering.
- Buah labu dilecekkan dan sentiasa mengacau sehingga sebatи.
- Akhirnya, tambahkan minyak bijan, gula serta garam secukup rasa.

(Dialisis)  
**Maklumat Pemakanan**

Saiz Hidangan: 270g

Tenaga .....	380 kcal
Protein .....	20.7 g
Jumlah lemak .....	2.7 g
- Lemak tepu .....	0.6 g
- Kolesterol .....	40 mg
Karbohidrat .....	66.5 g
- Serat Makanan .....	2.1 g
Kalium .....	443 mg
Fosforus .....	284 mg
Natrium .....	319 mg

### Cadangan Chef

Didihkan atau kukuskan buah labu sebelum masak untuk memendekkan masa memasak.



Hidangan:

**4**

## HIDANGAN SEMANGKUK

### Bee Hoon Goreng

Sejenis makanan gerai popular yang sedap dan sihat dengan kurang menggunakan minyak dan garam.

#### E Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Tauhu keras (Taukwa), dipotong dadu bersaiz $\frac{1}{2}$ "	$\frac{1}{3}$ paket (400g)
Bee hoon, mentah	2 keping (200g)
Lada benggala hijau, dihiris	1 sederhana (100g)
Lobak merah, dihiris halus	1 sederhana (60g)
Stok ayam rendah natrium	$\frac{1}{4}$ cawan
Bawang putih, dicincang	3 sudu makan
Sos kicap rendah natrium	2 sudu makan
Minyak sayuran	1 sudu makan

#### F Dialisis

Tambahkan berat tauhu keras kepada 600g

#### Cara Penyediaan

- Rendamkan bee hoon selama 15 minit di dalam mangkuk yang berisi air paip.
- Panaskan  $\frac{1}{2}$  sudu makan minyak dalam kuali dengan api yang sederhana tinggi. Gorengkan tauhu sehingga perang keemasan dan ketepikan.
- Panaskan baki minyak sebanyak  $\frac{1}{2}$  sudu makan dalam kuali dengan api sederhana tinggi. Tumiskan bawang putih sehingga naik bau. Kemudian, tambahkan lada benggala hijau dan lobak merah dan teruskan goreng selama 5 minit.
- Campurkan bee hoon dan tauhu goreng dalam campuran sayur. Tambahkan stok ayam dan teruskan goreng sehingga semua stok ayam diserap. Tambahkan sos kicap rendah natrium secukup rasa dan kacau semua bahan dalam kuali secara rata.

(Sebelum menerima rawatan dialisis)

#### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 220g

Tenaga.....	233 kcal
Protein.....	14.4 g
Jumlah lemak.....	12.3 g
- Lemak tepu.....	1.7 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	11.9 g
- Serat Makanan.....	9.4 g
Kalium.....	263 mg
Fosforus.....	273 mg
Natrium.....	468 mg

#### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 270g

Tenaga.....	296 kcal
Protein.....	20.4 g
Jumlah lemak.....	16.0 g
- Lemak tepu.....	2.2 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	11.9 g
- Serat Makanan.....	12.9 g
Kalium.....	329 mg
Fosforus.....	393 mg
Natrium.....	488 mg

#### Cadangan Chef

Gorengkan bee hoon secara perlahan bermula dari arah bawah hingga ke bahagian atas dengan menggunakan spatula.

Hidangan:

4



## HIDANGAN SEMANGKUK

# Mee Tai Mak Goreng

Sejenis masakan Cina yang sedap dengan kurang menggunakan minyak dan garam.

E

### Sebelum menerima rawatan dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Mee Tai Mak	2 cawan
Taugeh	2 cawan
Ikan Dori, dipotong dadu bersaiz 1"	100g
Telur	1 sederhana
Minyak sayuran	1 sudu makan
Bawang putih, dicincang	1 sudu makan
Sos kicap rendah natrium	½ sudu makan
Sos kicap pekat	½ sudu makan
Lada sulah	Secubit

F

### Dialisis

Tambahkan berat ikan Dori kepada 220g

### Cara Penyediaan

1. Panaskan minyak dalam kuali dengan api sederhana. Pecahkan telur secara perlahan ke dalam kuali dan masak selama 1 minit. Alikan telur ke tepi kuali dan tumiskan bawang putih sehingga naik bau.
2. Tambahkan ikan Dori, sos kicap, sos kicap pekat dan lada sulah secukup rasa. Masak selama 3 minit atau sehingga ikan menjadi masak. Kemudian, campurkan mee dan masak selama 1 minit sehingga sebatas.
3. Akhirnya, tambahkan taugeh dan goreng selama 3 minit atau sehingga taugeh masak.

### (Sebelum menerima rawatan dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 200g

Tenaga .....	228 kcal
Protein .....	14.6 g
Jumlah lemak .....	6.8 g
- Lemak tepu .....	0.9 g
- Kolesterol .....	51 mg
Karbohidrat .....	42.4 g
- Serat Makanan .....	1.3 g
Kalium .....	226 mg
Fosforus .....	105 mg
Natrium .....	208 mg

### (Dialisis) Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 230g

Tenaga .....	253 kcal
Protein .....	20.1 g
Jumlah lemak .....	7.1 g
- Lemak tepu .....	1.0 g
- Kolesterol .....	66 mg
Karbohidrat .....	42.4 g
- Serat Makanan .....	1.3 g
Kalium .....	382 mg
Fosforus .....	182 mg
Natrium .....	234 mg

### Cadangan Chef

Gorengkan Mee Tai Mak secara perlahan untuk mengelakkan ia daripada putus.



BAB KELIMA:

# Snek Jinggi Protein



- Kek Span Angel
- Puding Roti
- Quiche Lada Benggala & Ayam
- Tauhu Kranberi Kenyal

- Bebola Ayam
- Burger Ayam Mini
- Frittata
- Ayam Pandan Kukus





Hidangan:

**4**

## SNEK TINGGI PROTEIN

# Kek Span Angel

Sejenis kek yang ringan, gebu dan lembut yang mesti dicuba.

G

**Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis**

Bahan-bahan	Kuantiti
Putih telur	10 sederhana
Gula	1 cawan
Tepung kek, ditapis	1½ cawan
Jus lemon	4 sudu teh
Esen vanilla	1 sudu teh
Garam	secubit

### Cara Penyediaan

1. Panaskan ketuhar kepada 180°C.
2. Pukulkan putih telur dalam mangkuk dengan kelajuan sederhana tinggi sehingga berbuih. Tambahkan jus lemon dan pukul secara perlahan sehingga puncak lembut dicapai. Seterusnya, tambahkan gula secara beransur-ansur dan pukulkan campuran ini sehingga menjadi keras. Tambahkan esen vanilla dan pukul sehingga sebatи.
3. Campuran kering: Campurkan tepung kek dan garam dalam mangkuk secara sama rata dan tapiskan.
4. Gaulkan campuran kering dan campuran putih telur secara perlahan bermula daripada bahagian tengah ke sisi adunan dengan menggunakan spatula getah.
5. Cedokkan adunan ke dalam dulang pembakar dengan dasar yang boleh ditanggal. Sapukan adunan secara sama rata untuk memastikan tiada buih terperangkap dalam adunan.
6. Bakarkan kek selama 30 minit atau sehingga kek menjadi perang keemasan dan permukaan kek melantun apabila ditekan secara ringan.

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 150g (2 keping)

Tenaga .....	291 kcal
Protein.....	11.0 g
Jumlah lemak.....	0.4 g
- Lemak tepu.....	0.1 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	59.6 g
- Serat Makanan.....	1.4 g
Kalium.....	161 mg
Fosforus.....	55 mg
Natrium.....	143 mg

### Cadangan Chef

Nikmatilah rasa manis segar dengan makan kek bersama buah-buahan\*!

\*Sila rujuk kepada senarai makanan (Kalium)



## SNEK TINGGI PROTEIN

### *Puding Roti*

Sejenis pencuci mulut tradisional yang enak dan dihasilkan daripada roti dadu bersama dengan kastard pekat serta beri biru segar.

#### G Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Susu rendah lemak	$\frac{2}{3}$ cawan
Yogurt rendah lemak	$\frac{1}{3}$ cawan
Roti putih, dipotong dadu	2½ keping
Tauhu lembut	80g
Beri biru	$\frac{1}{3}$ cup
Telur	$\frac{2}{3}$ sederhana
Gula	2 sudu makan
Esen vanila	$\frac{1}{3}$ sudu teh

#### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 100g (1 keping)

Tenaga .....	214 kcal
Protein.....	11.0 g
Jumlah lemak.....	3.5 g
- Lemak tepu.....	1.4 g
- Kolesterol.....	46.7 mg
Karbohidrat.....	33.6 g
- Serat Makanan.....	1.8 g
Kalium.....	301.7 mg
Fosforus.....	184 mg
Natrium.....	208 mg

#### Cara Penyediaan

1. Panaskan ketuhar kepada 180°C.
2. Susunkan roti dadu sehingga bahagian dasar dan sisi mangkuk kaserol penuh. Taburkan beri biru di atas roti.
3. Pukulkan susu, yogurt, tauhu, telur, gula, esen vanilla dalam mangkuk pengadun sehingga sebatи.
4. Tuangkan campuran secara perlahan ke atas roti dadu sehingga semua dadu dicelup dengan sepenuhnya. Biarkan roti dadu direndam dalam campuran selama 10 minit.
5. Akhirnya, bakar selama 40 minit.

#### Cadangan Chef

Cucukkan puding roti di bahagian tengah dengan pisau. Jika pisau yang dicabut adalah bersih maknanya ia telah masak dan sedia untuk dihidangkan.



## SNEK TINGGI PROTEIN

# Quiche Lada Benggala & Ayam

Makanan ringan yang sempurna dengan adanya putih telur, lada benggala rangup, ayam dadu enak serta secubit herba yang dikukus dalam 1 cawan kek.

G

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Putih telur	5 sederhana
Dada ayam	90g
Lada benggala merah, dipotong dadu	1/8 sederhana (20g)
Lada benggala kuning, dipotong dadu	1/8 sederhana (20g)
Bawang merah, dicincang	1 sudu makan
Herba campuran	1/2 sudu teh
Daun bawang	1g

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 80g (1½ keping)

Tenaga .....	62 kcal
Protein.....	10.2 g
Jumlah lemak .....	0.6 g
- Lemak tepu.....	0.2 g
- Kolesterol.....	19.9 mg
Karbohidrat.....	0.9 g
- Serat Makanan.....	0.6 g
Kalium.....	212 mg
Fosforus.....	96 mg
Natrium .....	95 mg

### Cara Penyediaan

- Panaskan pengukus.
- Didihkan dada ayam selama 3 minit atau sehingga ia masak dengan sepenuhnya. Kemudian, potong ayam kepada dadu bersaiz ½ inci.
- Pukulkan putih telur, bawang, lada benggala merah serta kuning dan herba campuran dalam mangkuk pengadun.
- Letakkan beberapa ketul ayam dadu ke dalam setiap cawan mufin silikon dan seterusnya isikan cawan dengan campuran telur.
- Tambahkan lagi beberapa keping cebisan ayam serta taburkan daun bawang di atas lapisan cawan mufin tadi.
- Kukuskan quiche selama 15 minit atau sehingga putih telur menjadi legap.

### Cadangan Chef

Cuba campurkan sayur-sayuran\* yang lain seperti lobak atau saderi untuk menambahkan kerangupan snek ini!

\*Rujuk kepada Senarai Makanan (Kalium)

Hidangan:

4



## SNEK TINGGI PROTEIN

# Tauhu Kranberi Kenyal

Tauhu mini bakar digabungkan dengan kranberi manis dan kayu manis menjadikan snek ini enak dan sihat.

G

Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Tauhu lembut	1 paket (300g)
Tepung kek, ditapis	2 cawan
Kranberi	¾ cawan
Gula	½ cawan
Minyak kanola	½ cawan
Kayu manis	1 sudu teh

## Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 100g (5 keping)

Tenaga .....	506 kcal
Protein.....	11.0 g
Jumlah lemak.....	17.4 g
- Lemak tepu.....	1.4 g
- Kolesterol.....	0 mg
Karbohidrat.....	73.3 g
- Serat Makanan.....	5.0 g
Kalium.....	257 mg
Fosforus.....	145 mg
Natrium .....	18 mg

## Cara Penyediaan

1. Panaskan ketuhar kepada 180°C.
2. Pukulkan tauhu dalam mangkuk pengadun sehingga licin dan seterusnya tambahkan gula serta minyak. Pukul sehingga sebatи.
3. Tambahkan tepung bersama dengan kranberi, pukulkan secara perlahan dari bahagian tengah ke sisi adunan dengan menggunakan spatula getah.
4. Gulungkan adunan kepada bentuk bola yang berdiameter 1½ inci dan susunkan adunan di atas dulang pembakar yang dialas dengan kertas minyak. Pastikan adanya jarak di antara satu sama lain.
5. Bakar selama 20 minit atau sehingga skon menjadi rangup dan perang keemasan.

## Cadangan Chef

Jangan buka pintu ketuhar semasa membakar kerana ia akan menyebabkan suhu menurun dan memanjangkan masa membakar.



Hidangan:

**4**

## SNEK TINGGI PROTEIN

### Bebola Ayam

Bebola ayam ini dihasilkan daripada ayam cincang yang lembut serta enak dan dipenuhi dengan sayur-sayuran yang rangup. Rasanya serupa dengan dim-sum cina, Siew Mai.

G

#### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dicincang	135g
Putih telur	2 sederhana
Lobak merah, dipotong dadu	½ sederhana(45g)
Serbuk roti	¼ cawan
Bawang merah, dicincang	1 kecil (40g)
Lada bengala merah, dipotong dadu	¼ sederhana (28g)
Garam	¼ sudu teh
Lada sulah	¼ sudu teh

#### Cara Penyediaan

1. Panaskan pengukus.
2. Campurkan semua bahan dalam mangkuk sederhana untuk membentuk pes.
3. Bentukkan pes kepada bentuk bola yang setebal 2 ibu jari, atau mengikut kesukaan individu.
4. Kukuskan bebola selama 20 minit atau sehingga bebola ayam telah masak dengan sepenuhnya.

#### Maklumat Pemakanan Saiz Hidangan: 70g (3 biji)

Tenaga.....	96 kcal
Protein.....	10.2 g
Jumlah lemak.....	1.0 g
- Lemak tepu.....	0.3 g
- Kolesterol.....	27 mg
Karbohidrat.....	6.0 g
- Serat Makanan.....	1.1 g
Kalium.....	247 mg
Fosforus.....	136 mg
Natrium.....	217 mg

#### Cadangan Chef

Untuk memastikan lapisan luar bebola rangup, gorengkan bebola dengan kuali tanpa melekat.

Hidangan:

4



## SNEK TINGGI PROTEIN

# Burger Ayam Mini

Membuat burger ayam mini sendiri dengan daging ayam yang segar bersama dengan daun salad yang rangup, bawang dan tomato yang berjus.

G

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Bun burger, dipotong separuh	4 biji
Dada ayam, dicincang	90g
Tomato, dipotong kepada 4	1 sederhana (90g)
Putih telur	1 sederhana
Bawang merah, dipotong dadu	1 kecil (40g)
Serbuk roti	1/3 cawan
Daun salad	4 helai
Sos tiram	2 sudu teh
Minyak masak	1 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 150g (1 biji)

Tenaga.....	174 kcal
Protein.....	10.9 g
Jumlah lemak.....	1.7 g
- Lemak tepu.....	0.4 g
- Kolesterol.....	27 mg
Karbohidrat.....	20.6 g
- Serat Makanan.....	2.0 g
Kalium.....	326 mg
Fosforus.....	171 mg
Natrium.....	354 mg

### Cara Penyediaan

1. Daging ayam burger: Gaulkan ayam cincang, putih telur, bawang merah, serbuk roti, dan sos tiram rendah natrium di dalam mangkuk besar.
2. Bentukkan daging burger untuk menjadikan saiz tapak tangan.
3. Panaskan minyak dalam kuali, gorengkan daging burger dengan api sederhana. Terbalikkkan daging sesekali. Gorengkan daging sehingga ia menjadi perang keemasan dan rangup.
4. Bakarkan bun burger dengan pembakar roti. Letakkan daun salad, tomato dan daging ayam di antara 2 keping bun burger.

### Cadangan Chef

Cubalah hidangan ini dengan daging lain seperti daging lembu tanpa lemak atau ikan!



**55**  
Minit



Hidangan:

**4**

## SNEK TINGGI PROTEIN

# Frittata

Snek ini terdiri daripada telur dadar yang digabung dengan sayur rangup dan ketulan ayam lembut.

G

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dipotong dadu	70g
Putih telur	3 sederhana
Telur	2 sederhana
Lada benggala hijau, dihiris	½ sederhana (50g)
Lada benggala merah, dihiris	½ sederhana (50g)
Bawang besar, dicincang	½ sederhana (40g)
Minyak zaitun	½ sudu makan
Sos kicap rendah natrium	1 sudu teh

### Maklumat Pemakanan

Saiz Hidangan: 80g (1 keping)

Tenaga .....	103 kcal
Protein.....	10.2 g
Jumlah lemak .....	4.5 g
- Lemak tepu .....	1.1 g
- Kolesterol.....	95 mg
Karbohidrat.....	1.7 g
- Serat Makanan.....	0.8 g
Kalium.....	253 mg
Fosforus .....	132 mg
Natrium .....	123 mg

### Cara Penyediaan

- Pukulkan telur dan putih telur dalam mangkuk sederhana dan tambahkan sos kicap.
- Panaskan minyak dalam kuali dengan api yang sederhana dan tumiskan bawang bersama dengan ayam dadu selama 3 minit atau sehingga ayam dadu masak.
- Tambahkan hiris lada benggala merah serta hijau secara sama rata dalam kuali dan tuangkan campuran telur ke atas campuran ayam dan sayur.
- Tutupkan kuali dan dibiarkan memasak selama 20 minit dengan api kecil atau sehingga telur masak.

### Cadangan Chef

Campurkan sayur-sayuran\* seperti saderi atau timun untuk menambahkan kerangungan hidangan ini!

Hidangan:

4



## SNEK TINGGI PROTEIN *Ayam Pandan Kukus*

Sejenis snek Thai istimewa dihasilkan daripada ketulan ayam yang dibalutkan dengan daun pandan segar dan harum berserta dengan rasa rempah yang unik.

G

### Sebelum menerima rawatan dialisis & Dialisis

Bahan-bahan	Kuantiti
Dada ayam, dipotong dadu bersaiz 2"	180g
Bawang putih, dicincang	2 sudu makan
Susu rendah lemak	1/4 cawan
Serbuk kunyit	1 sudu makan
Sos kicap rendah natrium	2 sudu teh
Gula	1 sudu teh
Daun Pandan	8 helai
Garam	1/4 sudu teh

### Maklumat Pemakanan Saiz Hidangan: 90g (2 ketul)

Tenaga .....	105 kcal
Protein.....	10.6 g
Jumlah lemak.....	2.3 g
- Lemak tepu.....	0.5 g
- Kolesterol.....	40.2 mg
Karbohidrat.....	2.6 g
- Serat Makanan.....	0.5 g
Kalium.....	295 mg
Fosforus .....	195 mg
Natrium.....	213 mg

### Cara Penyediaan

- Perapkan ayam dadu dengan bawang putih, susu rendah lemak, sos kicap rendah natrium, gula, serbuk kunyit dan garam di dalam mangkuk sederhana selama 25 minit.
- Panaskan pengukus.
- Ambilkan sehelai daun pandan untuk membalutkan setiap ayam dadu secara melintang. Balutkan lagi ayam dadu tersebut dengan sehelai daun pandan yang lain secara menegak agar seluruh ayam dadu dapat ditutup. Cucukkan ia dengan pencungkil gigi agar balutan tidak terbuka.
- Kukuskan ayam pandan selama 15 minit atau sehingga ayam masak.

### Cadangan Chef

Tambahkan kelazatan hidangan ini dengan rempah dan herba lain seperti lada Cayenne atau Oregano!



## A

**Albumin** salah satu protein utama dalam plasma manusia

**Albuminuria** satu keadaan di mana terlalu banyak protein dalam air kecincing

**Asid amino** merupakan unit asas protein

**Anemia** satu keadaan di mana jumlah sel darah merah adalah lebih rendah daripada normal

## B

**Buah pinggang** sepasang organ yang berbentuk kacang dan berada di bawah tulang rusuk dengan setiap buah pinggang berada di sebelah tulang belakang serta dilindungi oleh otot dan lemak

## D

**Dialisis** satu proses yang menyingkirkan bahan buangan daripada darah melalui mesin

## E

**Edema** satu keadaan di mana tisu lembut bengkak disebabkan cecair yang berada pada ruang antara tisu badan

**Elektrolit** sejenis mineral yang mengandungi caj elektrik yang terdapat dalam darah dan cecair badan lain

## F

**Fosfat** sejenis kompaun yang dihasilkan apabila fosforus bergabung dengan oksigen dalam badan

**Fosforus** sejenis mineral yang terdapat dalam kebanyakan makanan dan juga pada tulang badan dan gigi

## G

**Glomerulus** penapis kecil dalam buah pinggang yang berfungsi untuk menapis bahan buangan daripada darah

## H

**Hemodialisis (HD)** proses dialisis untuk menapis darah di luar badan dengan menggunakan mesin dialisis

## K

**Kadar penapisan glomerular** satu ujian yang menganggarkan fungsi buah pinggang mengikut peringkat penyakit buah pinggang dengan mengukur jumlah darah yang mengalir melalui glomerulus dalam seminit

**Kalium** sejenis mineral yang penting untuk mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan, berfungsi dalam pemindahan impuls saraf dan pengecutan otot

**Kalsium** sejenis mineral utama yang terdapat pada tulang untuk mengekalkan kesihatan tulang, pengecutan otot, fungsi jantung dan pembekuan darah yang normal

**Kateter** sejenis tiub lembut yang dimasukkan ke dalam vena besar untuk menjalankan hemodialisis

**Kegagalan buah pinggang** satu keadaan di mana buah pinggang gagal berfungsi dengan berkesan

**Kreatinin** sejenis bahan buangan kimia yang dihasilkan daripada metabolisme otot dan juga daripada penghadaman sumber daging

## M

**Mesin dialisis** sebuah mesin yang menggantikan fungsi buah pinggang untuk menyingkirkan sisa buangan daripada darah

## N

**Natrium** mineral utama dalam cecair ekstraselular badan yang penting untuk mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan, serta berfungsi dalam pemindahan impuls saraf dan pengecutan otot

**Nitrogen urea darah** sisa buangan yang terdapat dalam darah hasilan daripada sumber protein

## P

**Pemindahan buah pinggang** satu kaedah pembedahan yang memindahkan buah pinggang yang berfungsi baik daripada penderma kepada penerima yang mengalami kegagalan buah pinggang

**Pengikat fosfat** sejenis ubat seperti aluminium hidroksida, kalsium asetat atau kalsium karbonat yang mengikat fosfat dalam darah lalu menyingirkannya ke luar badan. Ubat ini biasanya diambil oleh pesakit buah pinggang peringkat akhir yang mempunyai paras fosfat yang tinggi

**Penyakit buah pinggang kronik** satu keadaan di mana buah pinggang gagal berfungsi dan mengakibatkan pengumpulan sisa buangan toksik di dalam darah

**Penyakit buah pinggang peringkat akhir (ESRD)** satu keadaan di mana buah pinggang tidak dapat berfungsi secara normal

**Peritoneal dialisis (PD)** satu proses di mana satu tiub dimasukkan ke dalam rongga peritoneal secara kekal supaya cecair dialisis dapat dialirkan ke dalam abdomen untuk membersihkan darah

**Perkumuhan** proses untuk menyingkirkan sisa buangan Protein sejenis kompaun yang biasanya terdapat dalam daging, ikan, makanan tenusu dan kekacang. Ia adalah penting untuk membina serta memperbaiki otot dalam badan dan bahan buangan yang dihasilkan semasa pencernaan protein akan disingkirkan melalui buah pinggang

**Protein bermutu tinggi** sejenis protein yang mengandungi Amino Asid Perlu dalam nisbah yang serupa dengan protein yang diperlukan oleh badan manusia

## S

**Sebelum menerima rawatan dialisis** keadaan di mana buah pinggang tidak dapat berfungsi dengan baik malah pesakit belum menerima rawatan dialisis

## U

**Urea** hasil buangan nitrogen utama yang dihasilkan melalui metabolisme protein

## **Penghargaan**

Kami ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada pelajar-pelajar yang mengambil program Diploma *Applied Food Science and Nutrition* dari Politeknik Temasek: Lee Li Juan, Lim Yi Xuan Rachel, Loh Jue Yun Melissa Ruth, NurRashikin Binte Zainal Abidin, dan Sow Chia Chien Christina di atas sumbangan mereka dalam penghasilan resipi yang memanfaatkan para pesakit buah pinggang.

# Buku Panduan Pemakanan

untuk Pesakit Buah Pinggang



**Khoo Teck Puat  
Hospital**

Alexandra Health

90 Yishun Central, Singapore 768828  
Tel: (65) 6555 8000  
Fax: (65) 6602 3700  
[enquiry@alexandrahealth.com.sg](mailto:enquiry@alexandrahealth.com.sg)  
[www.ktph.com.sg](http://www.ktph.com.sg)



National Kidney Foundation

81 Kim Keat Road, Singapore 328836  
Tel: (65) 6299 0200 Fax: (65) 6299 3164 [contact\\_us@nkfs.org](mailto:contact_us@nkfs.org)



[www.nkfs.org](http://www.nkfs.org)



| NKF Singapore