| Menu makanan sehat 2500 kal | | | | |
|-----------------------------|----------------|------------|---------------|--------------|
| | Seni | n | | |
| 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 | 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 | | | | |
| | 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 | |
| | SELAS | SA | | |
| Waktu | bahan | jumlah | Jumlah kalori | Total kalori |
| 7.30 | | | | |

| | otmeal | 50 gram | 200 kalori | 370 kalori |
|--|---|--|--|--------------------|
| Jus | apel | 1 buah besar | 110 kalori | 370 Kaloli |
| Jus | wortel | 2 buah besar | 60 kalori | |
| 10.00 | Worter | 2 Duair Desai | OO KAIOIT | |
| Salad | Selada | 50 gram | 7 kalori | 488 kalori |
| Saida | wortel | 100 gram | 41 kalori | 100 1011 |
| | 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 | 1 3 | | | |
| 13.00 | | | | |
| stroberi susu | stroberi | 5 buah | 20 kal | 451 kal |
| | stroberi susu | 5 buah 100 ml | 20 kal 52 kal | 451 kal |
| stroberi susu | susu | | | 451 kal |
| stroberi susu pisang | susu pisang | 100 ml | 52 kal | 451 kal |
| stroberi susu pisang Kacang almond | susu | 100 ml 2 buah | 52 kal 210 | 451 kal |
| stroberi susu pisang | susu pisang | 100 ml 2 buah | 52 kal 210 | 451 kal |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa | susu pisang | 100 ml 2 buah | 52 kal 210 | 451 kal |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam | susu pisang | 100 ml 2 buah | 52 kal 210 | 451 kal 471 kalori |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam | susu pisang Kacang almond | 100 ml 2 buah 1 ons | 52 kal 210 169 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah | 100 ml 2 buah 1 ons | 52 kal 210 169 kal 110kalori | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 1 sdm | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Ikan tim | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam apel | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal 3 kal 9 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Ikan tim | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam apel | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt 1 bdt 1 bdt | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal 3 kal 9 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Ikan tim | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam apel | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt 1 bdt 1 bdt | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal 3 kal 9 kal | |
| stroberi susu pisang Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Ikan tim | susu pisang Kacang almond Nasi merah Ikan kakap Air perasan jeruk nipis Bawang bombai Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam apel | 100 ml 2 buah 1 ons 100 gram 200 gram 1 sdm ½ 1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt 1 buah ABU | 52 kal 210 169 kal 110kalori 205 kal 30 kal 42 kal 3 kal 9 kal | 471 kalori |

| 10.00 | | | | |
|------------------|--------------------|------------|---------------|--------------|
| alpukat | alpukat | 1 buah | 322 kal | 427 kal |
| pisang | pisang | 1 buah | 105 kal | |
| 12.00 | l l | | | |
| | 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 | | 1 |
| | Daun jeruk | 2 helai | | |
| | Bawang merah | 4 siung | | |
| | Bawang putih | 3 siung | | |
| | Cabai merah kering | 2 | | |
| | garam | 1 sdt | | |
| Sup kacang | ga. a | 1 340 | | |
| merah | Kacang merah | 25 gram | 31 kal | |
| | Kacang kapri | 25 gram | 20 kal | - |
| | Wortel | 50 gram | 20 kal | - |
| | Kentang | 50 gram | 42 kal | 1 |
| | Bawang putih | 2 siung | 12 Kui | |
| | Bawang merah | 2 siung | | |
| | jahe | 100 gram | | - |
| | merica | ½ sdt | 3 kal | - |
| | Garam | Secukupnya | 3 Kui | - |
| | Kaldu jamur | ½ sdt | 10 kal | - |
| | ayam | 100 gram | 195 kalori | - |
| 15.00 | ayam | 100 gruiii | 195 Kalom | |
| Kacang almond | Kacang almond | 1 ons | 169 kal | 397 kal |
| panggang tanpa | Radang amiena | 1 0113 | 103 Kd. | 337 Kai |
| garam | | | | |
| Yogert dan | Yogert | 160 ml | 103 kal | • |
| stroberi | Stroberi | 5 buah | 20 kal | |
| pisang | pisang | 1 buah | 105 kal | • |
| 19.00 | | | | |
| Tumis sawi lobak | Nasi merah | 200 gram | 220kalori | 595 kal |
| tahu | 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 | | 1 |
| | Minyak kelapa | Secukupnya | | 1 |
| | garam | Secukupnya | | 1 |
| apel | apel | 1 buah | 72 kal | 1 |
| pisang | Pisang | 1 buah | 105 kal | 1 |
| 12.22.10 | KAM | | 1 | <u> </u> |
| Waktu | bahan | jumlah | Jumlah kalori | Total kalori |
| 7.30 | | | | |
| | otmeal | 50 gram | 200 kalori | 354 kalori |
| | | 0 | | |

| 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 | Kacang almond | 1 ons | 169 kal | |
| 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 | |
| | | UMAT | I | I . |
| 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 | |
| | 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 | |
| Jus tomat worter | Wortel | 2 | 82 kal | |
| 15.00 | Worter | 2 | oz Kai | |
| Jus kacang | Kacang kedelai | 3 sdm | 3,3 kal | 418,3 kal |
| kedelai stroberi | Stroberi | 5 buah | 20 kal | 410,3 Kai |
| Kentang rebus | Kentang | 150 gram | 126 kal | _ |
| Kentang rebus | Miyak zaitun | 1 sdm | 100 kal | |
| Vacang almond | Kacang almond | 1 ons | 169 kal | _ |
| Kacang almond | Racang aimond | 1 0115 | 109 Kai | |
| panggang tanpa | | | | |
| garam 19.00 | | | | |
| | Avam | 100 gram | 195 kalori | 508 kal |
| Sop ayam | Ayam Buncis | 100 gram | 15 kal | JUO Kai |
| | 1 1 1 | 50 gram | 15 kai 12 kal | - |
| | Bunga kol | 50 gram | | - |
| | Wortel | 50 gram | 20 kal | _ |
| | kacang merah | 25 gram | 31 kal | _ |
| | Bawang putih | 2 siung | | _ |
| | Bawang merah | 2 siung | | |
| | Garam | Secukupnya | | |
| | Serai | 1 helai | | <u> </u> |
| | 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 | |
| | SAE | BTU | | |
| 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 | | 1 |
| | Cabai merah | 6 buah | 33 kal | 1 |
| | Gula | Secukupnya | - | 1 |
| | 1 | | 1 | 1 |

| | garam | secukupnya | | |
|-------------------------|-------------------------|---------------|-----------------------|-------------|
| | minyak | 2 sdm | | |
| | minyak | 1 sdm | 80 kal | - |
| | Air perasan jeruk nipis | 1 sdm | 30 kal | |
| nicana | pisang | 2 buah | 210 kal | |
| pisang 15.00 | pisarig | 2 buaii | 210 Kai | |
| Kentang rebus | Kentang | 150 gram | 126 kal | 467 kal |
| Kentang rebus | Miyak zaitun | 1 sdm | 100 kal | 407 Kai |
| stroberi susu | stroberi | 5 buah | 20 kal | |
| Strobert Susu | susu | 100 ml | 52 kal | |
| Vacana almond | | 1 ons | 169 kal | |
| Kacang almond | Kacang almond | 1 0115 | 109 Kai | |
| panggang tanpa garam | | | | |
| 19.00 | | | | |
| Salad sayur dan | Selada | 50 gram | 7 kalori | 399 kalori |
| buah | | 50 gram | 26 kalori | |
| Duaii | Bauh naga Tomat | 100 gram | 18 kalori | _ |
| | Minyak zaitun | 1 sdm | 100 kalori | _ |
| _ | alpukat | | 100 kalori 104 kal | - |
| | • | 100 gram | | |
| | Apel | 50 gram | 26 kal | |
| | paprika | 50 gram | 13 kal | |
| | pisang | 1 buah | 105 kal | |
| 7.20 | IVIII | NGGU | | |
| 7.30 | Dati pandona | 2 | 100 lealari | 202 lealari |
| | Roti gandum | 2 | 190 kalori | 302 kalori |
| 1 1 | Selai kacang | 2 | 4421-1-3 | |
| Jus jeruk | jeruk | 3 sampai 4 | 112 kalori | |
| 10.00 | | - I | 201.1 | 400 |
| 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 | | 100 | 4401 1 : | 7441 |
| | 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 bauh naga | Buah naga | 1 buah | 50 kal | _ |
| mix pisang | 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 | Selada | 50 gram | 7 kalori | 475 kalori |
| buah | 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 | |