

Menu makanan sehat 2300 kal				
Senin				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	402 kalori
	Selai kacang	1sdm	100kal	
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	460 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 kedelai stroberi	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	297,3 kal
	stroberi	5 buah	20 kal	
	pisang	1 buah	105	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
	Nasi merah	100 gram	110 kal	721,5 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	
Ayam goreng	ayam	50 gram	97,5 kalori	
Alpukat	alpukat	1 buah	322 kal	

SELASA				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	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	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	100 gram	110kalori	600 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	stroberi	5 buah	20 kal	241 kal
	susu	100 ml	52 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	
19.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	504 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		
Pisang	pisang	1 buah	105 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	322 kal
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	727 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	
Pisang	pisang	1 buah	105 kal	
15.00				
Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	1 ons	169 kal	292 kal
Yogert dan stroberi	Yogert	160 ml	103 kal	
	Stroberi	5 buah	20 kal	
19.00				
Tumis sawi lobak tahu	Nasi merah	100 gram	110kalori	582,5 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		
Ayam goreng	ayam	50 gram	97,5 kalori	
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	466 kal
	Buah naga	50 gram	26 kal	
	Alpukat	100 gram	160 kal	
	yogert	240 ml	154 kal	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	559 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	1 buah	105 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				
Ayam nanking untuk 4 porsi	Dada ayam	150 gram	Per porsi 212 kalori	456 kalori
	Bawang putih	1 siung		
	Merica bubuk	½ sdt		
	Garam	½ sdt		
	Kecap manis	1 sdm		
	Kecap inggris	2 sdm		
	Merica bubuk	½ sdt		
	putih telur	2 btr		
	Daging ayam iris tipis	50 gram		

Cap cai kuah untuk 4 porsi	Udang kupas	100 gram	Per porsi 134 kalori	
	Bakso ikan	2 buah		
	Tangkai sawi putih	100 gram		
	Bunga kol	100 gram		
	Jamur merang	100 gram		
	Wortel	1 buah		
	Kapri muda	50 gram		
	Bawang putih	3 siung		
Nasi merah	Nasi merah	100 gram	110kalori	
Full resep dibawah				
JUMAT				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	426 kalori
	Selai kacang	1 sdm	100 kalori	
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	784 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	
Jus pisang stroberi	pisang	2 buah	210	
	stroberi	5 buah	20 kal	
15.00				
Jus kacang kedelai stroberi	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	333,3 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	0.5 ons	84 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	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	100 gram	110kalori	585 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	1 buah	105 kal	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	398 kal
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	250 ml	152 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	
MINGGU				
7.30				
	Roti gandum	2	190 kalori	402 kalori
	Selai kacang	1 sdm	100 kalori	
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori	
10.00				
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	494 kal
	susu	250 ml	152 kal	
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 bauh naga mix pisang	Buah naga	1 buah	50 kal	
	pisang	1	105 kal	
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	395 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	

ayam nanking

bahan:

2 ptg	dada ayam @ 150 gr
1 siung	bawang putih dihaluskan
½ sdt	merica bubuk
½ sdt	garam
1 sdm	kecap manis
2 sdm	kecap inggris
½ sdt	merica bubuk
2 btr	putih telur kocok
...	tepung panir/terigu secukupnya
5 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Taruh tiap potong ayam di antara 2 lbr plastik, pukul-pukul supaya melebar, tebal 1 cm. Campur bawang putih halus, merica, dan garam, oleskan ke permukaan daging. Biarkan 10 menit, gulingkan satu-satu di tepung panir. Celup ke putih telur, gulingkan sekali lagi ke tepung panir. Tepuk-tepuk supaya melekat baik, simpan 15 menit di lemari es.

Panaskan minyak di wajan datar, goreng tiap potong daging ayam sampai matang kecokelatan, sisihkan. Potong-potong, pindahkan ke piring saji.

Saring sisa minyak, campurkan kecap manis, kecap inggris, merica, dan 50 ml air. Aduk sampai mendidih, siram ke atas ayam goreng.

cap cay kuah

bahan:

50 gr	daging ayam, iris tipis
100 gr	udang, kupas, belah 2
2 bh	bakso ikan, potong 3 membulat
100 gr	tangkai sawi putih, atau
100 gr	sawi caisim
100 gr	bunga kol, lepaskan kuntumnya
100 gr	jamur merang, belah 2
1 bh	wortel kecil, iris tipis menyerong
50 gr	kapri muda
3 siung	bawang putih, memarkan
2 sdm	kecap asin
1 sdm	arak masak putih (boleh ditiadakan)
½ sdt	merica bubuk

cara membuat:

Tumis bawang putih sampai harum dengan 1 sdm minyak. Masukkan ayam, udang, dan bakso, beri kecap asin-arak-dan merica. Aduk-aduk cepat sampai udang berubah warna.

Tuangkan 200 ml air, didihkan. Masukkan berturut-turut: wortel-bunga kol-jamur merang. Tutup 1-2 menit, masukkan sawi, aduk rata, segera matikan api. Masukkan kapri, dan sedikit gula pasir.

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.

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.