

# KONTROL PORSI

Menghitung berapa banyak makanan yang perlu Anda konsumsi adalah bagian penting dari mencapai target Anda. Dibutuhkan  $\pm 20$  menit agar otak dapat memberi tahu tubuh bahwa Anda sudah kenyang. Gunakan trik sederhana ini untuk mendapatkan ide seberapa besar atau kecil porsi yang Anda butuhkan.

## Telapak



Sama dengan  
 $\pm 120-170$  g daging  
tanpa lemak

## $\frac{1}{2}$ Piring



2-3 gelas  
sayuran

## Kuku Jempol



Sama dengan  
 $\pm 1$  sdt

## Jempol



Sama dengan  
 $\pm 1$  sdm

## Telapak Tangan



Sama dengan  
 $\pm \frac{1}{2}$  gelas

## Kepalan



Sama dengan  
 $\pm 1$  cangkir

Ikuti program pola makan yang disarankan ini. Gergang pada tingkat aktivitas, tingkat rasa lapar, dan berat badan. Anda mungkin perlu menyesuaikan dengan program yang ingin dilakukan.



➤ Tambahan 1 atau Personalized Protein Powder + 200 ml susu tanpa lemak atau pengganti resep shake di bawah sarapan untuk dan nutrisi selanjutnya berikut



➤ Tambahan 1 atau Personalized Protein Powder + 200 ml susu tanpa lemak atau pengganti resep shake di bawah sarapan untuk dan nutrisi selanjutnya berikut



➤➤ Tambahan 2 atau Personalized Protein Powder + 200 ml susu tanpa lemak + 1 buah pisang atau pengganti resep shake di bawah sarapan untuk dan nutrisi selanjutnya berikut



➤➤➤ Tambahan 2 atau Personalized Protein Powder + 200 ml susu tanpa lemak + 1 buah pisang atau pengganti resep shake di bawah sarapan untuk dan nutrisi selanjutnya berikut  
➤➤➤ Tambahan 3 atau Personalized Protein Powder + 1 buah pisang + 100 ml susu atau pengganti resep shake di bawah sarapan untuk dan nutrisi selanjutnya berikut

Jumlah protein dan kalori ini adalah yang disarankan untuk asupan makanan dan snack, dan tidak menggiatkan produk atau makanan tertentu yang ditampilkan pada program.  
Gambar makanan hanya ilustrasi, silakan sesuaikan jenis makanan dengan nilai kebutuhan kalori dan protein Anda.

# MEAL BUILDER MADE EASY

Pola makan sehat dapat diterapkan setiap hari. Kreasikan makanan sehat Anda dengan mengikuti langkah 1, 2, 3, 4, 5 berikut!

25g PROTEIN 40g PROTEIN

400 KALORI

600 KALORI

## Langkah 1 - Mulai dengan protein



AYAM



IKAN



DAGING TANPA LEMAK



UDANG

120 GRAM,  
MATANG

170 GRAM,  
MATANG

## Langkah 2 - Tambahkan sayuran



SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)

PILIH 1

PILIH 2



SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)

SECUKUPNYA

SECUKUPNYA

## Langkah 3 - Tambahkan serat, kacang-kacangan, dan umbi



BERAS  
(MERAH,  
HITAM)  
1/2 MANGKUK  
KECIL, MATANG



ROTI ATAU BISKUIT  
GANDUM UTUH 100%  
1 POTONG, 4 BUAH  
KEKAT



KACANG-KACANGAN,  
BIJI-BIJIAN, DAN JAGUNG  
1/2 MANGKUK  
KECIL, MATANG



UMBI  
1/2 BUAH UMBI  
SEDANG



KENTANG  
1 BUAH UMBI  
SEDANG

PILIH 1

PILIH 2

## Langkah 4 - Tambahkan beberapa lemak sehat untuk menabuh rasa



MINYAK  
1 SDM



KACANG-KACANGAN  
30 GDM



SAUS SALAD RENDAH  
LEMAK, MAYONES,  
SOUR CREAM, CUKA  
2 SDM



AVOKAD  
1/2 BUAH UMBI  
KECIL



KELAJ  
2 SDM



BUMBU PECEL  
1 SDM

SECUKUPNYA

SECUKUPNYA

## Langkah 5 - Tambahkan bumbu.



BUMBU



LEMON



BAWANG PUTIH



BAWANG MERAH



SAMBAL CABAI

SECUKUPNYA

SECUKUPNYA

# MEAL BUILDER MADE EASY

## Tanpa Protein Hewani

Pola makan sehat dapat diterapkan setiap hari untuk mereka yang tidak mengonsumsi protein hewani namun masih mengonsumsi telur, susu, dan olahan susu. Kreasikan makanan sehat Anda dengan mengikuti langkah 1, 2, 3 berikut!

25g PROTEIN 40g PROTEIN

400 KALORI

500 KALORI

### Langkah 1 - Mulai dengan protein



**ONCOM**  
1 MANGKUK KECIL



**TELUR**  
1 BUTIR



**KEJU**  
 $\frac{1}{2}$  MANGKUK KECIL



**KACANG-KACANGAN,  
BIJI-BIJIAN**  
 $\frac{1}{2}$  MANGKUK  
KECIL, SEDIKIT



**TAHU**  
100 GRAM



**TEMPE**  
100 GRAM

PILIH 1

PILIH 2

### Langkah 2 - Tambahkan sayuran



SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)

PILIH 1

PILIH 2



SAYURAN TUMIS ATAU REBUS, SUP SAYURAN, ACAR SAYURAN (1 MANGKUK KECIL)

SEKUNIPNYA

SEKUNIPNYA

### Langkah 3 - Tambahkan serat, kacang-kacangan, dan umbi



**BERAS  
(MERAH,  
HITAM)**  
 $\frac{1}{2}$  MANGKUK  
KECIL, MATANG



**ROTI ATAU BISKUIT  
GANDUM UTUH 100%**  
1 POTONG, 4 BUAH  
BISKUIT



**KACANG-KACANGAN,  
BIJI-BIJIAN, DAN JAGUNG**  
 $\frac{1}{2}$  MANGKUK  
KECIL, MATANG



**UMBI**  
 $\frac{1}{2}$  BUAH UMBI  
SEDANG



**KENTANG**  
1 BUAH UMBI  
SEDANG

PILIH 1

PILIH 2