

LOW SODIUM DIET

Menu Rendah Sodium (Kadar Garam)

AVOID THESE FOODS/SEASONING:

Hindari Makanan/Bumbu berikut:



SALT

Garam



SOY SAUCE

Kecap Asin



FROZEN FOODS

Makanan Beku



FAST FOODS

Makanan Siap Saji



CANNED FOODS

Makanan Kaleng

LOW SODIUM DIET

Menu Rendah Sodium (Kadar Garam)

CHOOSE THESE FOODS/SEASONING:

Pilihlah Makanan/Bumbu berikut:



FRESH VEGETABLES

Sayuran Segar



Low Sodium Soy Sauce

Kecap Asin Rendah Sodium



Fresh Fruits

Buah-buahan Segar

Nutrition Facts	
Serving Size 1 potato (148g/5.3oz)	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Potassium 720mg	21%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 4g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 45%
Calcium 2%	Iron 6%
Thiamin 8%	Riboflavin 2%
Niacin 8%	Vitamin B ₆ 10%
Folate 6%	Phosphorous 6%
Zinc 2%	Magnesium 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

READ NUTRITION LABELS

Baca Label Nutrisi

The DASH Diet

- The **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension (*Pola Makan untuk Mencegah Tekanan Darah Tinggi*)
 - Menu yang mengandung banyak buah-buahan, sayuran dan makanan yang terbuat dari susu rendah lemak dapat mengurangi tekanan darah.
- **Perbanyak konsumsi:**
 - Pisang
 - Bawang Putih
 - Daging unggas
 - Kentang
 - Ubi bit
 - Bawang bombay
 - Minyak Zaitun
 - Kacang-kacangan
 - Makanan yang banyak mengandung omega 3
 - Hindari makanan yang banyak mengandung sodium (garam)



FROZEN PEAS

Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup

Servings Per Container: about 3

Amount Per Serving

Calories: 60 **Calories from Fat:** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 11g 4%

Dietary Fiber 6g 22%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 15% • Vitamin C 30%

Calcium 0% • Iron 6%

* Percent Daily Values are based on a
2,000 calorie diet.

Jumlah per porsi

Jumlah nutrisi ini disediakan untuk 1 porsi. Jika anda memakan lebih atau kurang dari 1 porsi, tambahkan atau kurangi hitungannya. Contohnya, jika anda makan 1 cangkir kacang polong, maka anda perlu menambah dua kali lipat dari jumlah nutrisi yang tertera di label.

Jumlah porsi

CANNED PEAS

Nutrition Facts

Serving Size: 1/2 cup

Servings Per Container: about 3

Amount Per Serving

Calories: 60 **Calories from Fat:** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 380mg 16%

Total Carbohydrate 12g 4%

Dietary Fiber 3g 14%

Sugars 4g

Protein 4g

Vitamin A 6% • Vitamin C 10%

Calcium 2% • Iron 8%

* Percent Daily Values are based on a
2,000 calorie diet