Menu makanan sehat 1500 kal					
Senin					
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori per porsi	Total kalori	
7.30					
Sandwich bayam	Roti tawar whole wheat	4 lbr	156 kalori	268 kalori	
telur (untuk 4	Telur rebus hancurkan	3btr			
orang)	dengan garpu				
	Mayones rendah lemak	2 sdm			
	Daun bayam	50 gram			
	Yogurt tawar	1sdm			
	Mentega rendah lemak	1sdm			
	Garam & merica bubuk	Sesuai selera			
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori		
10.00					
Salad	Selada	50 gram	7 kalori	406 kalori	
	wortel	100 gram	41 kalori		
	Tomat	100 gram	18 kalori		
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori		
	alpukat	150 gram	240 kal		
12.00					
	Nasi merah	100 gram	110kalori	355 kal	
Pepes ayam	1 dada ayam	100 gram	195 kalori	1	
	Kemiri	1 buah			
	kunyit				
	Bawang merah	2 siung			
	Bawang putih	1 siung			
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori		
	Daun kemangi	1 lembar			
	Daun salam	1 lembar			
	serai	1			
	tomat	100 gram	18 kalori		
15.00					
Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	158,5 kal	
kedelai stroberi	stroberi	5 buah	20 kal]	
Kacang almond	Kacang almond	0,8 ons	135,2 kal		
panggang tanpa					
garam					
19.00					
	Nasi merah	100 gram	110 kal	406,5 kal	
Cap cai	Jagung muda	15 gram	19 kal		
	Wortel	1	54 kal		
	Tomat	1	33 kal		
	ayam	50 gram	97,5 kalori		
	udang	6	36 kal]	
	Daun prei	1			
	brokoli	50 gram	27 kal		
	bawang putih	3 siung			

	jahe	20 gram			
	saus tiram	2 sdm	18 kal	-	
	merica bubuk	1 sdt	5 kal	-	
	garam	1 sdt	0	-	
		LASA	10		
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori	
7.30		,			
	otmeal	50 gram	200 kalori	312 kalori	
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori	1	
10.00		·			
Salad	Selada	50 gram	7 kalori	326 kalori	
	wortel	100 gram	41 kalori		
	Tomat	100 gram	18 kalori		
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori		
	alpukat	150 gram	160 kal		
12.00		g.u			
	Nasi merah	100 gram	110kalori	495 kal	
Sop ayam	ayam	100 gram	195 kalori	1	
оор олуши	buncis	50 gram	15 kal		
	Bunga kol	50 gram	12 kal	1	
	wortel	50 gram	20 kal	1	
	kacang merah	50 gram	63 kal	1	
	Bawang putih	2 siung		1	
	Bawang merah	2 siung		1	
	Garam	Secukupnya		1	
	Serai	1 helai		1	
	Daun salam	1 helai		1	
	Lengkuas	20 gram		1	
	minyak	1 sdm	80 kal		
15.00					
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	72 kal	
	susu	100 ml	52 kal	1	
19.00					
	Nasi merah	100 gram	110kalori	399 kalori	
Ikan tim	Ikan kakap	200 gram	205 kal		
	Air perasan jeruk nipis	1 sdm	30 kal		
	Bawang bombai	1/2			
	Gula pasir bahan alami	1 sdt		1	
	Cabai rawit	8 butir	42 kal		
	Daun bawang	1 batang		1	
	merica	½ sdt	3 kal	1	
	Saus tiram	1 sdm	9 kal		
	Air	100 ml		1	
	jahe	20 gram		1	
	garam	1 sdt		1	
RABU					
7.30					
	Roti gandum	1	95 kalori	361 kalori	
	Telur rebus	2	154 kal		
Jus jeruk	Jeruk	3 sampai 4	112 kalori		

10.00						
Yogert dan	Yogert	240 ml	154 kal	174 kal		
stroberi	Stroberi	5 buah	20 kal	=		
12.00						
	Nasi merah	100 gram	110kalori	529,5 kalori		
Tempe orek	tempe	100 gram	175 kal	1		
·	Cabai merah	2		-		
	Air asam jawa	1 sdm				
	Gula merah	1 sdm	22 kal			
	Lengkuas	20 gram		1		
	Daun salam	2 helai		1		
	Daun jeruk	2 helai				
	Bawang merah	4 siung				
	Bawang putih	3 siung		-		
	Cabai merah kering	2				
	garam	1 sdt				
Ayam goreng	ayam	50 gram	97,5 kalori			
Sup kacang	,		,			
merah	Kacang merah	25 gram	31 kal	-		
	Kacang kapri	25 gram	20 kal	-		
	Wortel	50 gram	20 kal	-		
	Kentang	50 gram	42 kal	-		
	Bawang putih	2 siung		-		
	Bawang merah	2 siung		-		
	jahe	100 gram		1		
	merica	½ sdt	3 kal	-		
	Garam	Secukupnya		-		
	Kaldu jamur	½ sdt	10 kal			
15.00	,					
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	169 kal	169 kal		
panggang tanpa						
garam						
19.00						
Tumis sawi lobak	Nasi merah	100 gram	110kalori	380 kal		
tahu	Tahu	150 gram	117 kal]		
	Sawi	100 g	36 kal]		
	Lobak	1 buah	36 kal]		
	Saus tiram	1 sdm	9 kal			
	Bawang putih	2 siung				
	Minyak kelapa	Secukupnya				
	garam	Secukupnya				
apel	apel	1 buah	72 kal	1		
KAMIS						
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori		
7.30						
	otmeal	50 gram	200 kalori	200 kalori		
10.00						
				206		
Salad buah	Apel	50 gram	26 kal	286		
Salad buah	Apel Buah naga	50 gram 50 gram	26 kal 26 kal	286		

	yogert	240 ml	154 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	454 kal
Pepes ikan	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	
	Kemiri	1 buah		
	kunyit			
	Bawang merah	2 siung		
	Bawang putih	1 siung		
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	
	Daun kemangi	1 lembar		
	Daun salam	1 lembar		
	serai	1		
	tomat	100 gram	18 kalori	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	198 kal
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	1
	susu	100 ml	52 kal	1
19.00				
Salad sayur dan	Selada	50 gram	7 kalori	448 kalori
buah	Bauh naga	50 gram	26 kalori	-
	Tomat	100 gram	18 kalori	-
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	-
	alpukat	50 gram	52 kal	-
	Apel	50 gram	26 kal	-
	paprika	50 gram	13 kal	1
Chicken burger	Dada ayam	100gram	206 kal	1
chicken barger	Daun bawang	1 btg	200 Kui	
	telur	1 btr		
	Tepung panir	½ sdm		
	Merica bubuk	secukupnya	-	
	Bawang bombai	½ buah		
		Secukupnya		
	garam			
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30	Darian	jannan	Jannan kalon	Total Kalori
7.50	Roti gandum	2	190 kalori	326 kalori
	Selai kacang		150 Kalon	320 Kalon
Jus tomat wortel	tomat	3	54 kalori	-
Jus tornat Worter	wortel	2	82 kal	-
10.00	Worter		OZ Kai	
10.00	alpukat	1 buah	322 kal	322 kal
12.00	aipakat	I Duaii	JZZ Kal	JZZ Kai
12.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	554 kal
Ikan bakar	Ketumbar	1 sdm	TIONGIOTI	334 Kai
INGII DANGI	Kecap manis	2 sdm	120 kal	-
	Air jeruk nipis	1 sdm	30 kal	-
			JU Kai	-
	mentega	2 sdm		-
	jahe	20 gram	204 kala::	-
15.00	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	
15.00				

kedelai stroberi stroberi 5 buah 20 kal Kentang rebus Kentang 150 gram 126 kal 19.00 V Sop ayam ayam 100 gram 195 kalori Bunga kol 50 gram 12 kal wortel 50 gram 20 kal kacang merah 2 siung 100 gram Bawang putih 2 siung 100 gram Garam Secukupnya 100 gram Garam Secukupnya 100 gram Garam Secukupnya 100 gram Bawang merah 2 siung 100 gram Garam Secukupnya 100 gram Bawang merah 2 siung 100 kal Buah naga 1 buah 50 kal Buah naga 1 buah 50 kal Serai 1 helai Jus jeruk bahan jumlah Jumlah kalori Jus jeruk jeruk 3 sampai 4 112 kalori Jus jeruk jeruk 3 sampai 4 112 kalori <th>Jus kacang</th> <th>Kacang kedelai</th> <th>3 sdm</th> <th>3,3 kal</th> <th>149,3 kal</th>	Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	149,3 kal
Nentang rebus Kentang 150 gram 126 kal 19.00	_				149,5 Kai
19.00					+
Sop ayam		Kentang	130 grain	120 Kai	
Bunga kol 50 gram 15 kal 8 unga kol 50 gram 12 kal 20 kal 20 kal 8 unga kol 25 gram 20 kal 8 unga kol 25 gram 31 kal 8 unga kol 25 gram 31 kal 8 unga gerah 25 gram 31 kal 9 unga gerah 25 gram 31 kal 9 unga gerah 25 gram 9 unga gerah 1 helai 1 unga gerah 1 helai unga ger		avam	100 gram	195 kalori	403 kal
Bunga kol 50 gram 12 kal	Sop ayam	,			+03 Kai
wortel			_		†
Reading merah 25 gram 31 kal					1
Bawang putih 2 siung			-		1
Bawang merah 2 siung				0 - 1101	1
Garam Secukupnya					1
Serai		<u> </u>			1
Daun salam					1
Lengkuas					1
Minyak					1
Buah naga Buah naga Buah naga Buah naga SABTU				80 kal	1
SABTU Waktu bahan jumlah Jumlah kalori Total kalori 7.30	Buah naga	•			1
Waktu bahan jumlah Jumlah kalori Total kalori 7.30 otmeal 50 gram 200 kalori 312 kalori Jus jeruk jeruk 3 sampai 4 112 kalori 10.00 Total kalori 112 kalori Salad buah Apel 50 gram 26 kal 286 Buah naga 50 gram 26 kal 286 Alpukat 50 gram 26 kal 286 Alpukat 50 gram 26 kal 286 Loo 240 ml 154 kal 150 kal 286 12.00 150 gram 26 kal 286					
Otmeal SO gram 200 kalori 312 kalori Jus jeruk jeruk 3 sampai 4 112 kalori 10.00	Waktu			Jumlah kalori	Total kalori
Jus jeruk jeruk 3 sampai 4 112 kalori			,		
Jus jeruk jeruk jeruk 3 sampai 4 112 kalori		otmeal	50 gram	200 kalori	312 kalori
10.00 Salad buah Apel 50 gram 26 kal 286	Jus jeruk	jeruk	_		1
Salad buah Apel 50 gram 26 kal 286 Buah naga 50 gram 26 kal 480 kal<	•				
Buah naga 50 gram 26 kal Alpukat 50 gram 80 kal yogert 240 ml 154 kal	Salad buah	Apel	50 gram	26 kal	286
Alpukat 50 gram 80 kal yogert 240 ml 154 kal		 '		26 kal	1
12.00 Nasi merah 100 gram 110kalori 480 kal				80 kal	1
Nasi merah 100 gram 110kalori 480 kal		yogert	240 ml	154 kal	
Ayam rica-rica ayam 100 gram 195 kalori Bawang merah 2 siung Bawang putih 1 siung Cabai rawit 6 buah 32 kalori Daun pandan 1 lembar serai 1 Cabai merah 6 buah 33 kal Gula Secukupnya garam secukupnya minyak 2 sdm minyak 1 sdm 80 kal Air perasan jeruk nipis 1 sdm 30 kal 15.00 Kentang rebus Kentang 150 gram 126 kal 298 kal stroberi susu stroberi 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal	12.00				
Bawang merah 2 siung		Nasi merah	100 gram	110kalori	480 kal
Bawang putih	Ayam rica-rica	ayam	100 gram	195 kalori	
Cabai rawit 6 buah 32 kalori Daun pandan 1 lembar Daun jeruk 1 lembar serai 1 Cabai merah 6 buah 33 kal Gula Secukupnya garam secukupnya minyak 2 sdm minyak 1 sdm 80 kal Air perasan jeruk nipis 1 sdm 30 kal 15.00 Kentang rebus Kentang 150 gram 126 kal Miyak zaitun 1 sdm 100 kal stroberi susu 100 ml 52 kal		Bawang merah	2 siung		
Daun pandan 1 lembar		Bawang putih	1 siung		
Daun jeruk 1 lembar		Cabai rawit	6 buah	32 kalori]
Serai		Daun pandan	1 lembar]
Cabai merah 6 buah 33 kal Gula Secukupnya garam secukupnya minyak 2 sdm minyak 1 sdm 80 kal Air perasan jeruk nipis 1 sdm 30 kal 15.00 Kentang rebus Kentang 150 gram 126 kal Miyak zaitun 1 sdm 100 kal stroberi susu stroberi 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal		Daun jeruk	1 lembar]
Gula garam secukupnya minyak 2 sdm minyak 1 sdm 80 kal Air perasan jeruk nipis 1 sdm 30 kal 15.00 Kentang rebus Kentang Miyak zaitun Stroberi susu susu 100 ml 52 kal 19.00		serai	1		
garam secukupnya		Cabai merah	6 buah	33 kal	
minyak 2 sdm minyak 1 sdm 80 kal Air perasan jeruk nipis 1 sdm 30 kal 15.00 Image: Comparison of the comparison o		Gula	Secukupnya		
minyak 1 sdm 80 kal Air perasan jeruk nipis 1 sdm 30 kal 15.00 Kentang rebus Kentang Miyak zaitun stroberi susu stroberi buah 20 kal 298 kal 15.00 1 sdm 100 kal 20 kal 100 ml 52 kal		garam	secukupnya		
15.00 150 gram 126 kal 298 kal Miyak zaitun 1 sdm 100 kal stroberi susu 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal		minyak	2 sdm		
15.00 Kentang rebus Kentang 150 gram 126 kal 298 kal Miyak zaitun 1 sdm 100 kal stroberi susu 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal 19.00 19.00		minyak	1 sdm	80 kal]
Kentang rebus Kentang 150 gram 126 kal 298 kal Miyak zaitun 1 sdm 100 kal stroberi susu 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal 19.00		Air perasan jeruk nipis	1 sdm	30 kal	
Kentang rebus Kentang 150 gram 126 kal 298 kal Miyak zaitun 1 sdm 100 kal stroberi susu 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal 19.00					
Miyak zaitun 1 sdm 100 kal stroberi susu stroberi 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal 19.00	15.00				
stroberi susu stroberi 5 buah 20 kal susu 100 ml 52 kal 19.00	Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	298 kal
susu 100 ml 52 kal 19.00		Miyak zaitun	1 sdm	100 kal]
19.00	stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal]
		susu	100 ml	52 kal	
Selada 50 gram 7 kalori 294 kalori	19.00				
1 1 2 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		Selada	50 gram	7 kalori	294 kalori

Salad sayur dan	Bauh naga	50 gram	26 kalori	
buah				
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	
	alpukat	100 gram	104 kal	
	Apel	50 gram	26 kal	
	paprika	50 gram	13 kal	
	MING	GU		
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	302 kalori
	Selai kacang			
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori]
10.00				
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	72 kal
	susu	100 ml	52 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	559 kal
	Ikan cakalng putih	1 ekor sedang	132 k	
	Bawang merah	3 siung		
	Bawang putih	3 siung		
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	
	Asam jawa	1	5 kal	
	Saus tiram	2 sdm	10 kal	
	Minyak wijen	1 sdm	130 kal	
	beliming	5 buah	140 kal	
	lengkuas	3 cm		
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	298 kal
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
19.00				
Salad sayur dan	Selada	50 gram	7 kalori	391,5 kalori
buah	Bauh naga	50 gram	26 kalori	
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	
	alpukat	100 gram	104 kal	
	Apel	50 gram	26 kal	
	paprika	50 gram	13 kal	
Ayam goreng	ayam	50 gram	97,5 kalori	

Chicken burger

bahan burger untuk porsi 4 orang:

400 gr dada ayam, iris tipis, cincang

4 btg daun bawang, buang sebagian yang hijau, iris tipis

1 bh bawang bombai, cincang

1 btr telur

1 sdm tepung panir

½ sdt garam

½ sdt merica bubuk

cara membuat:

Campur semua bahan menjadi satu, bagi menjadi 4 bagian. Bulatkan masing-masing, dan pipihkan sedikit. Tutup dengan plastik, simpan 30 menit di lemari es.

Tata burger ayam pada wajan datar yang dioles dengan 1 sdm minyak kanola/olive, Naikkan ke atas api. Balikkan sesudah setengah matang, oles permukaannya dengan sisa minyak, biarkan matang seluruhnya. Sajikan

sandwich bayam telur

bahan:

4 lbr roti tawar whole wheat

3 btr telur rebus, potong tipis-tipis, hancurkan kasar dengan garpu

50 gr daun bayam, seduh air mendidih, tiriskan, peras, dan cincang

2 sdm mayones rendah lemak

1 sdm yogurt tawar (boleh ditiadakan)

1 sdm margarin/mentega rendah lemak garam dan merica bubuk sesuai selera

cara membuat:

Campur telur dengan merica, garam, mayones dan yogurt. Tambahkan bayam, aduk, bagi menjadi 2 bagian. Oles tiap lembar roti dengan margarin/ mentega, ratakan bayam-telur, tutup dengan lembar roti berikutnya, tekan pelan. Potong menyerong roti sebelum disajikan.