Menu makanan sehat 2000 kal				
Waktu	bahan	Senin	Jumlah kalori	Total kalori
7.30	banan	jumlah	Juillian Kalori	Total Kaloff
7.30	Roti gandum	2	190 kalori	302 kalori
	Selai kacang		190 Kaion	302 Kaion
Jus jeruk	jeruk	3 sampai 4	112 kalori	-
10.00	Jeruk	З затраг ч	112 Kaiom	
Salad	Selada	50 gram	7 kalori	406 kalori
Surua	wortel	100 gram	41 kalori	100 Maiori
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	
	alpukat	150 gram	240 kal	
12.00		IV SIMII	2 10 1101	
12.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	460 kal
Pepes ayam	1 dada ayam	100 gram	195 kalori	
- cp ca my man	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				
T 1	77 1 1 1 1	2 1	2 2 1 1	207.21.1
Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	297,3 kal
Jus kacang kedelai stroberi	Kacang kedelai stroberi	5 buah	3,3 kal 20 kal	297,3 kal
	stroberi			297,3 kal
kedelai stroberi Kacang almond		5 buah	20 kal	297,3 kal
Kacang almond panggang tanpa	stroberi pisang	5 buah 1 buah	20 kal 105	297,3 kal
Kacang almond panggang tanpa garam	stroberi pisang	5 buah 1 buah	20 kal 105	297,3 kal
Kacang almond panggang tanpa	stroberi pisang Kacang almond	5 buah 1 buah 1 ons	20 kal 105 169 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram	20 kal 105 169 kal 110 kal	297,3 kal 497 kal
Kacang almond panggang tanpa garam	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda	5 buah 1 buah 1 ons	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Cap cai	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk garam	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt 1 sdt	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal 0	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk garam ayam	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt 1 sdt 100 gram	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Cap cai	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk garam ayam	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt 1 sdt 1 sdt 100 gram ELASA	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal 0 195 kalori	497 kal
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Cap cai Ayam goreng	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk garam ayam	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt 1 sdt 100 gram	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal 0	
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Cap cai	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk garam ayam Sibahan	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt 1 sdt 1 ons	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal 0 195 kalori	497 kal Total kalori
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Cap cai Ayam goreng Waktu 7.30	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk garam ayam Si bahan	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt 1 sdt 1 ons 1 sdt 1 ons	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal 0 195 kalori Jumlah kalori	497 kal
Kacang almond panggang tanpa garam 19.00 Cap cai Ayam goreng	stroberi pisang Kacang almond Nasi merah Jagung muda Wortel Tomat udang Daun prei brokoli bawang putih jahe saus tiram merica bubuk garam ayam Sibahan	5 buah 1 buah 1 ons 100 gram 15 gram 1 1 6 1 50 gram 3 siung 20 gram 2 sdm 1 sdt 1 sdt 1 ons	20 kal 105 169 kal 110 kal 19 kal 54 kal 33 kal 36 kal 27 kal 18 kal 5 kal 0 195 kalori	497 kal Total kalori

10.00				
Salad	Selada	50 gram	7 kalori	386 kalori
Salad	wortel	50 gram	21 kalori	Joo Kalon
	Tomat	100 gram	18 kalori	
	Minyak zaitun	1 sdm	100 kalori	-
	alpukat	150 gram	240 kal	
12.00	агрикат	150 grain	240 Kai	
12.00	Nasi merah	100 gram	110kalori	600 kal
Son oxom		100 gram	195 kalori	- 000 Kai
Sop ayam	ayam buncis	50 gram	15 kal	
	Bunga kol	50 gram	12 kal	
	wortel	<u> </u>	20 kal	
		50 gram		
	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	Kacang almond	1 ons	169 kal	
panggang tanpa				
garam				
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	1/2		
	Gula pasir bahan alami	1 sdt		
	č		42 kal	
	Gula pasir bahan alami	1 sdt	42 kal	
	Gula pasir bahan alami Cabai rawit	1 sdt 8 butir	42 kal 3 kal	
	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang	1 sdt 8 butir 1 batang		
	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt	3 kal	
	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm	3 kal	
	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml	3 kal	
	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram	3 kal	
7.30	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt	3 kal	
7.30	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt	3 kal	361 kalori
7.30	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam RA	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU	3 kal 9 kal	361 kalori
7.30 Jus jeruk	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam RA	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU	3 kal 9 kal 95 kalori	361 kalori
	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam Roti gandum Telur rebus	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal	361 kalori
Jus jeruk 10.00	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam Roti gandum Telur rebus Jeruk	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal	361 kalori 322 kal
Jus jeruk 10.00 alpukat	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam Roti gandum Telur rebus	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU 1 2 3 sampai 4	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal 112 kalori	
Jus jeruk 10.00	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam Roti gandum Telur rebus Jeruk alpukat	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU 1 2 3 sampai 4	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal 112 kalori 322 kal	322 kal
Jus jeruk 10.00 alpukat 12.00	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam Roti gandum Telur rebus Jeruk Alpukat Nasi merah	1 sdt 8 butir 1 batang 1/2 sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU 1 2 3 sampai 4 1 buah 100 gram	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal 112 kalori 322 kal 110kalori	
Jus jeruk 10.00 alpukat	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam Roti gandum Telur rebus Jeruk lapukat Nasi merah tempe	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU 1 2 3 sampai 4 1 buah 100 gram 100 gram	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal 112 kalori 322 kal	322 kal
Jus jeruk 10.00 alpukat 12.00	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam RA Roti gandum Telur rebus Jeruk lapukat Nasi merah tempe Cabai merah	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU 1 2 3 sampai 4 1 buah 100 gram 100 gram 2	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal 112 kalori 322 kal 110kalori	322 kal
Jus jeruk 10.00 alpukat 12.00	Gula pasir bahan alami Cabai rawit Daun bawang merica Saus tiram Air jahe garam Roti gandum Telur rebus Jeruk lapukat Nasi merah tempe	1 sdt 8 butir 1 batang ½ sdt 1 sdm 100 ml 20 gram 1 sdt ABU 1 2 3 sampai 4 1 buah 100 gram 100 gram	3 kal 9 kal 95 kalori 154 kal 112 kalori 322 kal 110kalori	322 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	garam	1 Sut		-
merah	Kacang merah	25 gram	31 kal	-
meran	Kacang kapri	25 gram	20 kal	-
	Wortel	50 gram	20 kal	-
	Kentang	50 gram	42 kal	-
	Bawang putih	2 siung	42 Kai	-
	Bawang merah	2 siung		-
	jahe	100 gram		-
	merica	1/2 sdt	3 kal	-
			5 Kai	-
	Garam	Secukupnya	10 kal	-
	Kaldu jamur	½ sdt		-
15.00	ayam	100 gram	195 kalori	
15.00	Vacana almand	1	169 kal	202 1:01
Kacang almond	Kacang almond	1 ons	109 Kai	292 kal
panggang tanpa				
garam Vacant dan	Vacant	160 ml	103 kal	-
Yogert dan stroberi	Yogert Stroberi	5 buah	20 kal	-
	Stroberi	3 buan	20 Kai	
19.00 Tumis sawi lobak	Nasi merah	100 anom	110kalori	380 kal
tahu	Tahu	100 gram 150 gram	117 kal	360 Kai
tanu	Sawi	100 grain	36 kal	-
	Lobak	1 buah	36 kal	-
	Saus tiram	1 sdm	9 kal	-
		2 siung	9 Kai	-
	Bawang putih Minyak kelapa			-
	-	Secukupnya		-
1	garam	Secukupnya	70.11	-
apel	apel	1 buah	72 kal	
Waktu	KAM bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30	Danan	Juilliali	Juillali Kaloli	Total Kalon
7.30	otmeal	50 gram	200 kalori	354 kalori
Telur rebus	Telur	2	154 kal	JJ4 Kaluli
10.00	1 Clui	4	154 Kal	
Salad buah	Anal	50 gram	26 kal	366 kal
Salau Duali	Apel Ruch nage		26 kal	300 Kai
	Buah naga	50 gram		-
	Alpukat	100 gram	160 kal	-
12.00	yogert	240 ml	154 kal	
12.00	Nasi marah	100 0000	1101-010-	454 lro1
Danas ilsan	Nasi merah	100 gram	110kalori	454 kal
Pepes ikan	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	-
	Kemiri	1 buah		-
	kunyit	2 sives		-
	Bawang merah	2 siung		-
	Bawang putih	1 siung	22 1-1:	-
	Cabai rawit	6 buah	32 kalori	

	Daun kemangi	1 lembar		
	Daun salam	1 lembar		-
	serai	1		
	tomat	100 gram	18 kalori	
15.00	tomat	100 grain	10 1441011	
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	467 kal
8	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	347 kalori
buah	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	
	pisang	1 buah	105 kal	
	JUMA			
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	
10.00	wortel	2	82 kal	
10.00	1 1 .	11 1	222.1.1	222.1 1
12.00	alpukat	1 buah	322 kal	322 kal
12.00	Non-incomple	100	11011	70411
T1 11	Nasi merah	100 gram	110kalori	784 kal
Ikan bakar	Ketumbar	1 sdm	120 Irol	-
	Kecap manis	2 sdm	120 kal	-
	Air jeruk nipis	1 sdm 2 sdm	30 kal	-
	mentega jahe	20 gram		-
	Ikan mas	1 ekor sedang	294 kalori	
Jus pisang	pisang	2 buah	210	-
stroberi	stroberi	5 buah	20 kal	-
15.00	Stroberr	3 Oddii	20 Kai	
Jus kacang	Kacang kedelai	3 sdm	3,3 kal	149,3 kal
kedelai stroberi	stroberi	5 buah	20 kal	117,5 Kui
Kentang rebus	Kentang	150 gram	126 kal	
19.00		100 grain	120 1141	
Sop ayam	ayam	100 gram	195 kalori	403 kal
	buncis	50 gram	15 kal	
	Bunga kol	50 gram	12 kal	1
	wortel	50 gram	20 kal	1
	kacang merah	25 gram	31 kal	1
	Bawang putih	2 siung		1
	Bawang merah	2 siung		1
	Garam	Secukupnya]
	•	1 7		i

	Serai	1 helai		
	Daun salam	1 helai		1
	Lengkuas	20 gram		
	minyak	1 sdm	80 kal	-
Buah naga	Buah naga	1 buah	50 kal	-
Duan naga		BTU	30 Kai	
Waktu	bahan	jumlah	Jumlah kalori	Total kalori
7.30		Julium		Total Raioli
7.00	otmeal	50 gram	200 kalori	200 kalori
10.00	1			
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	1
	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	298 kal
				290 Kai
	Miyak zaitun	1 sdm	100 kal	290 Kai
_	Miyak zaitun stroberi	1 sdm 5 buah		290 Kai
stroberi susu	Miyak zaitun stroberi susu	1 sdm 5 buah 100 ml	100 kal 20 kal 52 kal	290 Kai
_	stroberi	5 buah	20 kal	276 Kd1
stroberi susu	stroberi	5 buah	20 kal	256 kalori
stroberi susu 19.00	stroberi susu	5 buah 100 ml	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur	5 buah 100 ml 100gram	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir	5 buah 100 ml 100gram 1 btg	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00	Stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ¼ buah Secukupnya 50 kal	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00 Chicken burger Buah naga	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ⅓ buah Secukupnya	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00 Chicken burger	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah MIN	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ⅓ buah Secukupnya 50 kal	20 kal 52 kal 206 kal	256 kalori
stroberi susu 19.00 Chicken burger Buah naga	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah MIN	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ¼ buah Secukupnya 50 kal	20 kal 52 kal	
stroberi susu 19.00 Chicken burger Buah naga 7.30	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah MIN Roti gandum Selai kacang	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ⅓ buah Secukupnya 50 kal	20 kal 52 kal 206 kal 190 kalori	256 kalori
19.00 Chicken burger Buah naga 7.30 Jus jeruk	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah MIN	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ⅓ buah Secukupnya 50 kal	20 kal 52 kal 206 kal	256 kalori
Buah naga 7.30 Jus jeruk 10.00	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah Roti gandum Selai kacang jeruk	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ⅓ buah Secukupnya 50 kal IGGU 2 3 sampai 4	20 kal 52 kal 206 kal 190 kalori 112 kalori	256 kalori 302 kalori
19.00 Chicken burger Buah naga 7.30 Jus jeruk	stroberi susu Dada ayam Daun bawang telur Tepung panir Merica bubuk Bawang bombai garam 1 buah MIN Roti gandum Selai kacang	5 buah 100 ml 100gram 1 btg 1 btr ½ sdm secukupnya ⅓ buah Secukupnya 50 kal	20 kal 52 kal 206 kal 190 kalori	256 kalori

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	Buah naga	1 buah	50 kal	
mix pisang	pisang	1	105 kal	
15.00				
Kentang rebus	Kentang	150 gram	196 kal	196 kal
19.00				
Salad sayur dan	Selada	50 gram	7 kalori	395 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	

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