



Resipi Mesra Pesakit Dialisis

Koleksi Komuniti Pesakit DaVita Kepada Anda

Disemak oleh Pakar Diet Bertauliah

The logo for DaVita, featuring the word "DaVita" in a blue sans-serif font with a yellow star above the letter "i".

Kata-kata Aluan daripada Ketua Pegawai Perubatan DaVita Malaysia

Jika anda merupakan pesakit dialisis dan menyukai kepelbagaian makanan Malaysia seperti saya, buku masakan ini adalah untuk anda. Atau jika anda adalah penjaga tersayang kepada pesakit sedemikian - ini juga untuk anda!

“Resipi Mesra Pesakit Dialisis- Koleksi Komuniti Pesakit DaVita kepada Anda” ialah kompilasi makanan harian Malaysia yang disumbangkan oleh keluarga DaVita kami sendiri. Kami telah menyenarai pendek 30 resipi dan mengkategorikannya kepada pembuka selera, hidangan utama dan pencuci mulut. Buku ini mengambil kira diet dan gaya hidup yang realistik bagi rakyat Malaysia secara umum.

Sebagai pakar nefrologi selama 20 tahun, saya amat pasti jika seseorang tidak dapat menyesuaikan sesuatu dengan gaya hidup mereka, mereka tidak akan dapat mengamalkannya secara konsisten. Panduan resipi sihat di luar sana kebanyakannya sangat asing bagi majoriti pesakit buah pinggang Malaysia, di mana ia memaparkan bahan-bahan import yang mahal dan mungkin tidak boleh didapati di kawasan luar bandar.

Buku ini mempunyai pendekatan yang praktikal. Kami meminta pesakit dialisis DaVita dari seluruh negara untuk menyumbangkan resipi kegemaran mereka dan kemudiannya resipi tersebut disemak oleh pakar diet bertauliah yang menyediakan alternatif kepada bahan atau cara masakan jika perlu. Matlamat saya dengan buku ini adalah untuk mendidik pesakit dialisis bahawa pemakanan sihat boleh menjadi mudah dan lazat pada masa yang sama!

Saya harap anda akan menikmati semua resipi lazat di sini - saya semestinya akan mencuba!

One For All and All For One!

Dr Tan Li Ping
Ketua Pegawai Perubatan DaVita Malaysia
MD (Canada), MPH (Malaya), FASN (USA)



Isi Kandungan

Panduan Diet	1-2
Bahagian 1: Sajian Pembuka Selera	4-8
1. Kerabu Suhun Thai	4
2. Mooli Capati	5
3. Nasi Kapit @ Himpit Sambal Hitam	6
4. Tauhu Kranberi	7
5. Wadai Kiping (bubur tradisi Banjar)	8
Bahagian 2: Sajian Utama	10-30
6. Acar Rampai	10
7. Ayam Goreng Oat	11
8. Ayam Panggang Lemon	12
9. Ayam Percik	13
10. Ayam Ungkep	14
11. Hinava Mudah Rendah Kalium	15
12. Green Curry	16
13. Gulai Buah Munggai Tumis Darat	17
14. Ikan Dori Kukus Halia	18
15. Kari Kacang Bendi	19
16. Punten	20-21
17. Mie Suah	22
18. Rasam	23
19. Salmon Stim Asam Boi	24
20. Singgang Ikan Tongkol	25
21. Sup Sawi Pecah Telur	26
22. Telur Berinti	27
23. Telur Itik Masak Lemak	28
24. Terung Sambal	29
25. Ayam Serai	30

Bahagian 3: Sajian Pencuci Mulut**31-36**

26. Apam Nasi	32
27. Agar-agar Lumut Pandan	33
28. Bingka Roti	34
29. Bubur Som Som	35
30. Puding Sagu Mutiara Dengan Sirap Gula (Stevia)	36
Nota	37
Lokasi Pusat Dialisis DaVita Seluruh Malaysia	38-40
Hubungi Kami	41
Lembaga Pengarang	42

Ringkasan Panduan Pengambilan Makanan Harian

Pengambilan Air



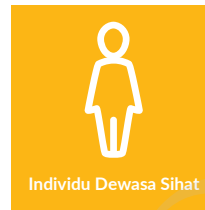
7-8 gelas sehari
1.5 liter



5 gelas sehari
0.8-1 liter

Nota: Panduan am sahaja - pengambilan air untuk pesakit dialisis juga bergantung pada lebihan fungsi buah pinggang (*residual kidney function*).

Pengambilan Natrium (Garam)



1 sudu kecil sehari
<2.3 gram



<1 sudu kecil sehari
<1.5 gram

Nota: Kandungan natrium yang tinggi akan mengakibatkan pengumpulan lebihan air di dalam badan dan ini boleh mengakibatkan tekanan darah meningkat, bengkak di kaki, tangan dan muka. Anda mungkin berasa tidak selesa semasa menjalani rawatan dialisis.

Sumber: KDIGO (Kidney Disease Improving Global Outcomes) Guidelines. Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington, DC: National Academies Press; 1997. American Heart Association Guidelines. DaVita publications

Penafian: Ini adalah garis panduan am sahaja. Keperluan nutrien setiap individu mungkin berbeza berdasarkan pelbagai faktor. Untuk mendapatkan panduan terperinci, sila rujuk pakar diet bertauliah berhampiran anda.

Pengambilan Protein



Individu Dewasa Sihat



0.8 gram bagi
setiap kg berat
badan sehari



Pesakit Dialisis



1.2 gram bagi
setiap kg berat
badan sehari

Nota: Pesakit dialisis dinasihatkan agar mengambil lebih makanan berprotein untuk mengganti semula protein yang hilang semasa rawatan, memastikan tiada kejang otot, membantu menyembuhkan sel badan yang rosak dan membantu melawan jangkitan bakteria.

Pengambilan Fosforus



Individu Dewasa Sihat



0.7 gram sehari



Pesakit Dialisis



0.8 - 1.0 gram
sehari

Nota: Untuk pesakit dialisis, kesan akibat daripada kadar fosforus yang tinggi boleh menyebabkan masalah jantung dan tulang, penyakit tulang (retak), tisu badan boleh menjadi keras (jantung, arteri, sendi, kulit atau paru-paru), dan kulit gatal.

Pengambilan Kalium (Potassium)



Individu Dewasa Sihat



3.5-4.7 gram
sehari



Pesakit Dialisis



2.5g-3.0 gram
sehari

Nota: Untuk pesakit dialisis, kadar kalium yang tinggi di dalam darah boleh menyebabkan:

1. Muntah: disebabkan degupan jantung yang tidak sekata.
2. Lemah: Jantung akan gagal berfungsi.

Sajian

Pembuka

Selera



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Kerabu Suhun Thai

Saiz Hidangan: 3

Bahan-Bahan:

- 80g udang
- 39g sotong
- 1 biji limau nipis (diperah airnya)
- 35g suhun
- 40g bawang holland
- 60g tomato
- 6g serai
- 20g daun ketumbar
- 40g cendawan enoki
- 1 sudu kecil gula
- Garam (secukup rasa)

Bahan Kisar:

- 3 ulas bawang putih
- 4 tangkai cili padi
- 1 tangkai cili merah besar
- 13g daun ketumbar & akarnya



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan garam kepada $\frac{1}{4}$ sudu kecil sahaja

Cara Masakan:

1. Rebus cendawan enoki, udang dan sotong sehingga masak. Angkat dan ketepikan.
2. Kisar kering bawang putih, cili padi, cili merah besar, daun ketumbar beserta akarnya.
3. Rendam suhun sehingga lembut dengan air panas.
4. Di dalam satu mangkuk masukkan suhun yang telah lembut, bahan kisar, bawang holland, tomato, serai dan daun ketumbar yang telah dipotong kasar.
5. Tambahkan cendawan enoki, udang dan sotong yang telah direbus tadi.
6. Perasakan dengan air limau, garam dan gula. Tambahkan sedikit air jika kerabu sedikit kering.

Kandungan Nutrisi

Protein	8.48 - 8.9g
Natrium	232.7 - 240.3mg
Kalium	268.5 - 332.3mg
Fosfat	129.8 - 163.2mg



Resipi oleh

Amzah Bin Salam

Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



- ✓ Pesakit Diabetes
- ✓ Pesakit Hipertensi

Mooli Capati

Saiz Hidangan: 10

Bahan-Bahan:

- 1 lobak putih (diparut)
- 2 cawan tepung atta
- 1 sudu kecil jintan manis
- 1 sudu kecil serbuk daun ketumbar
- Secubit kunyit
- Garam (secukup rasa)
- ½ inci halia (dipotong kecil)
- Cili hijau (dipotong kecil)

Kandungan Nutrisi

Protein	3.5g
Natrium	97.3mg
Kalium	61.1mg
Fosfat	66.4mg

Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan garam kepada ¼ sudu kecil sahaja

Rekomendasi Pakar Diet


Hadkan cili hijau kepada 1 biji sahaja

Cara Masakan:

1. Masukkan lobak putih, tepung atta, garam, serbuk kunyit, jintan manis, serbuk ketumbar, cili hijau dan halia ke dalam sebuah mangkuk dan gaul sehingga semua bahan mesra bersama.
2. Kemudian, masukkan air sedikit demi sedikit dan uli sehingga menjadi doh dan tidak melekat di tangan.
3. Leperkan capati menggunakan pencanai dan masak di atas kuali leper.
4. Setelah masak, capati boleh dinikmati dengan kari ayam atau kari ikan.



Resipi oleh
 Pusppa A/P Kadar Muthoo
 Pesakit Dialisis DaVita Taman Seri Setia



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Nasi Kapit @ Himpit Sambal Hitam

Saiz Hidangan: 15

Bahan-Bahan:

- 1 paket (30 biji) Nasi Impit Adabi
- 8 ekor ikan selayang
- 1 biji kelapa parut
- 1/3 sudu kecil garam
- 85g gula melaka/ 1 keping gula nisan
- 5 biji bawang merah
- 3 ulas bawang putih
- 4 batang serai
- 2 sudu makan lada hitam
- 5 biji cili padi
- 1 inci halia
- 1 asam keping
- Bahan perisa (secukup rasa)

Cara Masakan:

1. Kisarkan bawang merah, bawang putih, halia, serai, lada hitam dan cili padi (bahan kisar halus).
2. Ikan selayang disiang bersih dan toskan. Kemudian, direbus dengan asam keping dan garam.
3. Asingkan isi ikan dari tulang, kemudian ditumbuk isi ikan (guna lesung batu atau nak kisar pun boleh), ketepikan.
4. Kelapa parut disangai dengan api kecil dalam kualiti hingga menjadi keperang-perangan atau hampir coklat. Pastikan jangan sampai hangus, kalau tak jadi pahit sambal. Bila dah sejuk, boleh dikisarkan atau tumbuk bagi kelapa jadi halus.
5. Masukkan kepingan gula nisan dalam kualiti. Tambahkan air rebusan ikan untuk cairkan nisan. Kemudian masukkan bahan kisar halus tadi.
6. Masukkan isi ikan yang telah ditumbuk tadi, masak sampai hampir kering bahan tersebut.
7. Apabila dah kering, boleh masukkan kelapa yang telah dikisar tadi.
8. Boleh dihidangkan dengan nasi impit.

Kandungan Nutrisi

Protein	5.2 - 10.8g
Natrium	68.9 - 77mg
Kalium	87.2 - 142.2mg
Fosfat	68.1 - 96.0mg

👍 **Rekomendasi Pakar Diet**

Gunakan garam sahaja sebagai sumber perasa. Sebaiknya elakkan penggunaan bahan perisa lain.



👍 **Rekomendasi Saiz Hidangan**

Untuk individu dengan diabetes, hadkan pengambilan kepada 2.5 kiub nasi impit dengan 2 sudu makan sambal hitam.

Resipi oleh

Yusof Abas

Pusat Dialisis DaVita Kota Tinggi



- ✓ Pesakit Diabetes
- ✓ Pesakit Hipertensi

Tauhu Kranberi

Saiz Hidangan: 5

Bahan-Bahan:

- 1 paket atau 300g tauhu lembut
- 2 cawan tepung kek (ditapis)
- 2/3 cawan kranberi
- 1/2 cawan minyak kanola
- 1 sudu kecil serbuk kayu manis
- 1/2 cawan gula perang

Rekomendasi Pakar Diet

Kurangkan separuh sukatan minyak kanola kepada 1/4 cawan.

Rekomendasi Pakar Diet

Gantikan gula perang dengan gula putih atau gula semulajadi lain kerana gula perang mengandungi kadar kalium tinggi berbanding gula putih.

Rekomendasi Pakar Diet

Kurangkan separuh sukatan gula kepada 55g kerana kranberi mempunyai rasa manis ATAU gantikan dengan gula semulajadi seperti gula buah "luo han guo".

Kandungan Nutrisi

Protein	1.7 - 2.1g
Natrium	2.1 - 5.2mg
Kalium	45.5 - 54.5mg
Fosfat	16.8 - 30.5mg

Cara Masakan:

1. Panaskan ketuhar oven kepada 180 Celsius.
2. Kranberi direndam 30 minit, tapis & keringkan.
3. Pukulkan tauhu sehingga hancur dan seterusnya tambahkan gula perang serta minyak kanola. Pukul hingga sebati.
4. Tambahkan tepung bersama kranberi, pukul secara perlahan dengan menggunakan senduk kayu atau spatula.
5. Bulatkan adunan seperti bola-bola kecil (1 1/2 inci), susun atas dulang pembakar yang dioles dgn marjerin.
6. Bakar selama 20 minit atau sehingga ranggup dan warna keemasan.



Rekomendasi Saiz Hidangan


Untuk individu dengan diabetes, hadkan pengambilan kepada 2-3 ketul.

Resipi oleh

Marina Mohd Yusof

Pesakit Dialisis DaVita Bangi



 Pesakit Diabetes

 Pesakit Hipertensi

Wadai Kiping (Bubur Tradisi Banjar)

Saiz Hidangan: 6

Bahan-Bahan:

- ½ paket atau 250g tepung pulut
- 1 cawan gula pasir
- 1 cawan gula merah
- Sedikit air kapur
- 2 helai daun pandan
- 1 kotak 200ml santan pekat
- Untuk lebih sedap masukkan durian (Pilihan)
- Air (secukupnya)
- Garam (secukup rasa)

Rekomendasi Pakar Diet

Kurangkan separuh sukatan gula kepada ½ cawan gula pasir dan ½ cawan gula merah ATAU gantikan dengan gula semulajadi seperti gula buah "Luo han guo".

Rekomendasi Pakar Diet

Kurangkan separuh sukatan santan kepada 100ml untuk mengurangkan kadar kalium dan fosfat ATAU gantikan santan dengan susu soya, susu badam, susu gajus atau susu beras.

Nota: Tekstur hidangan ini akan menjadi kurang pekat dan lebih berair.

Kandungan Nutrisi

Protein	4.3g
Natrium	16.9 - 17.1mg
Kalium	286.6 - 298.5mg
Fosfat	74.2 - 79.1mg

Cara Masakan:

1. Dalam satu bekas, campurkan sukatan tepung pulut, air kapur, air sikit demi sedikit dan uli tepung sehingga sehati.
2. Gentel doh sebesar biji guli dan picit sedikit supaya leper.
3. Masukkan air secukupnya di dalam periuk dan tunggu sehingga mendidih sebelum memasukkan doh yang dibentuk.
4. Setelah doh masak, angkat dan letakkan di dalam bekas yang berisi air.
5. Di dalam periuk lain, rebuskan gula merah, gula putih dan air sehingga larut. Setelah sehati, masukkan santan, daun pandan dan doh yang digentel.
6. Kacau dan rebus sehingga menggelegak. Boleh tambahkan isi durian sedikit jika mahu.
7. Tambah perisa secukupnya and sedia untuk dihidang.

Resipi oleh
Mohd Asari Bin Juri
Pesakit Dialisis DaVita Tanjung Karang



Sajian Utama



✓ Pesakit Diabetes

✗ Pesakit Hipertensi

Acar Rampai

Saiz Hidangan: 5

Bahan-Bahan:

- 1 biji timun
- 1 biji lobak merah
- 2 biji cili merah
- 1 inci halia
- 8 ulas bawang putih
- 5 biji bawang merah
- ½ biji bawang besar
- 1 sudu makan udang kering
- 2 sudu makan gula
- 2 sudu kecil garam
- ⅓ cawan cuka makan
- 1 sudu kecil serbuk kunyit
- Bijan (hiasan)

Kandungan Nutrisi

Protein	2g
Natrium	912mg
Kalium	122.9mg
Fosfat	50.8mg

Cara Masakan:

1. Potong timun (bahagian biji tidak diambil) dan lobak merah memanjang seperti batang nanas.
2. Rendam timun dan lobak merah ½ jam. Kemudian tapis dan bilas dgn air sekali lagi.
3. Cili merah buang tangkai dan racik halus (jangan nipis).
4. Bawang putih/merah dibelah 2 atau 3 (pastikan bawang masih tebal).
5. Potong kasar bawang besar dan halia.
6. Rendam udang kering anggaran 10 minit.
7. Kisar halus cili kering, bawang besar, halia, udang kering dan air.
8. Panaskan minyak dan tumis biji sawi.
9. Masukkan bahan kisar halus dan serbuk kari, tumis sehingga kering dan pecah minyak.
10. Masukkan gula dan cuka makan masak sehingga kering.
11. Masukkan garam, bawang putih, merah dan sedikit bijan, masak sehingga layu.
12. Tambahkan serbuk kunyit (untuk warna lebih menarik) kacau sehati dan tutup api.

 **Rekomendasi Pakar Diet**

Hadkan bijan kepada 2 sudu makan kerana mengandungi fosfat dan kalium yang agak tinggi.

Resipi oleh

Cheah Bt Arshad

Pesakit Dialisis DaVita Gurun



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Ayam Goreng Oat

Saiz Hidangan: 4

Bahan-Bahan:

- 2 ketul ayam (dipotong 8 bahagian)
- 1 cawan minyak masak

Bahan-Bahan Perap:

- ½ sudu serbuk kari
- ¼ sudu lada sulah
- ¼ sudu garam

Bahan-Bahan Perap:

- 1 biji telur
- 1 sudu tepung jagung
- 2 sudu oat

Kandungan Nutrisi

1 hidangan: 2 ketul ayam

Protein	13g
Natrium	305.5mg
Kalium	222.3mg
Fosfat	157.3mg

Cara Masakan:

1. Perapkan ayam dengan bahan perapan selama 30 minit.
2. Tuangkan telur ke dalam ayam dan gaul rata. Taburkan tepung jagung dan gaul rata.
3. Golekkan ketulan ayam dengan oat.
4. Goreng ayam sehingga garing.



Resipi oleh

Suhana Yassin

Pesakit Dialisis DaVita Sabak Bernam



 Pesakit Diabetes

 Pesakit Hipertensi

Ayam Panggang Lemon

Saiz Hidangan: 5

Bahan-Bahan:

- 500g ayam (mentah)
- 2 sudu makan jus lemon
- ½ cawan madu
- 2 sudu makan minyak zaitun
- 2 ulas bawang putih
- 1 sudu kecil serbuk jintan manis
- 2 sudu kecil serbuk ketumbar
- 1 sudu kecil serbuk kunyit
- 1 sudu daun kucai



Rekomendasi
Pakar Diet

**Kurangkan separuh
sukatan madu
kepada ¼ cawan**

Kandungan Nutrisi

Protein	13.7 - 20.0g
Natrium	264.1mg
Kalium	368.7 - 424.8mg
Fosfat	174.5 - 210.9mg

Cara Masakan:

1. Masukkan semua bahan kecuali ayam ke dalam sebuah mangkuk besar (bahan perapan).
2. Ayam disapu dengan bahan perapan dan diperap selama sejam.
3. Masukkan ke dalam ketuhar pada suhu 180°C. Bakar selama 45 minit sehingga ayam masak keemasan.
4. Taburkan daun kucai sebagai hiasan.

Resipi oleh
Chua Hong Lan

Pesakit Dialisis DaVita Kajang



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Ayam Percik

Saiz Hidangan: 8

Bahan-Bahan:

- Ayam (dipotong 4)

Bahan-Bahan Perap Ayam (Dikisar):

- 10 ulas bawang merah
- 3 ulas bawang putih
- 1 batang serai
- 1 inci halia
- ¼ sudu kecil garam

Bahan-Bahan Kuah Percik:

- 3 tangkai cili kering
- 1 cawan susu cair
- ¼ sudu kecil garam
- ¼ sudu kecil gula
- 1 keping asam keping
- 1 batang serai
- 2cm halia
- 8-10 ulas bawang merah

Cara Masakan:

1. Perap ayam yang sudah dibersihkan dengan bahan kisar halus selama minimum 1 jam setengah. Lagi lama diperap lagi sedap.
2. Celup ayam di dalam kuah percik. Kemudian bakar.
3. Celupkan ayam dengan kuah sekali lagi sebelum dihidang.

Kuah Percik:

1. Kisar serai, halia, cili kering dan bawang merah.
2. Campurkan bersama susu cair di dalam periuk dan masak di atas api kecil sehingga pekat.
3. Teruskan mengacau supaya kuah tidak cepat berketul dan pecah minyak.
4. Perasakan dengan asam keping, garam dan gula.

Kandungan Nutrisi

Protein	21.3 - 22.5g
Natrium	164.5 - 283.5mg
Kalium	254.0 - 366.5mg
Fosfat	215.3 - 281.0mg



Resipi oleh

Siti Raba'ah Binti Yusuf

Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Ayam Ungkep

(Masakan Popular Orang Jawa)

Saiz Hidangan: 13

Bahan-Bahan:

- ½ ayam (mentah)
- 5 biji bawang merah
- 3 ulas bawang putih
- 6 biji cili api
- Halia (secukup rasa)
- Lengkuas (secukup rasa)
- Kunyit hidup (secukup rasa)
- 2 batang serai (ditumbuk)
- 1 sudu kecil serbuk ketumbar
- 1 sudu kecil serbuk biji adas
- Lada putih (secukup rasa)
- Asam jawa (secukup rasa)
- Garam (secukup rasa)
- 1 sudu makan minyak masak

Cara Masakan:

1. Kisarkan kesemua bahan kecuali serai.
2. Panaskan kuali dan letakkan sedikit minyak, tumis bahan-bahan yang sudah dikisar dan serai.
3. Masukkan ayam, kacau dan tutup.
4. Masak sehingga air ayam tadi kering.
5. Perasakan dengan garam, gula, asam jawa dan lada putih.
6. Sedia untuk dihidang.

Kandungan Nutrisi

Protein	15.6g
Natrium	154.0mg
Kalium	187.2mg
Fosfat	125.3mg



Resipi oleh

Marni Binti Selamat
Pesakit Dialisis DaVita Kajang



- ✓ Pesakit Diabetes
- ✓ Pesakit Hipertensi

Hinava Mudah Rendah Kalium

Saiz Hidangan: 2

Bahan-Bahan:

- 150g kepingan isi ikan tuna

Bahan-Bahan Yang Diredam 2 jam:

- 200g bawang merah (dikupas and dihiris)
- 100g halia (dihiris nipis)
- 200g peria
- 100g cili padi (dihiris nipis)

 **Rekomendasi Pakar Diet**

Kurangkan ½ sukatan peria kepada 100g.

 **Rekomendasi Pakar Diet**

Kurangkan ½ sukatan cili padi kepada 50g.

Kandungan Nutrisi

Protein	19.2 - 24.1g
Natrium	90.5 - 212.2mg
Kalium	858.7 - 1145mg
Fosfat	210.2 - 333.5mg

Cara Masakan:

1. Tuangkan kandungan isi ikan tuna dalam tin ke dalam mangkuk.
2. Perah jus limau nipis di atas isi ikan tuna dan biarkan selama 8 hingga 10 minit.
3. Campurkan bahan lain dan toskan.
4. Biarkan selama 2 minit dan nikmati bersama nasi.



Resipi oleh

Colin d'owill

Pesakit Dialisis DaVita Kota Kinabalu



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Green Curry

Saiz Hidangan: 8

Bahan-Bahan:

- 6 biji cili hijau
- 1 batang serai
- 1 inci lengkuas
- ½ cawan daun ketumbar
- 5 biji bawang merah
- 5 ulas bawang putih
- 1 sudu kecil biji ketumbar
- 1 sudu kecil jintan putih
- 1 akar daun ketumbar
- 1 genggam daun limau purut
- 3 terung bulat
- 1 peket santan
- 1 ekor ayam
- Garam (secukup rasa)

👍 **Rekomendasi Pakar Diet**

Hadkan garam kepada ½ sudu kecil sahaja

Kandungan Nutrisi

Protein	22.8g
Natrium	134.1mg
Kalium	580.0mg
Fosfat	283.9mg

Cara Masakan:

1. Kisar cili hijau, serai, lengkuas, daun ketumbar, bawang besar, bawang putih, biji ketumbar, jintan putih dan daun limau purut.
2. Tumis bahan kisar sehingga naik wangi dan masukkan ayam dan biarkan hingga air ayam keluar dan tambah air secukupnya.
3. Kemudian masukkan terung dan tunggu hingga masak.
4. Setelah ayam dan terung masak, masukkan santan pekat dan masukkan garam. Jika garam cukup, api boleh dipadamkan.
5. Siap untuk dihidang.

👍 **Rekomendasi Saiz Hidangan**

Untuk individu dengan Hipertensi, hadkan pengambilan kuah.

Resipi oleh

Pusppa A/P Kadar Muthoo

Pesakit Dialisis DaVita Taman Seri Setia



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Gulai Buah Munggai Tumis Darat

Saiz Hidangan: 6

Bahan-Bahan:

- 10 batang munggai (dipotong pendek-pendek anggaran 2 inci)
- 3 sudu makan rempah kari ketam/udang
- 1 cawan kacang parpu
- 100g udang kecil
- 1 cawan santan
- ½ sudu kecil garam

Bahan Tumbuk:

- 1 biji bawang besar
- 3 ulas bawang putih
- 1 inci halia

Bahan Tumis Darat:

- 5 biji bawang merah
- 3 ulas bawang putih
- 1 tangkai daun kari
- 1 sudu kecil halba campur
- 5 sudu makan minyak masak

Kandungan Nutrisi

Protein	11.6-11.7g
Natrium	224.8 - 228.3mg
Kalium	372.7 - 397.1mg
Fosfat	183.6 - 194.6mg

Cara Masakan:

1. Rebus kacang parpu sampai kembang. Toskan kacang parpu setelah empuk direbus.
2. Dalam periuk lain, masukkan buah munggai yang dipotong 2 inci, bahan tumbuk dan masukkan rempah kari yang dibancuh dengan air. Kacau sehati.
3. Setelah mendidih, masukkan santan dan udang.
4. Perisakan dengan garam secukup rasa dan tutup api.
5. Dalam kualiti berasingan, tumis bawang merah, putih, daun kari dan halba campur.
6. Setelah tumis bertukar kekuningan, masukkan ke dalam periuk gulai tadi. Boleh gaul menggunakan senduk perlahan-lahan sehingga sehati.
7. Siap untuk dihidang.

Resipi oleh

Abdul Shani bin Shafei

Pesakit Dialisis DaVita Sungai Petani Utara



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Ikan Dori Kukus Halia

Saiz Hidangan: 2

Bahan-Bahan:

- 180g filet ikan dori
- 1 ½ sudu kecil sos kicap manis
- Secubit gula rendah sukrosa
- 1 inci halia (dihiris halus)
- ½ sudu makan minyak bijan
- 1 batang serai (diketuk)
- 2 cubit serbuk perasa lima rempah

👍 Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan sos kicap manis kepada 1 sudu kecil sahaja dan tidak perlu gunakan gula rendah sukrosa.

👍 Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan serbuk perasa Lima rempah kepada ½ sudu kecil.

👍 Rekomendasi Tambahan Pakar Diet

- Boleh tambahkan 1 sudu kecil sos tiram
- Boleh tambahkan 2 ulas bawang putih

Kandungan Nutrisi

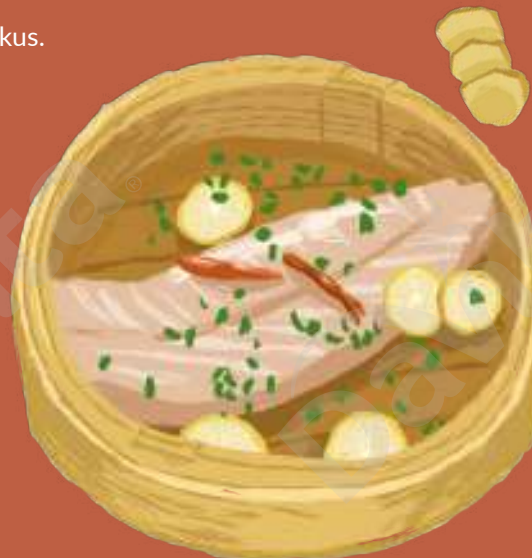
Protein	10.3 - 17.9g
Natrium	221.0 - 314.0mg
Kalium	380.7mg
Fosfat	260.1mg

Cara Masakan:

1. Perap filet ikan dori selama 5 minit dengan sos kicap, serbuk lima rempah serta minyak bijan.
2. Panaskan pengukus. Susun filet ikan dori dalam loyang pengukus.
3. Tabur hirisan halia dan masukkan serai yang telah diketuk.
4. Tuangkan lebihan sos ke atas filet ikan dori dan kukus selama 20 minit.

👍 Rekomendasi Saiz Hidangan

Untuk individu dengan hipertensi, hadkan pengambilan kepada 1 hidangan sahaja (separuh kuantiti resipi ini) sehari.



Resipi oleh

Jamaludin Bin Masri

Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Kari Kacang Bendi

Saiz Hidangan: 6

Bahan-Bahan:

- 360g kacang bendi
- 1 biji tomato (dihiris)
- 3 - 4 biji bawang merah (dihiris)
- 1 sudu makan serbuk kari ikan
- 1 sudu makan minyak masak
- ½ sudu makan bawang putih (kisar)
- 1 cili padi (dicincang halus)
- 1/2 sudu kecil garam

Cara Masakan:

1. Tumiskan hirisan bawang merah, bawang putih yang dikisar dan cili padi sehingga naik bau.
2. Tambahkan serbuk kari ikan, hirisan tomato dan ¼ cawan air sambil mengacau, lenyapkan tomato dan masak sehingga lembut.
3. Campurkan kacang bendi dan teruskan masak sehingga kuah menjadi pekat dan kacang bendi menjadi empuk.

Kandungan Nutrisi

Protein	1.48 - 1.67g
Natrium	181.9 - 212.9mg
Kalium	89.1 - 121.7mg
Fosfat	30.2 - 33.3mg

Resipi oleh

Jalina Atin

Pesakit Dialisis DaVita Kuala Pilah



Mee Suah

Saiz Hidangan: 1

Bahan-Bahan:

- 1 bungkus mee suah
- 1 biji bawang putih
- 1 biji bawang merah
- 10g ikan bilis
- Garam (secukup rasa)
- 2 biji cili api (untuk taburan)
- Bawang goreng (untuk taburan)
- Daun bawang (secukup rasa)
- Daun sup (secukup rasa)



Rekomendasi Pakar Diet

Gantikan mee suah kepada 1 cawan bihun (untuk satu saiz hidangan). Mee suah mengandungi kadar garam yang tinggi.



Rekomendasi Pakar Diet

Kurangkan garam kepada 1/4 sudu kecil atau gunakan ikan bilis sahaja sebagai sumber utama perasa untuk mengurangkan kandungan natrium dalam hidangan ini.



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan daun sup dan daun bawang kepada 1 sudu makan sahaja untuk mengawal kadar kalium.



Pesakit Diabetes



Pesakit Hipertensi

Kandungan Nutrisi

Protein	9.3g
Natrium	191.1mg
Kalium	146.9mg
Fosfat	121.8mg



Rekomendasi Saiz Hidangan

Untuk individu dengan hipertensi, hadkan pengambilan kepada 1 hidangan sahaja (separuh kuantiti resipi ini) sehari.

Cara Masakan:

1. Sediakan 3-4 cawan air di dalam periuk.
2. Masukkan bawang putih, bawang merah dan ikan bilis.
3. Apabila air mendidih, masukkan mee suah, garam dan daun sup/daun bawang.
4. Letakkan cili api & bawang goreng untuk hiasan.

Resipi oleh

Misnah Hassan

Pesakit Dialisis DaVita Bangsar



Punten (Makanan Tradisi Jawa)

Saiz Hidangan: 5

Bahan-Bahan:

- 2 cawan beras
- 6 cawan air
- 1 cawan santan pekat
- Garam secukup rasa
- Daun pandan

Untuk Bahan Sambal:

- Segenggam cili api
- 6 ulas bawang merah
- 2 ulas bawang putih
- ½ sudu kecil belacan
- Sedikit asam jawa
- Gula, garam, serbuk perasa (secukup rasa)
- ⅔ cawan ikan bilis



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan sukatan santan kepada 100ml untuk mengurangkan kadar kalium dan fosfat ATAU gantikan santan dengan susu soya, susu badam, susu gajus atau susu beras.

Nota: Tekstur hidangan ini akan menjadi kurang pekat dan lebih berair.



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan garam kepada ⅓ sudu kecil sahaja. Gunakan garam sahaja atau serbuk perasa sahaja untuk mengawal kandungan natrium (tidak kedua-duanya sekali).



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan cili kepada 2 biji setiap saiz hidangan.



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan sukatan belacan kepada 1-1.5g setiap saiz hidangan kerana belacan mengandungi kadar natrium dan kalium tinggi.



Rekomendasi Pakar Diet

Sebaiknya ikan bilis direndam di dalam air panas terlebih dahulu untuk mengurangkan kadar natrium.

Resipi oleh

Manisah Binti Kanan
Pesakit Dialisis DaVita Tanjung Karang



- ✓ Pesakit Diabetes
- ✗ Pesakit Hipertensi

Cara Masakan:

1. Beras dibasuh bersih.
2. Campurkan dgn air, biarkan mendidih.
3. Tunggu nasi hampir kering, tuangkan santan.
4. Masukkan garam dan daun pandan.
5. Kecilkan api biarkan nasi masak.

Untuk Sambal:

1. Tumbuk cili, bawang merah, bawang putih dan belacan sehingga halus.
2. Gorengkan ikan bilis dan angkat.
3. Masak bahan tumbuk sampai kering.
4. Masukkan gula, asam jawa dan ikan bilis.
5. Tunggu sehingga kering kalau suka.

Kandungan Nutrisi

Protein	10.6g
Natrium	373.2mg
Kalium	266.6 - 358.0mg
Fosfat	189.6mg

Nota Penting

Untuk pesakit dialisis dengan masalah retensi air/edema dan tahap fosfat yang tinggi, resepi ini kurang sesuai untuk anda kerana ikan bilis dan belacan mengandungi natrium dan fosfat tinggi.



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Rasam (Sup Tradisional India Selatan)

Saiz Hidangan: 4

Bahan-Bahan:

- 1 biji bawang merah besar (dihiris)
- 3-4 cawan air
- 2-3 biji cili kering
- 1 biji tomato besar (dipotong empat)
- 1 tangkai daun kari
- 1 sudu makan bawang putih (ditumbuk)
- 1 sudu kecil lada hitam (ditumbuk)
- ½ sudu kecil asafoetida
- 1 sudu kecil biji jintan manis
- 1 sudu kecil biji adas
- 1 sudu kecil biji sawi
- ¼ sudu kecil serbuk kunyit
- 1 sudu kecil asam jawa
- ½ sudu kecil garam
- 1 sudu makan minyak masak
- 2 tangkai daun ketumbar (untuk hiasan)
- ½ sudu kecil garam

Cara Masakan:

1. Campurkan bawang putih yang ditumbuk, biji jintan manis, biji adas, serbuk kunyit dan lada hitam yang ditumbuk ke dalam mangkuk dengan jumlah air yang disukat.
2. Panaskan minyak masak dalam periuk, masukkan biji sawi, cili kering, hirisan bawang besar dan daun kari sehingga biji sawi mula meletus dan bawang lembut.
3. Masukkan adunan dari Langkah 1 ke dalam periuk, perasakan dengan garam.
4. Seterusnya masukkan tomato dan air asam jawa ke dalam periuk dan kacau rata.
5. Biarkan rasam masak sehingga tomato empuk dan mendidih.
6. Rasam sedia untuk dihidangkan.

Kandungan Nutrisi

Protein	0.9 - 2.0g
Natrium	261.8 - 322.0mg
Kalium	79.6 - 114.9mg
Fosfat	23.2 - 28.4mg



Resipi oleh

Nageswary A/P Sinnasamy
Pesakit Dialisis DaVita Sungai Petani Utara



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Salmon Stim Asam Boi

Saiz Hidangan: 1

Bahan-Bahan:

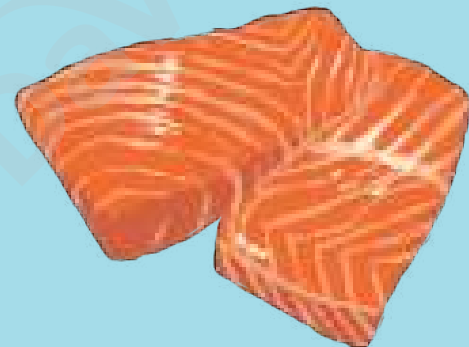
- 120g ikan salmon
- 2-3cm halia (dihiris)
- 1-2 biji bawang merah (dihiris)
- ¼ sudu kecil lada hitam
- ¼ sudu kecil garam
- 1 keping asam boi
- 1 sudu kecil minyak bijan
- ½ daripada sebiji lobak merah (dihiris nipis)
- ½ daripada sebiji lobak putih (dihiris nipis)
- Daun ketumbar (untuk hiasan)

Cara Masakan:

1. Letakkan ikan di atas pinggan sesuai untuk mengukus.
2. Letakkan bawang merah, hirisan halia, lobak merah dan lobak ke atas ikan secara rata.
3. Seterusnya masukkan minyak bijan dan asam boi. Perasakan dengan garam dan lada hitam.
4. Kukus ikan sehingga masak.
5. Hiaskan dengan daun ketumbar dan sedia untuk dihidang.

Kandungan Nutrisi

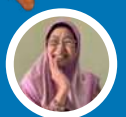
Protein	16.48 - 25.1g
Natrium	662.0 - 665.7mg
Kalium	583.1 - 741.7mg
Fosfat	268.0 - 269.0mg



Resipi oleh

Midah Binti Dahi

Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Singgang Ikan Tongkol

Saiz Hidangan: 4

Bahan-Bahan:

- 4 ulas bawang putih (dihiris nipis)
- 6 biji bawang merah (dihiri s nipis)
- 1 inci lengkuas
- 1 inci kunyit segar
- 8 biji cili api
- 2 biji cili merah



- 4 biji asam gelugor
- Garam (secukup rasa)
- Gula (secukup rasa)
- Air (secukup rasa)
- 1 ekor ikan tongkol



Rekomendasi Pakar Diet

**Gantikan ikan aya/tongkol dengan ikan tenggiri yang mempunyai kandungan kalium yang lebih rendah (170mg/100g).
Nota: Ikan tinggi kalium termasuk ikan tongkol, ikan sebelah/pecak dan ikan mackerel.**

Cara Masakan:

1. Didihkan air di dalam periuk.
2. Masukkan bawang merah, bawang putih, lengkuas, kunyit, cili padi, asam keping/gelugor, cili merah ke dalam didihan air.
3. Biarkan mendidih.
4. Masukkan ikan dan perisa (gula dan garam).
5. Sedia untuk dihidang.



Resipi oleh

Abd Wahab Bin Ismail
Pesakit Dialisis DaVita Gurun



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Sup Sawi Pecah Telur

Saiz Hidangan: 1

Bahan-Bahan:

- 1 ikat sayur sawi
- 1 biji telur ayam
- 1 ulas bawang putih (ditumbuk/potong)
- 1/2 sudu kecil serbuk lada hitam
- 2 cawan air



Rekomendasi Pakar Diet

Sawi merupakan sayuran tinggi kalium. Sebagai alternatif, boleh mengurangkan kuantiti kepada separuh ikat ATAU gantikan dengan 1 cawan kubis.

Kandungan Nutrisi

Protein	8.6g
Natrium	71.5mg
Kalium	477.2mg
Fosfat	147.5mg

Cara Masakan:

1. Panaskan periuk dan letak minyak masak.
2. Tumiskan bawang putih yang ditumbuk/potong tadi sampai naik bau.
3. Masukkan 2 cawan air biarkan mendidih.
4. Pecahkan telur dan biarkan seketika.
5. Selepas itu, masukkan sayur sawi dan perasakan dengan serbuk perasa, garam secukupnya serta serbuk lada hitam sedikit.
6. Tunggu sawi lembut sedikit dan tutup api. Siap untuk dihidang.



Rekomendasi Pakar Diet

Kurangkan kadar kalium dalam sawi atau mana-mana sayuran hijau/berdaun lain dengan memotong kecil dan rendam dalam air 1-2 jam sebelum memasak (air rendaman dibuang). Cara ini lebih baik daripada merebus kerana khasiat sayur tidak akan hilang.



Resipi oleh

Nazatulsima Binti Abd Manaf
Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Telur Berinti

Saiz Hidangan: 4

Bahan-Bahan:

- 16 biji telur ayam (ambil putih telur sahaja)
- 1 sudu kecil serbuk lada hitam
- 5 sudu kecil minyak masak (untuk menumis)
- 1 ketul dada ayam (dipotong kecil)
- 1 batang lobak merah
- 1 biji lada benggala
- 1 tangkai kacang panjang
- 4 sudu makan air

Bahan Tumis:

- 1 biji bawang merah (dihiris)
- 1 ulas bawang putih

Bahan Perasa:

- 1 sudu kecil sos tomato
- 1 sudu kecil sos cili

Kandungan Nutrisi

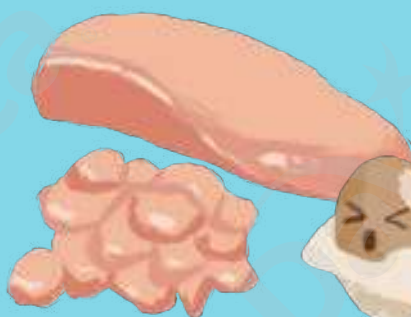
Protein	20.6 - 20.8g
Natrium	305 - 310.3mg
Kalium	369.4 - 421.5mg
Fosfat	94.6 - 114.4mg

👍 **Rekomendasi Saiz Hidangan**

Cuba hadkan pengambilan kuah!

Cara Masakan:

1. Bancuh telur dengan serbuk lada hitam dan bahagikan kepada 4 bahagian. Gorengkan telur dan ketepikan.
2. Untuk kuah, panaskan minyak dan tumis bawang merah dan bawang putih sehingga naik bau.
3. Masukkan ayam, sayur, air dan bahan perasa.
4. Masak sehingga kuah menjadi pekat sedikit kemudian hidangkan.



Resipi oleh

Amah Bt Md Saat
Pesakit Dialisis DaVita Kota Tinggi



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Telur Itik Masak Lemak

Saiz Hidangan: 5

Bahan-Bahan:

- 5 biji telur itik
- 200g pucuk ubi kayu
- 3 ulas bawang merah
- 1 ulas bawang putih
- 1 inci halia
- 15 biji cili padi
- 200ml santan
- Serbuk kunyit (secukup rasa)
- Garam, gula, serbuk perasa (secukup rasa)
- 2 keping asam keping



Rekomendasi Pakar Diet

Telur itik adalah tinggi fosfat tetapi masih boleh dimakan oleh pesakit dialisis dengan kadar yang tidak terlalu kerap. Sebagai alternatif, boleh gantikan dengan telur ayam.



Rekomendasi Pakar Diet

Pucuk ubi kayu adalah contoh terbaik untuk sayuran rendah kalium.



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan garam kepada $\frac{1}{2}$ sudu kecil sahaja dan gunakan garam sahaja atau serbuk perasa sahaja untuk mengawal kandungan natrium (tidak kedua-duanya sekali).



Rekomendasi Pakar Diet

Hadkan sukatan santan kepada 100ml untuk mengurangkan kadar kalium dan fosfat ATAU gantikan santan dengan susu soya, susu badam, susu gojus atau susu beras.

Nota: Tekstur hidangan ini akan menjadi kurang pekat dan lebih berair.

Kandungan Nutrisi

Protein	13.0-13.5g
Natrium	84.2-221mg
Kalium	199.6-280.0mg
Fosfat	174.0-306.8mg

Cara Masakan:

1. Pucuk ubi dicelur dgn sedikit garam hingga empuk.
2. Kisar halus bawang merah, bawang putih dan kunyit.
3. Letakkan bahan kisar dan santan dalam periuk, masak.
4. Masukkan asam keping, kacau hingga mendidih.
5. Pecahkan telur itik ke dalam periuk.
6. Apabila telur sudah separuh masak, masukkan pucuk ubi yang telah dicelur.



Resipi oleh

Zuriah Suratman

Pesakit Dialisis DaVita Tanjung Karang



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Terung Sambal

Saiz Hidangan: 4

Bahan-Bahan:

- 1 biji terung panjang (buang separuh kulit dan dipotong serong)
- 4 sudu kecil minyak
- ½ cawan air
- 2 biji cili kering (dikisar)
- ¼ biji bawang besar
- 1 ulas bawang putih
- 4 ekor ikan bilis (direndam dan ditumbuk halus)

Rekomendasi Tambahan Pakar Diet

Boleh masukkan garam ½ sudu kecil untuk menaikkan rasa hidangan.

Kandungan Nutrisi

Protein	0.7 - 0.84g
Natrium	7.3 - 195.7mg
Kalium	21.5 - 29.1mg
Fosfat	10.3 - 11.4mg

Cara Masakan:

1. Tumiskan cili kering yang dikisar, bawang besar, bawang putih dan ikan bilis sehingga naik bau.
2. Terung dipotong serong. Masakkan terung sehingga menjadi lembut dan airnya kering.
3. Tuangkan bahan yang ditumis tadi ke atas terung. Sedia untuk dihidang.



Resipi oleh

Jelani Bin Kamar
Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Ayam Masak Serai

Saiz Hidangan: 4

Bahan-Bahan:

- 1/2 ekor ayam
- 4 biji buah keras
- 6 batang serai
- 2 keping asam keping
- Garam, gula, kiub ayam (jika suka)

Bahan Kisar:

- 1 labu bawang besar
- 4 ulas bawang putih
- 1/2 inch halia
- 6 biji cili



Rekomendasi Pakar Diet

Untuk 1 saiz hidangan, kurangkan cili kepada 2 biji.

Cara Masakan:

1. Gaulkan ayam dengan garam dan kunyit.
2. Panaskan minyak, gorengkan ayam. (Jika mahu rebus ayam juga boleh)
3. Kisar bawang besar, bawang putih, halia dan cili.
4. Masukkan bahan dikisar ke dalam minyak panas. Masukkan serai dan asam keping.
5. Selepas itu, letakkan ayam tadi dan kacau rata.

Kandungan Nutrisi

Protein	20.2 - 26.0g
Natrium	182.3 - 226.8mg
Kalium	439.7mg
Fosfat	218.8mg



Rekomendasi Tambahan Pakar Diet

- Alternatif paling sesuai untuk resepi ini adalah untuk *air-fry* atau bakar ayam untuk mengurangkan kadar fosfat. Bahan-bahan lain dimasak dan ditambahkan ke atas ayam yang telah siap.
- Sebagai panduan, cara lain untuk mengurangkan kadar fosfat ialah stim ayam terlebih dahulu sebelum goreng ATAU rebus ayam yang dipotong kecil dan masak di dalam *pressure cooker*.
- Kurangkan pengambilan kulit ayam.



Resipi oleh

Normah Binti Ayet
Pesakit Dialisis DaVita Bangsar



Sajian Pencuci Mulut



- ✓ Pesakit Diabetes
- ✓ Pesakit Hipertensi

Agar-agar Lumut Pandan

Saiz Hidangan: 6

Bahan-Bahan:

- 2-3 helai daun pandan
- 20-25g agar-agar tali
- 1 cawan santan
- 1/2 cawan gula
- ¼ sudu kecil garam
- Air (secukupnya)
- 1 biji telur



Rekomendasi
Saiz Hidangan

Untuk individu dengan diabetes, hadkan pengambilan kepada 1 hidangan sahaja (2 biji) sehari.

Kandungan Nutrisi

1 Hidangan: 2 biji

Protein	4.26 - 7.1g
Natrium	147.2 - 212.6mg
Kalium	224.2 - 339.2mg
Fosfat	110.2 - 125.9mg

Cara Masakan:

1. Kisar daun pandan dan ambil airnya.
2. Masak agar-agar sehingga larut. Tambahkan air pandan, gula dan biarkan ia larut.
3. Dalam bekas lain, masukkan telur, santan dan garam.
4. Setelah semua sebatu, tuangkan ke dalam periuk yang ada agar-agar dan kacau sehingga mendidih selama beberapa minit.
5. Tuangkan bancuhan ke dalam bekas dan biarkan sejuk seketika di luar sebelum dimasukkan dalam peti sejuk.
6. Setelah sejuk dan keras boleh potong dan dihidangkan.



Resipi oleh

Syaripah Binti Ishak

Pesakit Dialisis DaVita Sungai Petani Utara



- ✓ Pesakit Diabetes
- ✓ Pesakit Hipertensi

Apam Nasi

Saiz Hidangan: 10

Bahan-Bahan:

- 1 cawan beras (dimasak)
- 1 ½ cawan tepung beras
- 1 cawan tepung gandum
- ¾ cawan gula pasir
- 2 sudu kecil yis segera
- 1 sudu makan minyak masak
- ½ biji kelapa (untuk mendapatkan kelapa parut)

Cara Masakan:

1. Kisarkan 1 cawan nasi dengan 1 cawan air.
2. Tambah lagi ½ cawan air and kisar lagi sehingga halus.
3. Masukkan tepung beras, tepung gandum, gula, yis, minyak dan kacau sehati.
4. Perap selama 1 jam.
5. Tuang adunan apam nasi ke dalam acuan plastik atau kaca.
6. Kemudian kukus apam dalam bekas kecil-kecil selama 5 minit
7. Boleh dinikmati dengan parutan kelapa.

Kandungan Nutrisi

1 Hidangan: 3 biji

Protein	4.43 - 5.1g
Natrium	3.99 - 6.06mg
Kalium	67.5 - 106.46mg
Fosfat	64.38 - 70.5mg

 **Rekomendasi Saiz Hidangan**

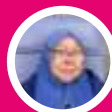
Untuk individu dengan diabetes, hadkan pengambilan tidak lebih daripada 2 biji.



Resipi oleh

Jamaliah Bujang

Pesakit Dialisis DaVita Sungai Petani Utara



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Bingka Roti

Saiz Hidangan: 5

Bahan-Bahan:

- 5 keping roti putih
- 2 biji telur
- 1 cawan tepung gandum
- ½ cawan gula pasir
- ½ sudu kecil garam
- 2 cawan santan
- ¾ cawan susu sejat
- 1 sudu kecil esen vanilla
- 1 sudu kecil bijan

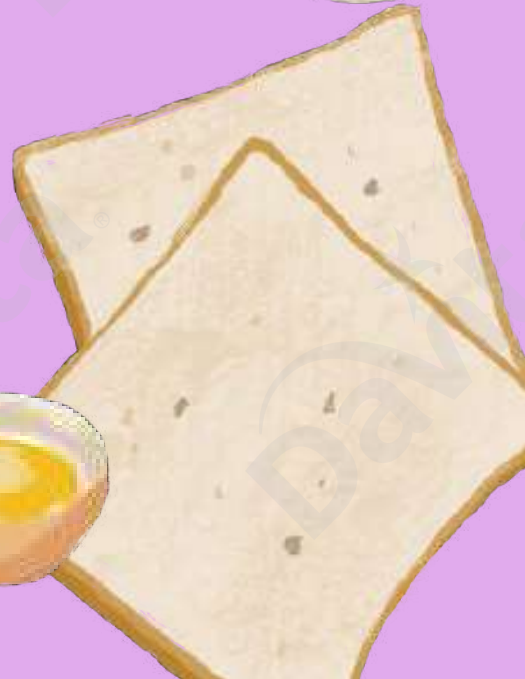
Cara Masakan:

1. Carik roti menjadi kepingan kecil dan rendamkan di dalam santan.
2. Kisar sebatu susu cair, gula, tepung dan telur.
3. Tuang adunan dalam rendaman roti.
4. Kacau dan tuangkan di dalam loyang, kemudian tabur bijan atas adunan tadi.
5. Bakar dalam ketuhar pada suhu 180°C selama 45 minit sehingga masak.
6. Setelah siap dibakar, sejukkan dahulu sebelum potong untuk dihidangkan supaya tidak melekat.

Kandungan Nutrisi

1 Hidangan: 3 biji

Protein	15.4g
Natrium	439.2mg
Kalium	445.3mg
Fosfat	318.8mg



Resipi oleh

Pajah Binti Saian
Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



✗ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Bubur Som Som

Saiz Hidangan: 10

Bahan-Bahan:

- 1 cawan tepung beras
- 4 cawan santan
- 2 helai daun pandan (disimpul)
- Garam (secukup rasa)
- 1 cawan gula merah
- 2 cawan air



Rekomendasi Pakar Diet

Kurangkan santan kepada 50ml kerana santan mempunyai kandungan kalium dan fosfat yang tinggi ATAU gantikan santan dengan susu soya, susu badam, susu gajus atau susu beras.

Nota: Tekstur hidangan ini akan menjadi kurang pekat dan lebih berair.

Kandungan Nutrisi

Protein	3.7g
Natrium	71.3 - 242.73mg
Kalium	458.5 - 467.3mg
Fosfat	109.5 - 110.4mg

Cara Masakan:

1. Bancuh tepung beras dengan santan pekat sampai sehati.
2. Tapis bancuhan tadi supaya tidak berketul.
3. Masukkan dalam periuk adunan tadi dan masak atas api sederhana kecil.
4. Masukkan daun pandan yang disimpul tadi.
5. Kacau perlahan dengan api sederhana kecil.
6. Masukkan sedikit garam.
7. Kacau adunan tadi sampai pekat.
8. Tuangkan adunan tadi ke dalam bekas taufu fa dan sejukkan.

Untuk Gula Merah:

1. Campurkan gula merah dengan air masak sehingga mendidih, kemudian sejukkan.
2. Tuang atas mangkuk taufu fa yang diisi dengan tepung bancuhan yang telah disejukkan.



Resipi oleh

Pajjah Binti Saian
Pesakit Dialisis DaVita Sungai Besar



✓ Pesakit Diabetes

✓ Pesakit Hipertensi

Puding Sagu Mutiara Dengan Sirap Gula (Stevia)

Saiz Hidangan: 10

Bahan-Bahan:

- 180g biji sagu
- 150ml susu rendah lemak
- Secubit garam
- 2-3 ketul pemanis tiruan (Stevia/Equal)
- 2 helai daun pandan (disimpul)

Cara Masakan:

Untuk penyediaan Sagu:

1. Basuh dan rendam sagu selama 15 minit.
2. Jerang air dalam periuk.
3. Apabila air mendidih, masukkan sagu kacau hingga menjadi lutsinar.
4. Tuangkan sagu ke dalam penapis dan cuci dibawah air mengalir untuk menghilangkan kanji yang berlebihan.
5. Tuangkan sagu ke dalam acuan dan sejukkan didalam peti sejuk.

Untuk penyediaan Sirap:

1. Cairkan pemanis tiruan dalam air sehingga larut.
2. Masukkan daun pandan dan reneh selama 3 minit.

Kandungan Nutrisi

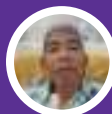
Protein	0.3g
Natrium	41.4mg
Kalium	6.9mg
Fosfat	8.3mg

3. Tapis sirap ke dalam pinggan sos atau bekas yg sesuai.
4. Aduk susu rendah lemak dengan garam dan tapis ke dalam pinggan sos atau bekas yang sesuai.
5. Keluarkan puding sagu dari acuan.
6. Siram dengan sirap dan susu rendah lemak secara berasingan.



Resipi oleh

Abu Bakar Bin Ahmad
Pesakit Dialisis DaVita Benut



Nota



LOKASI PUSAT RAWATAN

DaVita mempunyai lebih daripada 40 buah pusat rawatan dan akan berkembang di masa akan datang, merupakan pembekal dialisis swasta pertama yang menerima anugerah pentauliahian daripada *Malaysian Society for Quality in Health* (MSQH) untuk lebih daripada 10 buah pusat rawatan.



WILAYAH UTARA

Kedah

Pusat Dialisis DaVita Alor Setar
17, Jalan Bistari 1, Taman Bistari,
05400 Alor Setar, Kedah.

Pusat Dialisis DaVita Gurun
No. 49, Ground Floor, Pekan Gurun,
08300 Gurun, Kedah.

Pusat Dialisis DaVita Pendang
No. 11, Kawasan Perniagaan Kiara
Mas, Jalan Tanah Merah,
06700 Pendang, Kedah.

**Pusat Dialisis DaVita
Sungai Petani Selatan**
No. 17, Ground Floor, Lorong 13,
Taman Petani Jaya,
08000 Sungai Petani, Kedah.

**Pusat Dialisis DaVita
Sungai Petani Utara**
No. 270 & 271, Jalan Lagenda 11,
Lagenda Heights,
08000 Sungai Petani, Kedah.

Perlis

Pusat Dialisis DaVita Kangar
No. 9, 11, 13 & 15, Lorong 2,
Wisma Perkumpulan Perempuan,
WI Perlis, Jalan Raja Syed Alwi,
01000 Kangar, Perlis

Penang

**Pusat Dialisis DaVita
Seberang Perai**
No. 3 & 5, Ground Floor,
Lorong Desa Pauh 1,
Taman Desa Pauh,
13700 Seberang Perai Tengah,
Pulau Pinang.

Perak

Pusat Dialisis DaVita Sungai Siput
No. 468 - 470, Lorong Heawood 1,
Taman Heawood,
31100 Sg Siput (U), Perak.

WILAYAH PANTAI TIMUR

Pahang

Pusat Dialisis DaVita Jerantut
No. 6, Jalan Alamanda 1,
Taman Alamanda,
27000 Jerantut, Pahang.

WILAYAH LEMBAH KLANG

Kuala Lumpur

Pusat Dialisis DaVita Bangsar
3-3A & 3-5, 3rd Floor,
Wisma Lifecare, No. 5 Jalan Kerinchi,
Bangsar South, 59200 Kuala Lumpur.

Pusat Dialisis DaVita Cheras
No. 29, Ground Floor, Jalan Midah 5,
Taman Midah, 56000 Cheras,
Kuala Lumpur.

Pusat Dialisis DaVita Sri Rampai
No. 2 & 2A, Jalan Megan Setapak,
Megan Setapak, 53300 Kuala
Lumpur.

**Pusat Dialisis DaVita
Wangsa Maju**
No. 9B, 11B, 13B, Block B,
Plaza Wangsa Maju, Jalan Maju Ria 1,
Seksyen 10, Wangsa Maju,
53300 Kuala Lumpur.

Selangor

Pusat Dialisis DaVita Klang
No. 59 & 61, Jalan Ramin 1,
Bandar Botanic, 41200 Klang,
Selangor.

Pusat Dialisis DaVita Bangi
No 7 & 9, Jalan TTDI Grove 7/1,
Taman TTDI Grove, 43000 Kajang,
Selangor.

**Pusat Dialisis DaVita
Batang Berjuntai**
No. 16G & 18G, Jalan Aman Suria,
45600 Bestari Jaya, Selangor.

Pusat Dialisis DaVita Kajang
No. 2, Ground Floor, Jalan KP 1/6,
Kajang Prima, 43000 Kajang,
Selangor.

**Pusat Dialisis DaVita Kota
Damansara**
No. 65-G & 67-G Jalan Cecawi 6/33,
Seksyen 6, Kota Damansara,
47810 Petaling Jaya, Selangor.

Pusat Dialisis DaVita Meru
4 - 6, Jalan Sejahtera 8/KU 8,
Taman Meru Sejahtera,
41050 Klang, Selangor.

Pusat Dialisis DaVita Puchong
No. 20 & 22G, Jalan OP 1/5,
Pusat Perdagangan One Puchong,
47160 Puchong, Selangor.

Pusat Dialisis DaVita Rawang
No. 27, Jalan Setia Rawang 1,
KM 25, Jalan Ipoh, 48000 Rawang,
Selangor.

Pusat Dialisis DaVita Sabak Bernam
No. 9 & 11, Jalan Menteri,
45200 Sabak Bernam, Selangor.

Pusat Dialisis DaVita Sungai Besar
No. 4 & 5, Jalan Gemilang 1,
Taman Gemilang, 45300 Sungai
Besar, Selangor.

**Pusat Dialisis DaVita Tanjung
Karang**

No. 20, Lorong Bahagia 2,
Jalan Sungai Kajang,
45500 Tanjung Karang, Selangor.

WILAYAH SELATAN

Negeri Sembilan

Pusat Dialisis DaVita Kuala Pilah
Lot 1735 & 1736, Jalan Wira 2/1,
Taman Wira Jaya, Jalan Melang,
72000 Kuala Pilah, Negeri Sembilan.

Pusat Dialisis DaVita Rembau
PT 385 & 386, Taman Sri Rembau,
71300 Rembau, Negeri Sembilan.

Pusat Dialisis DaVita Seremban
C01-2, Jalan Dataran Sentral 3,
Dataran Sentral, 70200 Seremban,
Negeri Sembilan.

**Pusat Dialisis DaVita
Taman Tasik Jaya**
No. 38 & 40, Jalan Bunga Raya 9,
Taman Tasik Jaya, 70400 Seremban,
Negeri Sembilan.

Melaka

**Pusat Dialisis DaVita Batu
Berendam**
Lot 59, 61 & 63, Jalan MP 1,
Taman Merdeka Permai,
75350 Batu Berendam, Melaka.

**Pusat Dialisis DaVita
Kuala Sungai Baru**
KS 1091 & 1092, Jalan KJ 2,
Taman Kuala Jaya,
78200 Kuala Sungai Baru, Melaka.

Pusat Dialisis DaVita Masjid Tanah
SU 126 - 128, Jalan Bidara Setia 2,
Taman Bidara Setia,
78300 Masjid Tanah, Melaka.

Johor

**Pusat Dialisis DaVita
Bandar Baru Uda**
Ground Floor, No. 72 & 74,
Jalan Padi 1, Bandar Baru Uda,
82100 Johor Bahru, Johor.

Pusat Dialisis DaVita Benut
No.1 , Ground & 1st Floor,
Jalan Benut Utama 1,
Taman Benut Utama, Benut,
82200 Pontian, Johor.

Pusat Dialisis DaVita Kota Tinggi
No. 20 & 22, Jalan SS/1,
Taman Sri Saujana,
81900 Kota Tinggi, Johor.

Pusat Dialisis DaVita Johor Bahru
Unit 02-02, 02-03 & 02-07,
Level 2, No.12, Jalan Ngee Heng,
Menara Landmark Mall,
80000 Johor Bahru, Johor.

Pusat Dialisis DaVita Pontian
No. 31 & 32, Jalan Delima 2,
Pusat Perdagangan Pontian,
82000 Pontian, Johor.

**Pusat Dialisis DaVita Taman Seri
Setia**
117, Jalan Damai, Taman Seri Setia,
80300 Johor Bahru, Johor.

MALAYSIA TIMUR

Sabah

Pusat Dialisis DaVita Kota Kinabalu
Lot 3 & 4, Ground Floor, Bangunan
Daya, Jalan Kebajikan,
88300 Kota Kinabalu, Sabah.

Pusat Dialisis DaVita Sandakan
Lot 3 & 4, Ground Floor, Bangunan
Yuan Li, Jalan Utara, Batu 1 1/2,
90000 Sandakan, Sabah.

Pusat Dialisis DaVita Papar
No. S1 & S2, Taman Tulip,
Jalan Hospital, Kg. Berundong,
89600 Papar, Sabah

HUBUNGI KAMI



Ibu Pejabat

DVA (Malaysia) Sdn Bhd
E-09-01 Menara Suezcap 2,
KL Gateway,
No. 2 Jalan Kerinchi,
Gerbang Kerinchi Lestari,
59200 Kuala Lumpur.



Emel Kami

contactus.my@davita.com



Hubungi Kami di Atas Talian



DaVitaLine

1 800 180 780



WhatsApp

+6012 265 5277



DaVita.com.my



[DaVita Malaysia](#)



[dvamalaysia](#)

Lembaga Pengarang

KETUA EDITOR

Dr Tan Li Ping

Ketua Pegawai Perubatan, DaVita Malaysia

EDITOR

Amirah Azemin

Niza Razali

Emelyne Nawawi

Bahagian Strategi & Hal Ehwal Korporat, DaVita Malaysia

PENYEMAK BERSAMA

Cheah Yuet Teng

Pakar Diet, BSc (Hons.) Dietetics with Nutrition, IMU

Gursharon Kaur Gill

Pakar Diet, BSc (Hons.) Dietetics with Nutrition, IMU

