Menu makanan sehat 2400 kal				
	Seni			
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	570 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	1 buah	105 kal	
15.00				
Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	402,3 kal
kedelai stroberi	stroberi	5 buah	20 kal	
	pisang	2 buah	210 kal	
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	169 kal	
panggang tanpa				
garam				
19.00		200	2221	7041
	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	271	
	brokoli	50 gram	27 kal	
	bawang putih	3 siung		
	jahe	20 gram	101	
	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	
0.00	wortel	2 buah besar	60 kalori	
10.00	Worter	2 Sudii Sesui	CO IKAIOTT	
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	605 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	451 kal
pisang	susu	100 ml	52 kal	
	pisang	2 buah	210	
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	169 kal	
panggang tanpa				
garam				
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	1/2		
	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	
	RAE	BU		
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	1 buah	322 kal	322 kal
Nasi merah	200 gram	220kalori	737 kalori
tempe	100 gram	175 kal	=
Cabai merah	2		
Air asam jawa	1 sdm		=
Gula merah	1 sdm	22 kal	1
Lengkuas	20 gram		
Daun salam	2 helai		1
Daun jeruk	2 helai		1
Bawang merah	4 siung		1
			1
	2		1
	1 sdt		1
			1
Kacang merah	25 gram	31 kal	1
Kacang kapri		20 kal	1
Wortel		20 kal	1
Kentang	50 gram	42 kal	
	_		1
jahe	_		
merica	½ sdt	3 kal	1
Garam			
Kaldu jamur	½ sdt	10 kal	
	100 gram	195 kalori	1
Kacang almond	1 ons	169 kal	397 kal
Yogert	160 ml	103 kal]
Stroberi	5 buah	20 kal	
pisang	1 buah	105 kal	
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	1 buah	72 kal	1
Pisang	1 buah	105 kal	1
		•	
KAN	1IS		
	ilS jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
KAN		Jumlah kalori	Total kalori
KAN	jumlah	Jumlah kalori 200 kalori	Total kalori 354 kalori
kAN bahan			
	Nasi merah tempe Cabai merah Air asam jawa Gula merah Lengkuas Daun salam Daun jeruk Bawang merah Bawang putih Cabai merah kering garam Kacang merah Kacang kapri Wortel Kentang Bawang putih Bawang merah jahe merica Garam Kaldu jamur ayam Kacang almond Yogert Stroberi pisang Nasi merah Tahu Sawi Lobak Saus tiram Bawang putih Minyak kelapa garam apel	Nasi merah tempe 100 gram Cabai merah 2 Air asam jawa 1 sdm Gula merah Lengkuas Daun salam Daun jeruk Bawang merah Bawang putih Cabai merah kering garam 1 sdt Kacang merah Kacang kapri Wortel So gram Bawang putih Bawang merah Bawang putih 2 siung Bawang putih 2 siung Bawang habe Bawang b	Nasi merah 200 gram 220kalori tempe 100 gram 175 kal Cabai merah 2 2 Air asam jawa 1 sdm 22 kal Gula merah 1 sdm 22 kal Lengkuas 20 gram 2 Daun salam 2 helai 3 Daun jeruk 2 helai 3 Bawang merah 4 siung 4 Bawang putih 3 siung 2 Cabai merah kering 2 2 garam 1 sdt 4 Kacang merah kering 2 3 lkal Kacang kapri 25 gram 20 kal Wortel 50 gram 42 kal Bawang putih 2 siung 42 kal Bawang merah 2 siung 3 kal Garam 50 gram 42 kal Bawang merah 2 siung 3 kal Garam Secukupnya Kaldu jamur ½ sdt 10 kal ayam 100 gram 195 kalori

Salad buah	Apel	50 gram	26 kal	366 kal
Salaa Baari	Buah naga	50 gram	26 kal	300 Kai
	Alpukat	100 gram	160 kal	-
	yogert	240 ml	154 kal	-
12.00	yogert	240 1111	134 Kai	
12.00	Nasi merah	200 gram	220kalori	669kal
Pepes ikan	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	- Cosnai
r epes man	Kemiri	1 buah	23 / 10/01/	-
	kunyit	1 baarr		
	Bawang merah	2 siung		
	Bawang putih	1 siung		-
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	-
	Daun kemangi	1 lembar	32 Kaloff	
	Daun salam	1 lembar		-
		1		-
	serai	 	10 kalasi	-
nioone.	tomat	100 gram	18 kalori	-
pisang	pisang	1 buah	105 kal	
15.00	Kantana	150 5000	126 1:-1	467 1:-1
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	Kacang almond	1 ons	169 kal	
panggang tanpa				
garam				
19.00				
Salad sayur dan	Selada	50 gram	7 kalori	499 kalori
buah	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	
	JUM	AT		
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	420 kalori
	Selai kacang			
Jus pisang	Pisang	2 buah	210	
stroberi	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	1
	Air jeruk nipis	1 sdm	30 kal	1
	mentega	2 sdm		1
	+ -	1	1	4
	Jahe	20 gram		

	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	
pisang	Pisang	1 buah	105	1
Jus tomat wortel	Tomat	3	54 kalori	1
Jus comac worter	Wortel	2	82 kal	1
15.00	Troite.		OZ KO	
Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	318,3 kal
kedelai stroberi	Stroberi	5 buah	20 kal	1,
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	-
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	169 kal	
panggang tanpa				
garam				
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	
	SABT		ı	1
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	otmeal	50 gram	200 kalori	200 kalori
10.00				60011
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	-
12.00	Minyak zaitun	1 sdm	100 kal	
12.00	Nasi merah	200 gram	220kalori	800 kal
Avam rica rica		100 gram	195 kalori	OUU Kal
Ayam rica-rica	ayam Bawang merah	2 siung	T33 KalOII	1
	Bawang putih	1 siung		1
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	1
	Daun pandan	1 lembar	JZ RUIOII	-
	Daun jeruk	1 lembar		1
	serai	1		1
	Cabai merah	6 buah	33 kal	1
	Gula	Secukupnya	23	1
	garam	secukupnya		1
	minyak	2 sdm		1
	minyak	1 sdm	80 kal	•

	Air perasan jeruk nipis	1 sdm	30 kal	
pisang	pisang	2 buah	210 kal	
15.00	pisarig	2 Duaii	210 Kai	
	Vantana	150 gram	126 kal	467 kal
Kentang rebus	Kentang	150 gram		467 Kai
-t	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	-
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	100 ml	52 kal	
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	169 kal	
panggang tanpa				
garam				
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	
	MINO	GGU		
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	1
	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	1
	Bawang merah	3 siung		1
	Bawang putih	3 siung		1
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	1
	Asam jawa	1	5 kal	
	Saus tiram	2 sdm	10 kal	
	Minyak wijen	1 sdm	130 kal	1
	beliming	5 buah	140 kal	1
	lengkuas	3 cm		1
Jus bauh naga	Buah naga	1 buah	50 kal	1
mix pisang	pisang	1	105 kal	1
15.00	Pisonig	*	100 Kai	
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	497 kal
Kentang Tebus		1 sdm	100 kal	
strobori susu	Miyak zaitun stroberi	5 buah	20 kal	1
stroberi susu			+	1
Kasang alus susul	Susu	100 ml	52 kal	4
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	169 kal	
panggang tanpa				
garam				
19.00				

Salad sayur dan	Selada	50 gram	7 kalori	370 kalori
buah	Bauh naga	50 gram	26 kalori	
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	2 sdm	200 kalori	
	Apel	50 gram	26 kal	
	paprika	50 gram	13 kal	
	alpukat	50 gram	80 kal	