

Menu makanan sehat 2500 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				
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	200 gram	220kalori	675 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	
pisang	pisang	2 buah	210 kal	
15.00				
Jus kacang kedelai stroberi	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	402,3 kal
	stroberi	5 buah	20 kal	
	pisang	2 buah	210 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
	Nasi merah	200 gram	220 kal	734 kal
Cap cai	Jagung muda	15 gram	19 kal	
	Wortel	1	54 kal	
	Tomat	1	33 kal	
	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	
Alpukat	alpukat	1 buah	322 kal	
SELASA				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				

	otmeal	50 gram	200 kalori	370 kalori
Jus	apel	1 buah besar	110 kalori	
	wortel	2 buah besar	60 kalori	
10.00				
Salad	Selada	50 gram	7 kalori	488 kalori
	wortel	100 gram	41 kalori	
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	
	alpukat	1 buah	322 kal	
12.00				
	Nasi merah	200 gram	220kalori	710 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	
Pisang	pisang	1 buah	105 kal	
15.00				
stroberi susu pisang	stroberi	5 buah	20 kal	451 kal
	susu	100 ml	52 kal	
	pisang	2 buah	210	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	471 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		
apel	apel	1 buah	72 kal	
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				
alpukat	alpukat	1 buah	322 kal	427 kal
pisang	pisang	1 buah	105 kal	
12.00				
	Nasi merah	200 gram	220kalori	737 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		
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	
	ayam	100 gram	195 kalori	
15.00				
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	397 kal
Yogert dan stroberi	Yogert	160 ml	103 kal	
	Stroberi	5 buah	20 kal	
pisang	pisang	1 buah	105 kal	
19.00				
Tumis sawi lobak tahu	Nasi merah	200 gram	220kalori	595 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	
pisang	Pisang	1 buah	105 kal	
KAMIS				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	otmeal	50 gram	200 kalori	354 kalori

Telur rebus	Telur	2	154 kal	
10.00				
Salad buah	Apel	50 gram	26 kal	366 kal
	Buah naga	50 gram	26 kal	
	Alpukat	100 gram	160 kal	
	yogert	240 ml	154 kal	
12.00				
	Nasi merah	200 gram	220kalori	774 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	
pisang	pisang	2 buah	210 kal	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	467 kal
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	100 ml	52 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
Salad sayur dan buah	Selada	50 gram	7 kalori	499 kalori
	Bauh naga	50 gram	26 kalori	
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	2 sdm	200 kalori	
	alpukat	100 gram	104 kal	
	Apel	50 gram	26 kal	
	paprika	50 gram	13 kal	
	pisang	1 buah	105 kal	
JUMAT				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	420 kalori
	Selai kacang			
Jus pisang stroberi	Pisang	2 buah	210	
	Stroberi	5 buah	20 kal	
10.00				
	Alpukat	1 buah	322 kal	322 kal
12.00				
	Nasi merah	200 gram	220kalori	779 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	
pisang	Pisang	1 buah	105	
Jus tomat wortel	Tomat	3	54 kalori	
	Wortel	2	82 kal	
15.00				
Jus kacang kedelai stroberi	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	418,3 kal
	Stroberi	5 buah	20 kal	
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
Sop ayam	Ayam	100 gram	195 kalori	508 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	
pisang	pisang	1 buah	105	
SABTU				
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	628 kalori
	Buah naga	50 gram	26 kal	
	Alpukat	1 buah	322 kal	
	yogert	240 ml	154 kal	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kal	
12.00				
	Nasi merah	200 gram	220kalori	800 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	
pisang	pisang	2 buah	210 kal	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	467 kal
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	100 ml	52 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
Salad sayur dan buah	Selada	50 gram	7 kalori	399 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	
	pisang	1 buah	105 kal	
MINGGU				
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	302 kalori
	Selai kacang			
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori	
10.00				
Jus stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	499 kal
pisang	susu	100 ml	52 kal	
	pisang	1	105	
alpukat	alpukat	1 buah	322 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	714 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		
Jus buah naga mix pisang	Buah naga	1 buah	50 kal	
	pisang	1	105 kal	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	497 kal
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	100 ml	52 kal	

Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
Salad sayur dan buah	Selada	50 gram	7 kalori	475 kalori
	Bauh naga	50 gram	26 kalori	
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	2 sdm	200 kalori	
	pisang	1 buah	105 kal	
	Apel	50 gram	26 kal	
	paprika	50 gram	13 kal	
	alpukat	50 gram	80 kal	