

Menu makanan sehat 1500 kal				
Senin				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori per porsi	Total kalori
7.30				
Sandwich bayam telur (untuk 4 orang)	Roti tawar whole wheat	4 lbr	156 kalori	268 kalori
	Telur rebus hancurkan dengan garpu	3btr		
	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	
	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 kedelai stroberi	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	158,5 kal
	stroberi	5 buah	20 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	0,8 ons	135,2 kal	
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	
SELASA				
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				
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				
	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		
	Lengkuas	20 gram		
	minyak	1 sdm	80 kal	
15.00				
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	72 kal
	susu	100 ml	52 kal	
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	½		
	Gula pasir bahan alami	1 sdt		
	Cabai rawit	8 butir	42 kal	
	Daun bawang	1 batang		
	merica	½ sdt	3 kal	
	Saus tiram	1 sdm	9 kal	
	Air	100 ml		
	jahe	20 gram		
	garam	1 sdt		
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 stroberi	Yogert	240 ml	154 kal	174 kal
	Stroberi	5 buah	20 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	529,5 kalori
Tempe orek	tempe	100 gram	175 kal	
	Cabai merah	2		
	Air asam jawa	1 sdm		
	Gula merah	1 sdm	22 kal	
	Lengkuas	20 gram		
	Daun salam	2 helai		
	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		
	merica	½ sdt	3 kal	
	Garam	Secukupnya		
	Kaldu jamur	½ sdt	10 kal	
15.00				
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	169 kal
19.00				
Tumis sawi lobak tahu	Nasi merah	100 gram	110kalori	380 kal
	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	
KAMIS				
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	
	Alpukat	50 gram	80 kal	

	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	
	susu	100 ml	52 kal	
19.00				
Salad sayur dan buah	Selada	50 gram	7 kalori	448 kalori
	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	
Chicken burger	Dada ayam	100gram	206 kal	
	Daun bawang	1 btg		
	telur	1 btr		
	Tepung panir	½ sdm		
	Merica bubuk	secukupnya		
	Bawang bombai	¼ buah		
	garam	Secukupnya		
JUMAT				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	326 kalori
	Selai kacang			
Jus tomat wortel	tomat	3	54 kalori	
	wortel	2	82 kal	
10.00				
	alpukat	1 buah	322 kal	322 kal
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	554 kal
Ikan bakar	Ketumbar	1 sdm		
	Kecap manis	2 sdm	120 kal	
	Air jeruk nipis	1 sdm	30 kal	
	mentega	2 sdm		
	jahe	20 gram		
	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	
15.00				

Jus kacang kedelai stroberi	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	149,3 kal
	stroberi	5 buah	20 kal	
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	
19.00				
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	
SABTU				
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				
Salad buah	Apel	50 gram	26 kal	286
	Buah naga	50 gram	26 kal	
	Alpukat	50 gram	80 kal	
	yogert	240 ml	154 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	480 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		
	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	298 kal
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	100 ml	52 kal	
19.00				
	Selada	50 gram	7 kalori	294 kalori

Salad sayur dan 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	
MINGGU				
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 buah	Selada	50 gram	7 kalori	391,5 kalori
	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.