

Program Menu Sehat WARWI

WARWI - Warung Dwi

Sebuah warung makan tradisional yang berkomitmen menyajikan makanan sehat, bergizi, dan terjangkau bagi masyarakat luas, terutama di kawasan Sunter Jaya. Mengusung konsep warteg kekinian, Warwi hadir sebagai solusi bagi mereka yang ingin menikmati hidangan rumahan yang lezat namun tetap memperhatikan asupan nutrisi.

Dengan menu yang bervariasi dan dikembangkan oleh ahli gizi, Warwi tidak hanya memperhatikan rasa, tetapi juga kandungan kalori, protein, dan keseimbangan gizi dalam setiap porsi.

Inovasi terbaru dari Warwi adalah integrasi teknologi chatbot berbasis AI dan NLP untuk membantu pelanggan memilih menu sehat sesuai kebutuhan gizi harian mereka, menjadikan pengalaman makan lebih informatif, praktis, dan personal.

Menu Favorit WARWI

Menu	Harga
Ayam Goreng	Rp 15.000 / pcs
Ikan Tongkol	Rp 3.000 / pcs

Menu Kita

Makanan

- Ayam Goreng - Rp 15.000
- Tahu Goreng - Rp 3.000
- Cumi Goreng - Rp 18.000
- Sup Sayur Bening - Rp 13.000
- Salad Sayuran Segar - Rp 13.000

Minuman

- Teh - Rp 5.000
- Kopi Good Day Cappucino - Rp 5.000
- Kopi ABC Susu - Rp 5.000

Appetizer

- Salad Sayuran Segar - Rp 13.000
- Salad Sayuran Segar - Rp 13.000

Soup

- Sup Sayur Bening - Rp 13.000
-

Tentang Warung Dwi

Sebuah warung makan tradisional yang berkomitmen menyajikan makanan sehat, bergizi, dan terjangkau bagi masyarakat luas, terutama di kawasan Sunter Jaya. Mengusung konsep warteg kekinian, Warwi hadir sebagai solusi bagi mereka yang ingin menikmati hidangan rumahan yang lezat namun tetap memperhatikan asupan nutrisi.

Dengan menu yang bervariasi dan dikembangkan oleh ahli gizi, Warwi tidak hanya memperhatikan rasa, tetapi juga kandungan kalori, protein, dan keseimbangan gizi dalam setiap porsi.

Inovasi terbaru dari Warwi adalah integrasi teknologi chatbot berbasis AI dan NLP untuk membantu pelanggan memilih menu sehat sesuai kebutuhan gizi harian mereka, menjadikan pengalaman makan lebih informatif, praktis, dan personal.

Informasi Kontak

- Lokasi: (sunter jaya Jakarta utara)
- Telepon: 085960143403
- Email: warwi@gmail.com

Jam Operasional

Setiap hari

10.00 AM - 19.00 PM

Catatan

Program ini juga menyediakan layanan chatbot AI untuk membantu pelanggan dalam memilih menu sehat sesuai kebutuhan gizi harian mereka.

Restaurant Information:

- Name: WARWI (Warung Dwi)
- Description: Sebuah warung makan tradisional yang berkomitmen menyajikan makanan sehat, bergizi, dan terjangkau bagi masyarakat luas, terutama dikawasan Sunter jaya. Mengusung konsep warteg kekinian. Warwi hadir sebagai solusi bagi mereka yang ingin menikmati hidangan rumahan yang lezat namun tetap memperhatikan asupan nutrisi. Dengan menu yang bervariasi dan dikembangkan oleh ahli gizi, Warwi tidak hanya memperhatikan rasa, tetapi juga kandungan kalori, protein, dan keseimbangan gizi dalam setiap porsi. Inovasi terbaru dari Warwi adalah integrasi teknologi chatbot berbasis AI dan NLP untuk membantu pelanggan memilih menu sehat sesuai kebutuhan gizi harian mereka, menjadikan pengalaman makan lebih informatif, praktis, dan personal.

Menu Favorit WARWI:

- Ayam Goreng: 8000 pcs (Image: images/ayam.png)
- Ikan Tongkol: 3000 pcs (Image: images/t.png)

Menu Kita:

Category: Minuman

- Teh
 - 1. Teh Manis (Dingin atau Panas)

Deskripsi Singkat:

Teh manis adalah minuman yang terbuat dari seduhan daun teh (biasanya teh hitam) yang ditambahkan gula sebagai pemanis. Bisa disajikan panas maupun dingin dengan penambahan es batu. Rasanya didominasi oleh manis dari gula yang berpadu dengan rasa khas teh yang sedikit pahit dan menyegarkan. Aroma teh akan lebih terasa pada teh manis panas.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per gelas/cangkir, sekitar 250 ml, tergantung jumlah gula):

Kalori: Sangat bergantung pada jumlah gula yang ditambahkan. Bisa berkisar antara 50-150 kalori atau lebih per gelas/cangkir jika gulanya banyak. Teh tawar sendiri hampir tidak mengandung kalori.

Karbohidrat: Sebagian besar berasal dari gula yang ditambahkan, sekitar 12-38 gram atau lebih per gelas/cangkir.

Gula: Sesuai dengan jumlah gula yang ditambahkan, bisa sangat signifikan.

Lemak: Hampir tidak ada (kurang dari 0.1 gram).

Protein: Hampir tidak ada (kurang dari 0.1 gram).

Sodium: Sangat rendah (kecuali ada tambahan lain).

Jenis Nutrisi yang Terkandung (dalam jumlah kecil):

Teh manis terutama memberikan energi dari gula. Kandungan nutrisi dari teh itu sendiri menjadi kurang signifikan karena adanya tambahan gula yang dominan. Namun, teh (sebelum ditambahkan gula) mengandung beberapa senyawa bermanfaat:

Antioksidan: Teh, terutama teh hitam, mengandung antioksidan seperti flavonoid (misalnya theaflavin dan thearubigin) yang dapat membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Namun, konsentrasi antioksidan ini akan lebih rendah dalam satu gelas teh manis dibandingkan seduhan teh yang lebih pekat.

Kafein: Teh mengandung kafein, stimulan alami yang dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus. Kandungan kafein dalam teh hitam biasanya lebih rendah dibandingkan kopi.

Teanin: Asam amino yang ditemukan dalam teh dan dapat memberikan efek relaksasi tanpa menyebabkan kantuk, serta dapat meningkatkan fokus.

Mineral: Teh mengandung sedikit mineral seperti mangan dan kalium, tetapi jumlahnya dalam satu gelas biasanya tidak signifikan.

Penting untuk Diperhatikan:

Kandungan Gula Tinggi: Konsumsi teh manis, terutama jika terlalu sering dan dalam jumlah banyak, dapat berkontribusi pada asupan gula harian yang berlebihan, yang dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan.

Pilih Pemanis yang Lebih Sehat (jika perlu): Jika Anda tetap ingin rasa manis, pertimbangkan pemanis alami dengan indeks glikemik lebih rendah atau batasi jumlah gula yang digunakan.

2. Teh Tawar / Tanpa Gula (Dingin atau Panas)

Deskripsi Singkat:

Teh tawar adalah minuman yang terbuat dari seduhan daun teh tanpa penambahan gula atau pemanis lainnya. Disajikan panas maupun dingin. Rasanya murni dari daun teh, yang bisa

bervariasi tergantung jenis teh (hitam, hijau, putih, oolong) dan kualitasnya. Biasanya memiliki rasa sedikit pahit, sepat, dan menyegarkan. Aroma teh akan lebih terasa pada teh tawar panas.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per gelas/cangkir, sekitar 250 ml):

Kalori: Sangat rendah, hampir nol (0-2 kalori).

Karbohidrat: Sangat rendah, hampir nol (kurang dari 0.5 gram).

Gula: Nol gram.

Lemak: Hampir tidak ada (kurang dari 0.1 gram).

Protein: Hampir tidak ada (kurang dari 0.1 gram).

Sodium: Sangat rendah (kecuali ada tambahan lain).

Jenis Nutrisi yang Terkandung (lebih signifikan dibandingkan teh manis):

Teh tawar memungkinkan Anda mendapatkan manfaat nutrisi dari daun teh secara lebih maksimal tanpa tambahan gula:

Antioksidan: Teh tawar merupakan sumber antioksidan yang baik. Jenis antioksidan akan bervariasi tergantung jenis teh:

Teh Hitam: Theaflavin dan thearubigin.

Teh Hijau: Katekin, terutama epigallocatechin gallate (EGCG).

Teh Putih: Konsentrasi antioksidan yang tinggi.

Teh Oolong: Berbagai jenis polifenol. Antioksidan membantu melawan radikal bebas dan dapat berkontribusi pada kesehatan jangka panjang.

Kafein: Teh tawar mengandung kafein, dengan kadar yang bervariasi tergantung jenis teh (teh hitam cenderung lebih tinggi dari teh hijau, teh putih biasanya paling rendah).

Teanin: Asam amino yang dapat meningkatkan relaksasi dan fokus.

Mineral: Teh mengandung sedikit mineral seperti mangan, kalium, dan fluoride, meskipun jumlahnya dalam satu gelas tidak terlalu signifikan.

Penting untuk Diperhatikan:

Pilihan yang Lebih Sehat: Teh tawar adalah pilihan minuman yang jauh lebih sehat dibandingkan teh manis karena rendah kalori dan tanpa tambahan gula.

Manfaat Antioksidan: Konsumsi teh tawar secara teratur dapat memberikan manfaat antioksidan bagi tubuh.

Perhatikan Waktu Minum: Kandungan kafein dalam teh dapat mempengaruhi tidur pada beberapa orang jika dikonsumsi terlalu dekat dengan waktu tidur.

Price: Rp 5.000

- Kopi Good Day Cappuccino

Kopi Good Day Cappuccino adalah minuman kopi instan yang menawarkan pengalaman cappuccino dalam kemasan sachet. Biasanya berisi campuran bubuk kopi, gula, krimer (seringkali nabati), dan bubuk cokelat untuk taburan di atas busa. Cara penyajiannya cukup mudah, hanya perlu diseduh dengan air panas. Ciri khasnya adalah adanya busa lembut di bagian atas setelah diseduh, yang memberikan sensasi seperti menikmati cappuccino di kafe. Rasanya manis, creamy dari krimer, dengan sedikit rasa pahit kopi dan aroma cokelat yang khas.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per sachet, ukuran standar sekitar 25 gram - bisa bervariasi):

Sama seperti produk instan lainnya, kandungan nutrisi yang paling akurat bisa Anda temukan pada kemasan produk Kopi Good Day Cappuccino yang Anda konsumsi. Namun, berikut adalah perkiraan umum untuk produk sejenis per sachet:

Kalori: Sekitar 100-130 kalori. Sebagian besar kalori berasal dari gula dan krimer.

Karbohidrat: Sekitar 15-20 gram, sebagian besar dalam bentuk gula sederhana.

Gula: Biasanya kandungan gula cukup tinggi, mungkin sekitar 10-15 gram per sachet.

Lemak: Sekitar 3-5 gram, terutama dari krimer nabati yang seringkali mengandung lemak jenuh.

Protein: Kurang dari 1 gram.

Sodium: Biasanya relatif rendah, mungkin sekitar 10-40 mg.

Jenis Nutrisi yang Terkandung (dalam jumlah kecil):

Seperti kopi instan dengan tambahan lainnya, Kopi Good Day Cappuccino tidak kaya akan nutrisi esensial dalam jumlah signifikan. Namun, ada beberapa komponen yang perlu diperhatikan:

Kafein: Terdapat kandungan kafein dari bubuk kopi, meskipun jumlahnya mungkin lebih rendah dibandingkan kopi seduh murni. Kafein dapat memberikan efek stimulan.

Lemak dari Krimer: Krimer nabati yang digunakan mengandung lemak, dan seringkali termasuk lemak jenuh.

Gula: Kandungan gula yang cukup tinggi memberikan energi cepat, tetapi perlu dibatasi konsumsinya.

Bubuk Cokelat: Taburan bubuk cokelat mungkin mengandung sedikit antioksidan, tetapi jumlahnya dalam satu sachet biasanya sangat kecil.

Penting untuk Diperhatikan:

Kandungan Gula: Perhatikan kandungan gula yang cukup tinggi dalam produk ini. Konsumsi gula berlebihan dapat berdampak negatif bagi kesehatan.

Krimer Nabati: Krimer nabati umumnya mengandung lemak jenuh. Konsumsi lemak jenuh sebaiknya dibatasi sebagai bagian dari diet sehat.

Kafein: Bagi Anda yang sensitif terhadap kafein, perlu diperhatikan kandungan kafein dalam minuman ini.

Bukan Sumber Nutrisi Utama: Kopi Good Day Cappuccino lebih merupakan minuman untuk dinikmati karena rasa dan kemudahannya, bukan sebagai sumber nutrisi penting seperti vitamin, mineral, atau serat.

Cek Label Nutrisi: Selalu periksa label nutrisi pada kemasan produk untuk mendapatkan informasi yang paling akurat mengenai kandungan nutrisinya

Price: Rp 5.000

- Kopi ABC Susu

Kopi ABC Susu adalah minuman kopi instan yang praktis, terdiri dari campuran bubuk kopi, gula, dan krimer susu (biasanya krimer nabati). Biasanya dikemas dalam sachet sekali minum dan cukup diseduh dengan air panas untuk dinikmati. Rasanya didominasi oleh manis dari gula, diikuti oleh rasa kopi yang tidak terlalu kuat, dan tekstur yang creamy dari krimer susu. Minuman ini populer karena kemudahan penyajian dan rasanya yang familiar.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per sachet, ukuran standar sekitar 31 gram):

Karena ini adalah produk komersial, kandungan nutrisi yang paling akurat dapat ditemukan pada kemasan produk itu sendiri. Namun, berdasarkan perkiraan umum untuk produk sejenis, berikut adalah kisarannya per sachet:

Kalori: Sekitar 130-160 kalori. Sebagian besar kalori berasal dari gula dan krimer.

Karbohidrat: Sekitar 20-25 gram, sebagian besar dalam bentuk gula sederhana.

Gula: Biasanya kandungan gula cukup tinggi, sekitar 15-20 gram per sachet.

Lemak: Sekitar 4-7 gram, terutama dari krimer nabati yang seringkali mengandung lemak jenuh.

Protein: Kurang dari 1 gram.

Sodium: Biasanya cukup rendah, sekitar 20-50 mg.

Jenis Nutrisi yang Terkandung (dalam jumlah kecil):

Kopi ABC Susu, sebagai minuman instan dengan tambahan gula dan krimer, tidak terlalu kaya akan nutrisi penting lainnya. Namun, ada beberapa komponen yang perlu diperhatikan:

Kafein: Terdapat kandungan kafein dari bubuk kopi, meskipun jumlahnya mungkin tidak sebanyak kopi seduh biasa. Kafein dapat memberikan efek stimulan pada sistem saraf pusat.

Lemak dari Krimer: Krimer nabati umumnya mengandung lemak, dan seringkali termasuk lemak jenuh. Beberapa jenis krimer mungkin juga mengandung lemak trans (meskipun produsen berusaha menghindarinya).

Gula: Kandungan gula yang tinggi merupakan sumber energi cepat, namun konsumsi berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan.

Sodium: Kandungan sodium biasanya rendah, tetapi perlu diperhatikan jika Anda sensitif terhadap garam.

Penting untuk Diperhatikan:

Kandungan Gula Tinggi: Salah satu hal utama yang perlu diperhatikan dari kopi instan jenis ini adalah kandungan gulanya yang cukup tinggi. Konsumsi gula berlebihan dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan.

Krimer Nabati: Krimer nabati seringkali mengandung lemak jenuh yang perlu dibatasi dalam diet sehari-hari.

Kafein: Bagi individu yang sensitif terhadap kafein, perlu diperhatikan kandungan kafein dalam produk ini.

Tidak Sumber Nutrisi Utama: Kopi ABC Susu bukanlah sumber vitamin, mineral, atau serat yang signifikan. Ini lebih merupakan minuman untuk dinikmati sesekali.

Baca Label Nutrisi: Untuk informasi yang paling akurat mengenai kandungan nutrisi, selalu periksa label nutrisi pada kemasan produk Kopi ABC Susu yang Anda konsumsi. Price: Rp 5.000

Category: Makanan

- Ayam Goreng

Ayam goreng adalah hidangan populer di seluruh dunia yang terbuat dari potongan ayam yang dilapisi dengan adonan tepung berbumbu, kemudian digoreng dalam minyak panas hingga matang, berwarna keemasan, dan memiliki kulit yang renyah. Bagian dalamnya tetap juicy dan lembut. Rasanya gurih dan asin, dengan tambahan rasa rempah dari bumbu yang meresap dalam daging dan adonan tepung. Variasi ayam goreng sangat beragam, mulai dari yang sederhana hanya dengan garam dan merica, hingga yang menggunakan berbagai macam bumbu dan teknik penggorengan yang berbeda.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per 100 gram, sangat bervariasi tergantung bagian ayam, kulit, dan metode penggorengan):

Berikut adalah perkiraan umum kandungan nutrisi dalam 100 gram ayam goreng (rata-rata, termasuk kulit):

Kalori: Sekitar 250-350 kalori. Proses penggorengan dan kulit ayam menyumbang sebagian besar kalori.

Protein: Sekitar 20-30 gram. Ayam adalah sumber protein hewani yang sangat baik.

Lemak: Sekitar 15-25 gram. Kandungan lemak sangat bervariasi tergantung pada bagian ayam (paha dan sayap lebih tinggi lemak daripada dada), keberadaan kulit, dan seberapa banyak minyak yang terserap selama penggorengan. Sebagian besar lemak ini adalah lemak jenuh dan tak jenuh tunggal.

Karbohidrat: Sekitar 5-10 gram, berasal dari lapisan tepung.

Kolesterol: Ayam secara alami mengandung kolesterol, terutama pada kulit dan bagian yang lebih berlemak, sekitar 70-100 mg per 100 gram.

Sodium: Kandungan sodium bisa cukup tinggi, terutama jika adonan tepung dibumbui dengan banyak garam atau jika ayam direndam dalam larutan garam (brining).

Jenis Nutrisi yang Terkandung:

Ayam goreng tetap mempertahankan beberapa nutrisi baik dari ayam, meskipun proses penggorengan juga menambahkan lemak dan kalori:

Protein Hewani Berkualitas Tinggi: Ayam menyediakan protein lengkap dengan semua asam amino esensial yang penting untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, dan berbagai fungsi tubuh.

Vitamin B Kompleks: Ayam merupakan sumber yang baik untuk beberapa vitamin B, termasuk:

Niasin (Vitamin B3): Penting untuk metabolisme energi dan kesehatan kulit.

Piridoksin (Vitamin B6): Berperan dalam fungsi otak dan metabolisme protein.

Kobalamin (Vitamin B12): Penting untuk fungsi saraf dan pembentukan sel darah merah.

Mineral: Ayam juga mengandung beberapa mineral seperti:

Fosfor: Penting untuk kesehatan tulang dan gigi.

Selenium: Antioksidan yang melindungi sel dari kerusakan.

Zat Besi: Meskipun tidak sebanyak daging merah, ayam mengandung zat besi yang penting untuk transportasi oksigen.

Penting untuk Diperhatikan:

Kulit Ayam: Kulit ayam mengandung sebagian besar lemak jenuh dan kolesterol. Mengurangi atau menghilangkan kulit dapat mengurangi kandungan lemak dan kalori secara signifikan.

Metode Penggorengan dan Minyak: Jenis minyak yang digunakan dan suhu penggorengan dapat mempengaruhi kualitas lemak dalam ayam goreng. Penggunaan minyak yang tidak sehat atau penggunaan minyak bekas dapat menghasilkan senyawa berbahaya.

Lapisan Tepung: Ketebalan lapisan tepung akan mempengaruhi kandungan karbohidrat dan kalori. Lapisan tepung yang tipis lebih baik.

Porsi: Konsumsi ayam goreng sebaiknya dalam porsi yang wajar sebagai bagian dari diet seimbang, mengingat kandungan lemak dan kalorinya yang cukup tinggi.

Alternatif Memasak: Untuk pilihan yang lebih sehat, ayam bisa diolah dengan cara dipanggang, direbus, dikukus, atau ditumis dengan sedikit minyak.

Price: Rp 15.000

- Ikan Tongkol

Hidangan ikan tongkol pedas adalah olahan ikan tongkol yang dimasak dengan bumbu pedas yang kaya rempah. Biasanya, ikan tongkol dipotong menjadi beberapa bagian, lalu ditumis atau dimasak dengan kuah kental yang berwarna merah atau oranye akibat cabai dan bumbu lainnya seperti bawang merah, bawang putih, kemiri, kunyit, jahe, dan serai. Rasa dominannya adalah gurih dari ikan tongkol yang berpadu dengan pedas, manis (tergantung resep), dan aroma rempah yang kuat. Tekstur ikan tongkol umumnya lembut dan sedikit berserat.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per 100 gram, dapat bervariasi tergantung resep dan jumlah bumbu):

Berikut adalah perkiraan umum kandungan nutrisi dalam 100 gram hidangan ikan tongkol pedas:

Kalori: Sekitar 150-250 kalori. Kandungan kalori akan dipengaruhi oleh jumlah minyak yang digunakan untuk menumis dan bahan tambahan lain dalam bumbu.

Protein: Sekitar 20-25 gram. Ikan tongkol adalah sumber protein hewani yang sangat baik.

Lemak: Sekitar 5-15 gram. Kandungan lemak akan tergantung pada jenis ikan tongkol (tongkol putih cenderung lebih rendah lemak dibandingkan tongkol lisong) dan jumlah minyak yang digunakan dalam proses memasak.

Karbohidrat: Sekitar 5-10 gram, terutama dari bumbu-bumbu dan tambahan gula (jika ada dalam resep).

Sodium: Kandungan sodium bisa cukup tinggi tergantung pada jumlah garam dan jenis bumbu yang digunakan.

Jenis Nutrisi yang Terkandung:

Ikan tongkol pedas menawarkan berbagai nutrisi penting, terutama dari ikan tongkol itu sendiri dan rempah-rempah yang digunakan:

Protein Hewani Berkualitas Tinggi: Ikan tongkol merupakan sumber protein lengkap yang mengandung semua asam amino esensial. Protein penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh.

Omega-3 Asam Lemak: Ikan tongkol, seperti ikan berlemak lainnya, mengandung asam lemak omega-3 (EPA dan DHA) yang baik untuk kesehatan jantung, fungsi otak, dan mengurangi peradangan. Kandungannya mungkin lebih rendah dibandingkan salmon atau sarden, tetapi tetap bermanfaat.

Vitamin B Kompleks: Ikan tongkol kaya akan berbagai vitamin B, termasuk:

Vitamin B12: Penting untuk fungsi saraf dan pembentukan sel darah merah.

Niasin (Vitamin B3): Berperan dalam metabolisme energi dan kesehatan kulit.

Piridoksin (Vitamin B6): Penting untuk fungsi otak dan metabolisme protein.

Mineral: Ikan tongkol juga mengandung beberapa mineral penting seperti:

Selenium: Antioksidan yang melindungi sel dari kerusakan.

Fosfor: Penting untuk kesehatan tulang dan gigi.

Kalium: Membantu menjaga keseimbangan cairan dan tekanan darah.

Nutrisi dari Rempah-rempah: Bumbu-bumbu yang digunakan dalam hidangan pedas juga memberikan kontribusi nutrisi, meskipun dalam jumlah kecil:

Capsaicin (dari cabai): Memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat meningkatkan metabolisme.

Kurkumin (dari kunyit): Antioksidan dan anti-inflamasi.

Gingerol (dari jahe): Memiliki efek anti-mual dan anti-inflamasi.

Bawang merah dan bawang putih juga mengandung senyawa organosulfur yang bermanfaat.

Price: Rp 15.000

- Cumi Goreng

Cumi goreng adalah hidangan laut yang terbuat dari potongan cumi-cumi yang dilapisi dengan adonan tepung, kemudian digoreng hingga berwarna keemasan dan memiliki tekstur luar yang renyah. Bagian dalam cumi tetap lembut dan kenyal. Rasanya gurih khas makanan laut dengan sentuhan asin dari adonan tepung. Biasanya disajikan hangat dengan berbagai macam saus seperti saus sambal, saus tomat, atau saus tartar.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per 100 gram, dapat bervariasi tergantung ukuran cumi, ketebalan adonan, dan minyak yang digunakan):

Berikut adalah perkiraan umum kandungan nutrisi dalam 100 gram cumi goreng:

Kalori: Sekitar 250-350 kalori. Proses penggorengan dan lapisan tepung akan meningkatkan kandungan kalori dibandingkan cumi mentah.

Protein: Sekitar 15-20 gram. Cumi adalah sumber protein hewani yang baik.

Lemak: Sekitar 15-25 gram. Kandungan lemak akan sangat bergantung pada jenis minyak yang digunakan dan seberapa banyak minyak yang terserap oleh adonan.

Karbohidrat: Sekitar 10-20 gram, terutama dari lapisan tepung.

Kolesterol: Cumi secara alami mengandung kolesterol yang cukup tinggi, sekitar 150-200 mg per 100 gram. Proses penggorengan tidak secara signifikan menambah kandungan kolesterol, tetapi perlu diperhatikan bagi individu dengan masalah kolesterol tinggi.

Sodium: Kandungan sodium bisa cukup tinggi, terutama jika adonan tepung ditambahkan banyak garam atau jika disajikan dengan saus yang tinggi sodium.

Jenis Nutrisi yang Terkandung:

Meskipun proses penggorengan mengurangi beberapa nutrisi dan menambah lemak, cumi goreng tetap mengandung beberapa nutrisi penting dari cumi:

Protein Hewani: Cumi menyediakan protein lengkap dengan semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh.

Vitamin B12: Penting untuk fungsi saraf, pembentukan sel darah merah, dan sintesis DNA.

Riboflavin (Vitamin B2): Berperan dalam metabolisme energi dan fungsi sel.

Niasin (Vitamin B3): Penting untuk fungsi sistem saraf, pencernaan, dan kulit.

Fosfor: Penting untuk kesehatan tulang dan gigi, serta fungsi sel.

Selenium: Antioksidan yang membantu melindungi sel dari kerusakan.

Zat Besi: Meskipun tidak sebanyak daging merah, cumi mengandung zat besi yang penting untuk transportasi oksigen.

Seng (Zinc): Berperan dalam sistem kekebalan tubuh, penyembuhan luka, dan pertumbuhan sel.

Penting untuk Diperhatikan:

Minyak Goreng: Seperti pada tahu goreng, jenis dan kualitas minyak yang digunakan sangat penting. Pilihlah minyak yang lebih sehat dan hindari penggunaan minyak bekas.

Lapisan Tepung: Ketebalan lapisan tepung akan mempengaruhi kandungan kalori dan karbohidrat secara signifikan. Lapisan tepung yang tipis akan lebih baik.

Porsi: Konsumsi cumi goreng sebaiknya dalam porsi yang moderat karena kandungan kalori dan lemaknya yang cukup tinggi.

Metode Memasak Alternatif: Untuk pilihan yang lebih sehat, cumi juga bisa diolah dengan cara dipanggang, ditumis dengan sedikit minyak, atau direbus.

Price: Rp 18.000

Category: Appetizer

- Tahu Goreng

Tahu goreng adalah hidangan yang terbuat dari tahu (kedelai yang difermentasi dan dipadatkan) yang digoreng hingga berwarna keemasan dan memiliki tekstur luar yang renyah dengan bagian dalam yang lembut. Rasanya gurih dan sedikit asin alami dari tahu, dan

kenikmatannya bertambah saat disantap hangat dengan berbagai macam pelengkap seperti sambal, kecap, atau sayuran. Bentuknya bisa bervariasi, mulai dari potongan dadu, segitiga, hingga lembaran tipis.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per 100 gram, dapat bervariasi tergantung jenis tahu dan minyak yang digunakan):

Berikut adalah perkiraan umum kandungan nutrisi dalam 100 gram tahu goreng:

Kalori: Sekitar 150-200 kalori. Proses penggorengan akan meningkatkan kandungan kalori dibandingkan tahu mentah.

Protein: Sekitar 10-15 gram. Tahu adalah sumber protein nabati yang baik.

Lemak: Sekitar 10-15 gram. Kandungan lemak akan sangat bergantung pada jenis minyak yang digunakan untuk menggoreng dan seberapa banyak minyak yang terserap. Minyak tidak sehat seperti minyak sawit akan meningkatkan kadar lemak jenuh.

Karbohidrat: Sekitar 2-5 gram. Kandungan karbohidrat dalam tahu relatif rendah.

Serat: Sekitar 1-2 gram.

Jenis Nutrisi yang Terkandung:

Tahu goreng tetap mempertahankan beberapa nutrisi baik dari tahu mentah, meskipun proses penggorengan juga menambahkan lemak:

Protein Nabati: Tahu adalah sumber protein lengkap yang mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh. Protein penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, serta untuk berbagai fungsi metabolisme.

Lemak: Terutama asam lemak tak jenuh ganda dan tunggal (tergantung jenis minyak). Namun, perlu diingat bahwa proses penggorengan juga dapat menghasilkan lemak jenuh dan lemak trans jika minyak yang digunakan tidak sehat atau digunakan berulang kali.

Kalsium: Tahu yang diolah dengan kalsium sulfat (gypsum) merupakan sumber kalsium yang baik, penting untuk kesehatan tulang dan gigi, serta fungsi saraf dan otot.

Zat Besi: Tahu mengandung zat besi, meskipun penyerapannya lebih baik jika dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang kaya vitamin C. Zat besi penting untuk transportasi oksigen dalam darah.

Mangan: Tahu juga mengandung mangan, mineral yang berperan dalam metabolisme energi dan pembentukan tulang.

Fosfor: Mineral penting untuk kesehatan tulang dan gigi, serta berperan dalam banyak proses biokimia dalam tubuh.

Isoflavon: Tahu mengandung isoflavon, yaitu senyawa fitokimia yang memiliki efek antioksidan dan dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan, meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan.

Penting untuk Diperhatikan:

Minyak Goreng: Jenis dan kualitas minyak yang digunakan sangat mempengaruhi kesehatan tahu goreng. Pilihlah minyak yang lebih sehat seperti minyak zaitun, minyak kanola, atau minyak kelapa dalam jumlah sedang. Hindari penggunaan minyak yang sudah menghitam atau digunakan berulang kali.

Porsi: Konsumsi tahu goreng sebaiknya dalam porsi yang wajar karena kandungan kalorinya meningkat akibat proses penggorengan.

Alternatif: Untuk pilihan yang lebih sehat, tahu juga bisa diolah dengan cara dikukus, dipanggang, atau ditumis dengan sedikit minyak.

Price: Rp 3.000

- Salad Sayuran Segar

Salad sayuran segar adalah hidangan yang terdiri dari campuran berbagai jenis sayuran mentah yang dipotong-potong atau diiris. Biasanya disajikan dingin dan seringkali ditambahkan dressing atau saus untuk menambah cita rasa. Teksturnya renyah dan segar, dengan rasa yang bervariasi tergantung pada jenis sayuran yang digunakan, mulai dari manis, sedikit pahit, hingga segar dan berair.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per porsi, sangat bervariasi):

Karena salad sayuran bisa memiliki komposisi yang sangat beragam, sulit untuk memberikan angka nutrisi yang pasti. Namun, berikut adalah perkiraan umum dan jenis nutrisi yang dominan:

Kalori: Rendah hingga sedang, tergantung pada jenis sayuran dan terutama dressing yang digunakan. Sayuran sendiri umumnya rendah kalori.

Karbohidrat: Rendah hingga sedang, tergantung pada jenis sayuran (misalnya, jagung atau kacang-kacangan akan lebih tinggi karbohidrat).

Protein: Rendah, kecuali jika ditambahkan sumber protein seperti telur rebus, ayam panggang, atau kacang-kacangan.

Lemak: Rendah hingga tinggi, sangat bergantung pada jenis dressing yang digunakan. Dressing berbasis minyak atau mayones akan tinggi lemak.

Serat: Tinggi, karena kandungan berbagai jenis sayuran mentah.

Jenis Nutrisi yang Terkandung:

Salad sayuran segar adalah gudangnya berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan. Berikut beberapa di antaranya:

Vitamin:

Vitamin A: Terutama dari sayuran berwarna oranye dan hijau tua seperti wortel, selada romaine, dan bayam.

Vitamin C: Tinggi dalam paprika, tomat, brokoli, dan sayuran berdaun hijau.

Vitamin K: Melimpah dalam sayuran berdaun hijau seperti bayam, kale, dan selada.

Folat (Vitamin B9): Ditemukan dalam sayuran berdaun hijau dan asparagus. Penting untuk pembentukan sel dan DNA.

Vitamin E: Beberapa sayuran dan minyak dalam dressing (jika ada) bisa menjadi sumber vitamin E, antioksidan penting lainnya.

Mineral:

Kalium: Banyak terdapat dalam berbagai sayuran, membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan tekanan darah.

Magnesium: Ditemukan dalam sayuran berdaun hijau, penting untuk fungsi otot dan saraf.

Zat besi: Beberapa sayuran seperti bayam mengandung zat besi, meskipun penyerapannya lebih baik jika dikonsumsi bersamaan dengan sumber vitamin C.

Antioksidan:

Karotenoid: Seperti beta-karoten (dari wortel) dan lutein (dari sayuran hijau), penting untuk kesehatan mata dan sebagai antioksidan.

Flavonoid: Berbagai jenis flavonoid dengan sifat antioksidan dan anti-inflamasi terdapat dalam sayuran berwarna.

Likopen: Terutama dari tomat, merupakan antioksidan kuat yang dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan.

Serat: Kandungan serat yang tinggi membantu pencernaan, menjaga kadar gula darah stabil, dan memberikan rasa kenyang.

Air: Sayuran mentah memiliki kandungan air yang tinggi, membantu hidrasi tubuh.

Penting untuk Diperhatikan:

Dressing: Kandungan kalori dan lemak dalam salad sangat dipengaruhi oleh jenis dan jumlah dressing yang digunakan. Pilihlah dressing yang lebih ringan atau berbasis cuka dan minyak dalam jumlah sedang untuk menjaga salad tetap sehat.

Variasi: Semakin beragam jenis sayuran yang digunakan, semakin banyak pula jenis nutrisi yang bisa Anda dapatkan. Cobalah untuk memasukkan berbagai warna dan jenis sayuran dalam salad Anda.

Kebersihan: Pastikan semua sayuran dicuci bersih sebelum dikonsumsi mentah untuk menghindari kontaminasi bakteri.

Price: Rp 13.000

Category: Soup

- Sup Sayur bening

Sup sayur bening adalah hidangan berkuah ringan yang umumnya terdiri dari berbagai macam sayuran yang direbus dalam kaldu yang jernih. Cita rasanya segar dan gurih alami dari sayuran, seringkali diperkaya dengan sedikit bumbu seperti bawang putih, bawang merah, dan merica. Teksturnya lembut dari sayuran yang matang namun tetap mempertahankan sedikit kegaringan.

Estimasi Kandungan Nutrisi (per porsi, dapat bervariasi tergantung bahan dan ukuran):

Karena variasi bahan yang sangat mungkin dalam sup sayur bening, berikut adalah perkiraan umum nutrisi yang bisa Anda dapatkan:

Kalori: Rendah, biasanya berkisar antara 50-150 kalori per porsi.

Karbohidrat: Sedang, tergantung pada jenis dan jumlah sayuran bertepung seperti wortel atau kentang (jika ada), perkiraan 5-15 gram.

Protein: Rendah, biasanya sekitar 2-5 gram, terutama dari beberapa jenis sayuran dan mungkin sedikit dari kaldu jika menggunakan kaldu tulang atau daging.

Lemak: Sangat rendah, kurang dari 5 gram, kecuali jika ada penambahan minyak atau lemak lain dalam proses memasak.

Serat: Tinggi, tergantung pada jenis dan jumlah sayuran, bisa mencapai 3-7 gram per porsi.

Jenis Nutrisi yang Terkandung:

Sup sayur bening merupakan sumber yang baik untuk berbagai nutrisi penting, di antaranya:

Vitamin:

Vitamin A: Terutama dari wortel dan sayuran berdaun hijau. Penting untuk kesehatan mata, kulit, dan sistem kekebalan tubuh.

Vitamin C: Ditemukan dalam berbagai sayuran seperti paprika, tomat, dan brokoli (jika ada). Berperan sebagai antioksidan dan penting untuk pembentukan kolagen.

Vitamin K: Banyak terdapat dalam sayuran berdaun hijau seperti bayam dan kale (jika ada). Penting untuk pembekuan darah dan kesehatan tulang.

Vitamin B kompleks: Tergantung pada jenis sayuran, mungkin mengandung folat (vitamin B9) dan vitamin B lainnya yang penting untuk metabolisme energi dan fungsi saraf.

Mineral:

Kalium: Ditemukan dalam banyak sayuran, penting untuk menjaga keseimbangan cairan dan tekanan darah.

Magnesium: Terdapat dalam sayuran berdaun hijau, berperan dalam fungsi otot dan saraf, serta produksi energi.

Zat besi: Meskipun tidak sebanyak dalam daging, beberapa sayuran seperti bayam mengandung zat besi yang penting untuk transportasi oksigen.

Antioksidan: Berbagai jenis antioksidan seperti karotenoid (dari wortel dan tomat) dan flavonoid (dari sayuran berwarna) membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Air: Kandungan air yang tinggi dalam sup membantu menjaga tubuh tetap terhidrasi.

Serat: Penting untuk kesehatan pencernaan, membantu menjaga kadar gula darah stabil, dan memberikan rasa kenyang.

Catatan:

Kandungan nutrisi yang sebenarnya akan sangat bergantung pada jenis, jumlah, dan variasi sayuran yang digunakan dalam sup, serta apakah ada penambahan bahan lain seperti daging, ayam, atau kacang-kacangan.

Price: Rp 13.000

Contact Information:

- Location: Lokasi Sunter Jaya Jakarta Utara
- Phone: 085960143403
- Email: warwi@gmail.com

Operating Hours:

- Days: Setiap hari
- Hours: 10.00 Am - 19.00 Pm

Social Media:

- Instagram: (not provided)
- WhatsApp: (085960143403)

Chatbot:

- Welcome Message: Halo! Saya chatbot Warung Dwi. Ada yang bisa saya bantu?

Map:

- Google Map terletak di Sunter Jaya Jakarta Utara