Menu makanan sehat 1500 kal						
	Senin					
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori		
7.30						
	Roti gandum	2	190 kalori	302 kalori		
	Selai kacang					
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori			
10.00		50	7.1.1	1061 1 :		
Salad	Selada	50 gram	7 kalori	406 kalori		
	wortel	100 gram	41 kalori	-		
	Tomat	100 gram 1 sdm	18 kalori	-		
	Minyak zaitun		100 kalori 240 kal	-		
12.00	alpukat	150 gram	240 Kdl			
12.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	355 kal		
Pepes ayam	1 dada ayam	100 gram	195 kalori	_ 333 Kui		
1 epes ayam	Kemiri	1 buah	133 Kalom	†		
	kunyit	I baan		-		
	Bawang merah	2 siung		1		
	Bawang putih	1 siung		1		
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	1		
	Daun kemangi	1 lembar		1		
	Daun salam	1 lembar		1		
	serai	1		1		
-	tomat	100 gram	18 kalori	1		
15.00						
Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	23,3 kal		
kedelai stroberi	stroberi	5 buah	20 kal			
19.00						
	Nasi merah	100 gram	110 kal	409 kal		
Cap cai	Jagung muda	15 gram	19 kal			
	Wortel	1	54 kal			
	Tomat	1	33 kal			
	Bakso ikan	100 gram	107 kal	_		
	udang	6	36 kal	_		
	Daun prei	1		_		
	brokoli	50 gram	27 kal	_		
	bawang putih	3 siung		-		
	jahe	20 gram	10: .	-		
	saus tiram	2 sdm	18 kal	4		
	merica bubuk	1 sdt	5 kal	-		
	garam	1 sdt	0			
SELASA Jumpleh Iralani Tatal Iralani						
Waktu 7.30	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori		
7.30	otmeal	50 gram	200 kalori	200 kalori		
10.00	Janear	Jo grann	200 Kaluli	200 Kalui i		

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	агракас	130 gram	100 Kui	
12.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	495 kal
Sop ayam	ayam	100 gram	195 kalori	
, ,	buncis	50 gram	15 kal	
	Bunga kol	50 gram	12 kal	
	wortel	50 gram	20 kal	
	kacang merah	50 gram	63 kal	
	Bawang putih	2 siung		
	Bawang merah	2 siung		
	Garam	Secukupnya		
	Serai	1 helai		
	Daun salam	1 helai		\dashv
	Lengkuas	20 gram		\dashv
	minyak	1 sdm	80 kal	\dashv
15.00	Timiyak	<u> </u>	JU Kui	
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	72 kal
30 00011 3030	susu	100 ml	52 kal	72 Kai
19.00	3434	100 1111	32 Kui	
13.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	399 kalori
Ikan tim	Ikan kakap	200 gram	205 kal	
ikan tim	Air perasan jeruk nipis	1 sdm	30 kal	_
	Bawang bombai	1/2	Jo Kai	_
	Gula pasir bahan alami	1 sdt		_
	Cabai rawit	8 butir	42 kal	_
	Daun bawang	1 batang	42 Kd1	_
	merica	½ sdt	3 kal	_
	Saus tiram	1 sdm	9 kal	_
	Air	100 ml	J Kui	\dashv
	jahe	20 gram		\dashv
	garam	1 sdt		_
		ABU		
7.30		7.55		
7.50	Roti gandum	1	95 kalori	361 kalori
	Telur rebus	2	154 kal	332
Jus jeruk	Jeruk	3 sampai 4	112 kalori	
10.00	JOIGI	3 Junipul 4	TTE RUIDIT	
Yogert dan	Yogert	240 ml	154 kal	174 kal
stroberi	Stroberi	5 buah	20 kal	
12.00	0000.1	J Judii	20 Kai	
	Nasi merah	100 gram	110kalori	432 kalori
Tempe orek	tempe	100 gram	175 kal	- 132 1011
. cmpc orck	Cabai merah	2	1,5 Ku1	\dashv
	Air asam jawa	1 sdm		\dashv
	Gula merah	1 sdm	22 kal	\dashv
	Lengkuas	20 gram	ZZ NGI	\dashv
	religituas	ZU grain		

	Davis calors	2 halai	T	
	Daun salam	2 helai		-
	Daun jeruk	2 helai		-
	Bawang merah	4 siung		-
	Bawang putih	3 siung		-
	Cabai merah kering	2		-
•	garam	1 sdt		-
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		
	merica	½ sdt	3 kal	
	Garam	Secukupnya		
	Kaldu jamur	½ sdt	10 kal	
15.00				
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	169 kal	169
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	1
	Saus tiram	1 sdm	9 kal	1
	Bawang putih	2 siung		1
	Minyak kelapa	Secukupnya		
	garam	Secukupnya		
apel	apel	1 buah	72 kal	-
·	KAM	IS		
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	otmeal	50 gram	200 kalori	200 kalori
10.00				
Salad buah	Apel	50 gram	26 kal	286
	Buah naga	50 gram	26 kal	1
	Alpukat	50 gram	80 kal	1
	yogert	240 ml	154 kal	1
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	32 1011	
	Daun salam	1 lembar		
	Daum Salam	T ICITIDAI	L	<u> </u>

	serai	1		
	tomat	100 gram	18 kalori	
15.00	Comac	100 grain	10 Kalon	
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	298 kal
Keritarig resus	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	230 Kui
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	-
311000113030	susu	100 ml	52 kal	-
19.00	3434	100 1111	32 Kui	
Salad sayur dan	Selada	50 gram	7 kalori	242 kalori
buah	Bauh naga	50 gram	26 kalori	Z IZ KGIOTI
	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	
	JUM/	_	13 Kai	
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30	Dullali	juiillali	Juliliali Kaluli	TOTAL KAIOTI
7.30	Roti gandum	2	190 kalori	326 kalori
	Selai kacang		130 Kaluli	JZU KAIUIT
Jus tomat wortel	tomat	3	54 kalori	
Jus tomat worter	wortel	2	82 kal	-
10.00	worter	2	OZ Kdi	
10.00	alpukat	1 buah	322 kal	322 kal
12.00	агрикат	1 buan	322 Kd1	322 Kd1
12.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	554 kal
Ikan bakar	Ketumbar	1 sdm	TIORAIOIT	334 Kai
IKali Dakai			120 kal	-
	Kecap manis	2 sdm	30 kal	-
	Air jeruk nipis	1 sdm	30 Kai	-
	mentega	2 sdm		
	jahe	20 gram	2041-1-3	
45.00	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	
15.00	Kanana Ladalah	2	2.21.4	22.21.4
Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	23,3 kal
kedelai stroberi	stroberi	5 buah	20 kal	
19.00		100	405 halasi	402 leal
Sop ayam	ayam	100 gram	195 kalori	403 kal
	buncis	50 gram	15 kal	
	Bunga kol	50 gram	12 kal	-
	wortel	50 gram	20 kal	-
	kacang merah	25 gram	31 kal	-
	Bawang putih	2 siung		
	Bawang merah	2 siung		
	Garam	Secukupnya		
	Serai	1 helai		
	Daun salam	1 helai		
	Lengkuas	20 gram		
	minyak	1 sdm	80 kal	
Buah naga	Buah naga	1 buah	50 kal	
	SABT	U		

Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
10.00	otmeal	50 gram	200 kalori	200 kalori
10.00 Salad buah	Anal	E0 gram	26 kal	286
Salau buali	Apel Buah naga	50 gram 50 gram	26 kal	200
	Alpukat	50 gram	80 kal	-
	yogert	240 ml	154 kal	1
12.00	yogert	240 1111	134 Kai	
12.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	480 kal
Ayam rica-rica	ayam	100 gram	195 kalori	100 Kai
,	Bawang merah	2 siung	255 Na.511	1
	Bawang putih	1 siung		1
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	1
	Daun pandan	1 lembar		1
	Daun jeruk	1 lembar		1
	serai	1		1
	Cabai merah	6 buah	33 kal	1
	Gula	Secukupnya		1
	garam	secukupnya		1
	minyak	2 sdm		1
	minyak	1 sdm	80 kal	
	Air perasan jeruk nipis	1 sdm	30 kal	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	298 kal
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	100 ml	52 kal	
19.00				
Salad sayur dan	Selada	50 gram	7 kalori	294 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	
7.00	MIN	GGU		
7.30			1001 1	2021 1
	Roti gandum	2	190 kalori	302 kalori
leader I	Selai kacang	2	4421-1-1	-
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori	
10.00	strobori	E bush	20 kgl	72 kgl
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal 52 kal	72 kal
12.00	susu	100 ml	5∠ Käl	
12.00	Naci morah	100 gram	110kalari	EEO kal
	Nasi merah	100 gram	110kalori 132 k	559 kal
	Ikan cakalng putih Bawang merah	1 ekor sedang	132 K	
	Bawang meran Bawang putih	3 siung 3 siung		
	pawang putin	2 siulig		

	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	294 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	