

Menu makanan sehat 1700 kal				
Senin				
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori per porsi	Total kalori
7.30				
Sandwich bayam telur (untuk 4 orang)	Roti tawar whole wheat	4 lbr	156 kalori	268 kalori
	Telur rebus hancurkan dengan garpu	3btr		
	Mayones rendah lemak	2 sdm		
	Daun bayam	50 gram		
	Yogurt tawar	1sdm		
	Mentega rendah lemak	1sdm		
	Garam & merica bubuk	Sesuai selera		
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				
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		
	tomat	100 gram	18 kalori	
Ca bunga kol	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				
	otmeal	50 gram	200 kalori	312 kalori
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori	
10.00				
Salad	Selada	50 gram	7 kalori	326 kalori
	wortel	100 gram	41 kalori	
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	
	alpukat	150 gram	160 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	495 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	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	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	1	95 kalori	361 kalori
	Telur rebus	2	154 kal	
Jus jeruk	Jeruk	3 sampai 4	112 kalori	
10.00				
Yogert dan stroberi	Yogert	240 ml	154 kal	174 kal
	Stroberi	5 buah	20 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	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	286
	Buah naga	50 gram	26 kal	
	Alpukat	50 gram	80 kal	
	yogert	240 ml	154 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	454 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	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	198 kal
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	
	susu	100 ml	52 kal	
19.00				
Salad sayur dan 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	294 kalori	
Buncis siram saus 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	149,3 kal
	stroberi	5 buah	20 kal	
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 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	480 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	
15.00				
Kentang rebus	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 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 susu	stroberi	5 buah	20 kal	91,5 kal
	susu	100 ml	52 kal	

Kacang almond panggang tanpa garam	Kacang almond	0,5 ons	84,5 kal	
12.00				
	Nasi merah	100 gram	110kalori	559 kal
	Ikan cakalang 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.