

| Menu makanan sehat 1900 kal |                            |              |                         |              |
|-----------------------------|----------------------------|--------------|-------------------------|--------------|
| Senin                       |                            |              |                         |              |
| Waktu                       | bahan                      | jumlah       | Jumlah kalori per porsi | Total kalori |
| 7.30                        |                            |              |                         |              |
| Nasi Tomat untuk 4 porsi    | beras                      | 250 gram     | Per porsi 368 kalori    | 478 kalori   |
|                             | Daging ayam rebus          | 200 gr       |                         |              |
|                             | Kaldu ayam                 | 300 ml       |                         |              |
|                             | Tomat besar                | 3 buah       |                         |              |
|                             | wortel                     | 200 gr       |                         |              |
|                             | Kacang polong              | 100 gr       |                         |              |
|                             | Daun bawang dan seledri    | 2 batang     |                         |              |
|                             | Bawang merah               | 6 buah       |                         |              |
|                             | Merica bubuk               | ½ sdt        |                         |              |
|                             | Pala bubuk                 | ½ sdt        |                         |              |
|                             | Garam                      | ½ sdt        |                         |              |
|                             | Minyak goreng              | 2 sdm        |                         |              |
| Jus                         | apel                       | 1 buah besar | 110 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                       |                            |              |                         |              |
| Pepes ayam                  | Nasi merah                 | 100 gram     | 110kalori               | 462,5 kal    |
|                             | 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            |                         |              |
| Ca bunga kol                | tomat                      | 100 gram     | 18 kalori               |              |
|                             | Bunga kol, lepaskan kuntum | 500 gram     | 107,5 kalori            |              |
|                             | Tangkai sawi               | 100 gram     |                         |              |
|                             | Udang kecil kupas          | 100 gram     |                         |              |
|                             | Bakso ikan                 | 2 buah       |                         |              |
|                             | Kecap asin                 | 1 sdm        |                         |              |
|                             | Merica bubuk               | ½ sdt        |                         |              |
|                             | Bawang putih               | 3 siung      |                         |              |
|                             | Minyak goreng              | 1sdm         |                         |              |
| 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                               |                  |            |                      |              |
|                                    | Roti gandum      | 1          | 95 kalori            | 361 kalori   |
|                                    | Telur rebus      | 2          | 154 kal              |              |
| Jus jeruk                          | Jeruk            | 3 sampai 4 | 112 kalori           |              |
| 10.00                              |                  |            |                      |              |
| Omlete brokoli untuk 4 porsi       | Brokoli          | 300 gram   | Per porsi 253 kalori | 253 kalori   |
|                                    | Telur            | 3 butir    |                      |              |
|                                    | Putih telur      | 2 butir    |                      |              |
|                                    | Susu tanpa lemak | 100 ml     |                      |              |
|                                    | Garam            | ½ sdt      |                      |              |
|                                    | Merica bubuk     | ½ sdt      |                      |              |
|                                    | Minyak goreng    | 1 sdt      |                      |              |
| pelengkap                          | Kentang rebus    | 4 buah     |                      |              |
|                                    | Tomat            | 4 buah     |                      |              |
|                                    | mentimun         | 2 buah     |                      |              |
| 12.00                              |                  |            |                      |              |
|                                    | Nasi merah       | 100 gram   | 110kalori            | 726 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               |              |
|                                    | Tempe            | 250 gram   | Per porsi 231 kalori |              |
|                                    | Teri nasi kering | 50 gram    |                      |              |

|   |                         |            |             |              |
|---|-------------------------|------------|-------------|--------------|
| Oseng tempe<br>cabai hijau untuk<br>4 porsi | Cabai hijau             | 5 buah     |             |              |
|   | Lengkuas                | 1 cm       |             |              |
|   | Daun salam              | 2 lembar   |             |              |
|   | Air asam yang kental    | 1 sdm      |             |              |
|   | terasi                  | ½ sdt      |             |              |
|   | Kecap manis             | 1 sdm      |             |              |
|   | petai                   | 5 buah     |             |              |
| 15.00                                       |                         |            |             |              |
| stroberi susu                               | stroberi                | 5 buah     | 20 kal      | 156 kal      |
|   | susu                    | 100 ml     | 52 kal      |              |
| Kacang almond<br>panggang tanpa<br>garam    | Kacang almond           | 0.5 ons    | 84 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             | 2          | 190 kalori  | 456 kalori   |
|   | Telur rebus             | 2          | 154 kal     |              |
| Jus jeruk                                   | Jeruk                   | 3 sampai 4 | 112 kalori  |              |
| 10.00                                       |                         |            |             |              |
| Salad buah                                  | Apel                    | 50 gram    | 26 kal      | 286 kal      |
|   | Buah naga               | 50 gram    | 26 kal      |              |
|   | Alpukat                 | 50 gram    | 80 kal      |              |
|   | yogert                  | 240 ml     | 154 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 |
| 19.00                                  |                                    |               |                            |              |         |
| Tumis sawi lobak tahu                  | Nasi merah                         | 100 gram      | 110kalori                  | 489 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    |                            |              |         |
| Kakap merah & tahu pepes untuk 6 porsi | Daging kakap merah                 | 150 gram      | Untuk per porsi 109 kalori |              |         |
|  | Tahu cina                          | 1 buah        |                            |              |         |
|  | Telur                              | 1 butir       |                            |              |         |
|  | Garam                              | ½ sdt         |                            |              |         |
|  | Lengkuas                           | 4 cm          |                            |              |         |
|  | Cabai merah                        | 2 buah        |                            |              |         |
|  | Bawang putih                       | 3 siung       |                            |              |         |
|  | Bawang merah                       | 5 buah        |                            |              |         |
|  | Ketumbar bubuk                     | 1 sdt         |                            |              |         |
|  | terasi                             | ½ sdt         |                            |              |         |
| apel                                   | apel                               | 1 buah        | 72 kal                     |              |         |
| KAMIS                                  |                                    |               |                            |              |         |
| Waktu                                  | bahan                              | jumlah        | Jumlah kalori              | Total kalori |         |
| 7.30                                   |                                    |               |                            |              |         |
| Bubur havermut saus apel untuk 4 porsi | Havermut non-instant               | 125 gram      | 305 kalori                 | 305 kalori   |         |
|  | Susu kedelai                       | 500 ml        |                            |              |         |
|  | garam                              | ½ sdt         |                            |              |         |
| Saus apel:                             | Apel                               | 4 buah        |                            |              |         |
|  | Air                                | 100 ml        |                            |              |         |
|  | Gula merah                         | 100 gram      |                            |              |         |
|  | kismis                             | 2 sdm         |                            |              |         |
|  | Kayu manis bubuk                   | ½ sdt         |                            |              |         |
| 10.00                                  |                                    |               |                            |              |         |
| Salad buah                             | Apel                               | 50 gram       | 26 kal                     | 366          |         |
|  | Buah naga                          | 50 gram       | 26 kal                     |              |         |
|  | Alpukat                            | 100 gram      | 160 kal                    |              |         |

|                                 |                  |            |                         |              |
|---------------------------------|------------------|------------|-------------------------|--------------|
|                                 | yogert           | 240 ml     | 154 kal                 |              |
| 12.00                           |                  |            |                         |              |
|                                 | Nasi merah       | 100 gram   | 110kalori               | 500 kal      |
| Ikan cobekuntuk<br>4 porsi      | Ikan kembung     | 4 ekor     | Per porsi 390<br>kalori |              |
|                                 | Air jeruk nipis  | 1 sdm      |                         |              |
|                                 | Garam            | 1 sdt      |                         |              |
|                                 | Minyak           | 2 sdm      |                         |              |
|                                 | Jeruk limau      | 4 buah     |                         |              |
|                                 | Bawang merah     | 3 buah     |                         |              |
|                                 | Cabai merah      | 3 buah     |                         |              |
|                                 | Terasi matang    | 1sdt       |                         |              |
| 15.00                           |                  |            |                         |              |
| Kentang<br>panggang             | 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<br>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               | 641,5 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           |              |
| Buncis siram saus<br>tahu pedas | Buncis muda      | 300 gram   | 87,5                    |              |
|                                 | Tahu sutra tawar | 1 buah     |                         |              |

|                             |                         |            |               |              |
|-----------------------------|-------------------------|------------|---------------|--------------|
|                             | Cabai merah             | 1 buah     |               |              |
|                             | Bawang merah            | 4 buah     |               |              |
|                             | Saus tiram              | 1 sdm      |               |              |
|                             | Merica bubuk            | ½ sdt      |               |              |
|                             | Minyak goreng           | 2 sdm      |               |              |
|                             | Bawang putih            | 1 siung    |               |              |
| 15.00                       |                         |            |               |              |
| Jus kacang kedelai stroberi | Kacang kedelai          | 3 sdm      | 3,3 kal       | 249,3 kal    |
|                             | stroberi                | 5 buah     | 20 kal        |              |
| Kentang rebus               | Kentang                 | 150 gram   | 126 kal       |              |
|                             | Miyak zaitun            | 1 sdm      | 100 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        | 366 kal      |
|                             | Buah naga               | 50 gram    | 26 kal        |              |
|                             | Alpukat                 | 100 gram   | 160 kal       |              |
|                             | yogert                  | 240 ml     | 154 kal       |              |
| 12.00                       |                         |            |               |              |
|                             | Nasi merah              | 100 gram   | 110kalori     | 560 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        |              |

|  |                           |               |                      |            |
|--|---------------------------|---------------|----------------------|------------|
| Tumis tauge kacang Panjang untuk 4 porsi | Kacang panjang            | 300 gram      | Per porsi 80 kalori  |            |
|  | Kecambah                  | 100 gram      |                      |            |
|  | Tomat hijau               | 3 buah        |                      |            |
|  | Cabai merah               | 1 buah        |                      |            |
|  | Bawang merah dan putih    | 4 bh, 2 siung |                      |            |
|  | Terasi                    | ½ sdt         |                      |            |
|  | garam                     | ½ sdt         |                      |            |
| 15.00                                    |                           |               |                      |            |
| Skotel kentang bayam untuk 4 porsi       | Telur                     | 4 butir       | Per porsi 322 kalori | 396 kal    |
|  | Putih telur               | 2 butir       |                      |            |
|  | Kentang kukus             | 300 gram      |                      |            |
|  | Daun bayam                | 100 gram      |                      |            |
|  | Garam                     | ½ sdt         |                      |            |
|  | Merica bubuk              | ½ sdt         |                      |            |
|  | Daging asap, iris halus   | 1 sdm         |                      |            |
|  | Keju cheddar rendah lemak | 100 gram      |                      |            |
|  | Minyak goreng             | 1 sdm         |                      |            |
| stroberi susu                            | stroberi                  | 5 buah        | 20 kal               |            |
|  | susu                      | 100 ml        | 52 kal               |            |
| 19.00                                    |                           |               |                      |            |
| Salad sayur dan buah                     | Selada                    | 50 gram       | 7 kalori             | 294 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               |            |
| MINGGU                                   |                           |               |                      |            |
| 7.30                                     |                           |               |                      |            |
|  | Roti gandum               | 2             | 190 kalori           | 302 kalori |
|  | Selai kacang              |               |                      |            |
| Jus jeruk                                | jeruk                     | 3 sampai 4    | 112 kalori           |            |
| 10.00                                    |                           |               |                      |            |
| stroberi                                 | stroberi                  | 5 buah        | 20 kal               | 343 kal    |
| Kacang almond panggang tanpa garam       | Kacang almond             | 1 ons         | 169 kal              |            |
| Telur rebus                              | Telur                     | 2             | 154 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              |            |
|  | belimbing                 | 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.

## ca bunga kol

### bahan:

- 500 gr bunga kol, lepaskan kuntumnya
- 100 gr tangkai sawi caisim, potong 3 cm
- 100 gr udang kecil, kupas
- 2 bh bakso ikan, belah 2-3
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm arak masak bening (boleh ditiadakan)
- ½ sdt merica bubuk
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 1 sdm minyak goreng

### cara membuat:

Dengan 1 sdm minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan udang dan bakso ikan, aduk sampai udang berubah warna. Tuangkan 100 ml air. Sambil aduk, tambahkan bunga kol-kecap asin-merica-dan arak masak. Tutup 1 menit, lalu masukkan tangkai sawi, aduk rata, angkat.

## kakap merah & tahu pepes

### bahan:

- 150 gr daging kakap merah
- 1 bh tahu cina, potong-potong, bungkus kain, hancurkan sambil peras
- 1 btr telur kocok
- ½ sdt garam
- 4 cm lengkuas, potong 1 cm, memarkan
- 8 lbr daun salam
- ... cabai rawit sesuai selera

### bumbu dihaluskan:

- 2 bh cabai merah
- 5 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt kunyit parut
- 1 sdt ketumbar bubuk
- ½ sdt terasi

### cara membuat:

Lumuri daging ikan dengan ½ sdt garam dan 1 sdm jeruk nipis, biarkan 10 menit, tiriskan. Potong-potong bentuk dadu 1 cm, campur dengan bumbu halus-garam-telur kocok-dan tahu. Bagi menjadi 4 bagian.

Letakkan tiap adonan di atas daun pisang, beri alas daun salam, lengkuas, dan rawit. Gulung, dan semat kedua ujungnya, kukus 10-15 menit. Panggang hingga daun pembungkus kering, di atas bara api/nyala api kompor/oven.

## buncis siram saus tahu pedas

bahan:

300 gr buncis muda, biarkan utuh  
1 bh tahu sutra tawar bentuk tabung,  
potong dadu  $\frac{1}{2}$  cm  
1 bh cabai merah tanpa biji, cincang  
4 bh bawang merah, cincang  
1 siung bawang putih, cincang  
1 sdm saus tiram  
 $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk  
 $\frac{1}{2}$  sdt gula pasir  
2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Didihkan 500 ml air dan  $\frac{1}{2}$  sdt garam,  
masukkan buncis. Biarkan 1-2 menit, angkat  
selagi masih renyah. Tiriskan, pindahkan ke  
piring saji.

Panaskan minyak, tumis bawang merah,  
dan bawang putih sampai kecokelatan.  
Masukkan 100 ml air-saus tiram-merica-dan  
gula, aduk. Masukkan tahu, kecilkan api.  
Biarkan air menyusut sebagian, tambahkan  
cabai, aduk pelan. Angkat dari api, siram ke  
atas buncis rebus.

## bubur havermut saus apel

### bahan:

125 gr havermut non-instan  
500 ml susu tanpa lemak/susu kedelai  
½ sdt garam

### saus apel:

4 bh apel Malang/*Granny Smith*, kupas,  
potong dadu 1 cm  
100 ml air  
½ sdt kayu manis bubuk  
100 gr gula merah, iris tipis atau  
1 sdm gula palem  
2 sdm kismis/sultana

### cara membuat:

Didihkan susu, masukkan havermut dan garam. Masak sambil aduk sampai matang dan mengental, tuang ke 4 mangkok.

### saus apel:

Didihkan air, masak semua bahan dengan api kecil sampai cairan habis, sambil sesekali diaduk (jaga agar apel tidak hancur). Tuang 1-2 sdm saus apel ke atas bubur havermut, sajikan.

## oseng tempe cabai hijau

### bahan:

|         |                                    |
|---------|------------------------------------|
| 250 gr  | tempe, potong dadu 1½ cm           |
| 50 gr   | teri nasi kering & tawar, sangrai  |
| 5 bh    | cabai hijau, potong membulat 1 cm  |
| 5 bh    | petai, potong 3 memanjang          |
| 1 cm    | lengkuas, memarkan                 |
| 2 lbr   | daun salam                         |
| 1 sdm   | air asam yang kental               |
| 1 sdm   | kecap manis                        |
| ½ sdt   | terasi                             |
| 5 bh    | bawang merah, iris tipis           |
| 3 siung | bawang putih, iris tipis           |
| ½ sdt   | garam                              |
| ...     | gula merah pengganti sesuai selera |
| 2 sdm   | minyak goreng                      |

### cara membuat:

Tumis bawang merah dan putih dengan

1 sdm minyak sampai kecokelatan.

Masukkan daun salam, lengkuas, terasi, garam, kecap, gula, dan 200ml air, didihkan.

Masukkan tempe, masak dengan api kecil sampai cairan habis.

Masukkan cabai hijau, petai, dan 1 sdm minyak supaya tempe tampil mengilat.

Kecilkan api, aduk-aduk sampai seluruhnya matang. Angkat, campurkan teri sangrai.

## nasi tomat

### bahan:

|        |   |
|--------|---|
| 250 gr | beras                                     |
| 200 gr | daging ayam rebus, potong dadu 1 cm       |
| 300 ml | cairan/kaldu perebus ayam                 |
| 3 bh   | tomat besar, seduh air mendidih, tiriskan |
| 1 sdm  | tomat pasta (bila perlu)                  |
| 200 gr | wortel, potong dadu 1 cm                  |
| 100 gr | kacang polong segar                       |
| 2 btg  | daun bawang dan seledri, simpulkan        |
| 6 bh   | bawang merah, iris tipis                  |
| ½ sdt  | merica bubuk                              |
| ½ sdt  | pala bubuk                                |
| ½ sdt  | garam                                     |
| 2 sdm  | minyak goreng                             |

### cara membuat:

Tumis bawang merah dengan minyak sampai kecokelatan, masukkan ke blender bersama tomat, haluskan. Campur dengan kaldu perebus ayam menjadi 650 ml cairan, tambahkan air bila perlu.

Didihkan kaldu tomat bersama merica, pala, dan daun bawang seledri. Masukkan beras, daging ayam, dan garam, masak sampai cairan habis. Angkat daun bawang dan seledri, masukkan wortel, dan pasta tomat agar warna lebih terang. Kukus nasi tomat, aron sampai matang. Masukkan kacang polong, aduk rata.

# omelet brokoli

## bahan:

- 300 gr brokoli, lepaskan dari kuntumnya
- 3 btr telur kocok
- 2 btr putih telur kocok
- 100 ml susu tanpa lemak
- $\frac{1}{2}$  sdt garam
- $\frac{1}{2}$  sdt merica bubuk
- 1 sdt minyak goreng

## pelengkap-iris 1 cm:

- 4 bh kentang rebus @ 100 gr
- 4 bh tomat
- 2 bh mentimun

## cara membuat:

Rebus brokoli setengah matang, tiriskan, cincang kasar bila perlu, sisihkan. Campur telur kocok-susu-garam-dan merica. Panaskan minyak dalam wajan teflon diameter 10 cm, tuang  $\frac{1}{4}$  bagian campuran telur susu, tambahkan brokoli di atasnya. Kecilkan api, masak sampai matang. Lakukan sama sampai adonan telur susu habis.

## penyelesaian:

Sajikan omelet bersama pelengkapya, boleh siramkan 1 sdm *Italian/French Dressing* (*saus vinaigrette*) atau 1 sdm mayones *Thousand Island*.



# skotel kentang bayam

## bahan:

- 4 btr telur + 2 btr putih telur, kocok lepas
- 300 gr kentang kukus, potong dadu 1½ cm
- 1 bh bawang bombai kecil, cincang
- 100 gr daun bayam, seduh air mendidih, tiriskan, peras, iris halus
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm daging asap, iris halus
- 100 gr keju *cheddar* rendah lemak, parut
- 1 sdm minyak goreng

## cara membuat:

Pasang oven pada suhu 160°C. Tumis bawang bombai dengan minyak sampai layu, dinginkan. Campur semua bahan, tuang sebagian ke dalam pinggan tahan panas. Ratakan bayam di atasnya, lalu sisa campuran kentang. Taburkan daging asap.

Panggang 5-10 menit sampai adonan telur kentang mengeras, dan warna permukaannya keemasan. Sajikan dengan sayuran segar.