



MENU DIET SEHAT 30 HARI (JUDUL)

Diet yang sehat dan tepat akan memberikan manfaat terhadap kebugaran, kesehatan, status kesehatan gizi, berat badan ideal dan penyembuhan penyakit pada pasien yang dirawat.
(MANFAAT)

PS : KETIKA DI KLIK (MULAI MENJELAJAH) LANGSUNG KE TAMPILAN MENU DIETNYAA

MAKANAN DIET DENGAN KALORI DIBAWAH 1600KKAL (JUDUL)



Kuliner

Makanan dan minuman bagi pengunjung, keunggulan menjadikan pengalaman anda di setiap kesempurnaan berbagai macam kuliner serta pelayanan yang akan dari kami untuk menginap maupun non



Fasilitas

Untuk setiap momen dari hari ke hari, kami memenuhi hasrat anda di tempat yang terbaik, dengan fasilitas di hotel ini akan terlupakan pengunjung.

Pelayanan

Anda tidak akan pernah melewati pengalaman hotel kami dan

MENU DIET 30 HARI

HARI PERTAMA

Sarapan :

- 2 butir telur rebus
- 2 potong roti gandum panggang
- 2 sdt selai kacang

Makan Siang

- 1 potong dada ayam bakar
- 1 porsi brokoli panggang yang diberi bumbu merica dan bawang putih cincang
- 100 gram wortel rebus yang diberikan minyak zaitun
- 1 mangkuk kentang tumbuk atau mashed potato

Makan Malam

- 150 gram ikan nila panggang
- 1 sdm minyak zaitun
- 5 sdm nasi merah
- 120 gram buncis rebus

Total :1569 kkal

HARI KEDUA

Sarapan :

- 1 porsi roti gandum bakar, telur, dan avokad
- 1 cangkir teh atau kopi tanpa gula

Makan Siang

- 100 gram ikan tuna panggang
- 40 gram selada
- 100 gram tomat ceri
- 6 sdm nasi merah
- Perasan lemon

Makan Malam

- 112 gram ikan salmon panggang = 171 kkal
- 200 labu yang dipanggang dengan minyak zaitun = 34 kkal
- 1 porsi brokoli panggang yang ditaburi merica = 34 kkal
- Total = 239 kkal

Total : 1094 kkal

HARI KETIGA

Sarapan

Pancake Protein, dengan bahan-bahan seperti:

- 1 cangkir oat
- 1 buah pisang
- 2 telur

4 sdt baking powder
Sejumput garam
Sejumput kayu manis
1-2 sdm bubuk protein
2 sdm tepung protein tinggi

Makan Siang

1 ubi jalar ukuran sedang
 $\frac{3}{4}$ cangkir quinoa kering yang sudah dimasak dengan minyak zaitun
1 porsi ayam rebus yang sudah disuwir

Makan Malam

1 porsi salad sayur dan telur rebus
1 porsi sup ayam yang dilengkapi dengan kentang, daun bawang, wortel
Perasan lemon untuk salad

Total : 1225 kkal

HARI KEEMPAT

Sarapan

Sandwich telur, dengan bahan-bahan:

2 lembar roti gandum
2 butir telur rebus
 $\frac{1}{4}$ buah timun
3 sdt mentega
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
Tomat ceri, secukupnya

Makan Siang

1 porsi tumis daun pepaya
100 gr nasi merah
1 porsi bistik ayam

Makan Malam

1 porsi capcay sayur
100 gr nasi merah

Total : 1234 kkal

HARI KELIMA

Sarapan

Green smoothie, dengan bahan-bahan, seperti:

1 cangkir susu almond = 39 kkal
 $\frac{1}{2}$ cangkir plain yoghurt = 35 kkal
3 cangkir baby spinach = 35 kkal/142 gr/ 1 pack
2 buah pisang = 72-105 kkal
1 cangkir oat = 142 kkal/160 gr
Madu, secukupnya = 64 kkal/1 sdm
Total = 387 kkal

Makan Siang

1 porsi soto ayam = 250 kkal (tanpa nasi)

1 porsi kentang rebus = 118 kkal/136 gr

Perasan jeruk nipis untuk soto = 11 kkal

Total = 379 kkal

Makan Malam

1 porsi mie goreng shirataki = 20 kkal

1 porsi fillet dada ayam = 122 kkal/84 gr

100 gram brokoli panggang yang ditaburi merica dan bawang putih cincang = 34 kkal

Minyak zaitun = 119 kkal/1 sdm

Total = 295 kkal

Total : 1061 kkal

HARI KEENAM

Sarapan

2 butir telur yang dikocok dengan bawang putih, bawang merah, cabai, garam, dan bayam rebus secukupnya = 128 kkal

1 cangkir teh atau kopi tanpa gula = 2 kkal

Total = 130 kkal

Makan Siang

1 porsi beef katsu yang digoreng kering = 274 kkal

1 porsi kentang rebus = 118 kkal/136 gr

40 gram kubis = 24 kkal

2 buah tomat ceri = 6 kkal

Total = 422 kkal

Makan Malam

1 porsi pecel lele tanpa nasi dan bumbu kacangnya disesuaikan = 292 kkal

100 gram wortel rebus = 28 kkal

110 gram buncis rebus yang ditaburi merica = 37 kkal

Total = 357 kkal

Total : 909 kkal

HARI KETUJUH

1 mangkuk sereal yang whole grain = 145 kkal

1 gelas susu skim = 60 kkal

Total = 205 kkal

Makan Siang

1 porsi fusilli saus tomat dengan taburan keju permesan = 615 kkal

Minyak zaitun sebagai tambahan = 120 kkal

Total = 735 kkal

Makan Malam

Pepes ikan dengan jeruk nipis = 178 kkal

4 sdm nasi merah = 248 kkal

Timun, secukupnya sebagai pelengkap = 45 kkal

Total = 471 kkal

Total : 1411 kkal

HARI KEDELAPAN

Sarapan

2 telur rebus

1 potong roti gandum panggang

½ alpukat

Makan siang

40 gram bayam

112 gram ayam bakar

120 gram buncis

25 mg wortel,

28 gram keju

Makan malam

140 gram ikan kod panggang

15 ml minyak zaitun

138 gram quinoa

175 gram brokoli

Total : 1500 kkal

HARI KESEMBILAN

Sarapan

1 iris roti gandum dengan 1 sendok mentega almond

1 telur rebus

Teh tanpa gula

Makan siang

2 potong roti gandum isi 2 ons daging sapi panggang dan keju

Susu tanpa lemak

Makan malam

1 fillet dada ayam kukus dengan brokoli dan air lemon

Total : 1500 kkal

HARI KESEPULUH

Sarapan

Oatmeal dengan susu almond, irisan apel, dan bubuk kayu manis

Makan siang

1 lembar tortilla gandum, ½ alpukat, tomat, selada dan keju

Makan malam

Ayam kukus dengan kacang hitam atau kacang merah dan tomat

Total : 1500 kkal

HARI KESEBELAS

Sarapan

Telur goreng

roti gandum dengan selai kacang

pisang

Makan siang

Sushi roll isi alpukat dengan mentimun

Salad

Makan malam

Ubi jalar kecil dengan mentega

Total : 1500 kkal

HARI KEDUABELAS**Sarapan**

Oatmeal dengan kenari dan jeruk

Susu tanpa lemak

Makan siang

Salad yang berisi bayam, keju feta, tomat ceri, perasan lemon, salmon panggang

Makan malam

Udang kupas, ditumis dengan bawang putih, paprika hijau, minyak zaitun, nasi merah, air dengan potongan lemon

Total : 1500 kkal

HARI KETIGABELAS**Sarapan**

Smoothie kacang polong, blackberry, santan, selai kacang mete, biji rami

Makan Siang

Dada ayam panggang dengan kale, kacang lentil, wortel parut, tomat ceri, keju, dan perasan lemon

Makan malam

Udang panggang dengan bawang merah dan paprika ditumis dengan minyak zaitun, tortilla jagung, keju parut, full-fat sour cream

Total : 1500 kkal

HARI KEMPATBELAS**Sarapan**

Oatmeal dimasak dengan susu almond tanpa pemanis, blueberry, kayu manis bubuk, selai almond

Makan siang

Tuna, seledri cincang, sayuran hijau, alpukat, irisan apel hijau

Makan malam

½ ayam panggang, labu butternut yang dipanggang dengan minyak zaitun, brokoli panggang

Total : 1500 kkal

HARI KELIMABELAS**Sarapan**

Kentang rebus, Ati ayam, Telur mata sapi, Pisang barangan

Makan siang

Nasi putih, Sop ayam telur, Ikan krumbung, melon

Makan malam

Singkong, Keripik Tempe, Amggur

Total : 1270 kkal

HARI KEENAMBELAS**Sarapan**

Roti tawar, udang goreng, dan mangga harum manis

Makan siang

Soto ayam, nasi putih, dan pepaya

Makan malam

Ikan bandeng goreng, tahu goreng, acar kuning, dan sawo

Total : 1042 kkal

HARI KETUJUBELAS**Sarapan**

Bubur ayam, Telur rebus

Makan siang

Nasi putih, ayam goreng kecap, sayur bayam, dan buah pir

Makan malam

Udang goreng, tumis buncis, nasi putih, dan apel

Total : 1437 kkal

HARI KEDELAPANBELAS**Sarapan**

Singkong rebus, tahu bacem, dan pisang emas

Makan siang

Nasi putih, sayur lodeh, dan buah salak

Makan malam

Chicken wings, sup kentang buncis, dan pir hijau.

Total : 1135 kkal

HARI KESEMBILANBELAS**Sarapan**

Jagung rebus, telur dadar, dan pisang rebus

Makan siang

Daging panggang, tumis buncis, dan pisang raja

Makan malam

Ayam panggang, Sayur lodeh, dan melon

Total : 1013 kkal

HARI DUAPULUH**Sarapan**

Telu rebus, Ayam panggang, dan jambu biji

Makan siang

Nasi putih, sayur asam, ikan teri goreng, sambal goreng ati, dan pisang raja

Makan malam

Semur ayam, sop telur puyuh, dan buah alpukat,

Total : 1379 kkal

HARI KEDUAPULUHSATU

Sarapan

Oatmeal dimasak dengan campuran pisang(120 kal)

Makan siang

Telur rebus,nasi merah,dan tumis brokoli(353)

Makan malam

Sayur sup ayam dan nasi merah(264)

Total : 737 kkal

HARI KEDUAPULUHDUA

Sarapan

Roti gandum dengan selai coklat(472)

Makan siang

Chicken steak dan potongan wortel,kentang,buncis(290)

Makan malam

Salad sayur telur(47)

Total : 809 kkal

HARI KEDUAPULUHTIGA

Sarapan

2 butir buah apel(104)

Makan siang

Pepes ikan mas dan sayur kangkung(186)

Makan malam

Ayam panggang dan kentang rebus(265)

Total : 555 kkal

HARI KEDUAPULUHEMPAT

Sarapan

Satu gelas susu dan telur dadar(278)

Makan siang

Gado-gado(312)

Makan malam

Bubur ayam(372)

Total : 962 kkal

HARI KEDUAPULUHLIMA

Sarapan

3 buah pancake(258)

Makan siang

Nasi putih,,sayur bayam,ayam kecap(661)

Makan malam

Nai goreng(267)

Total : 1.186 kkal

HARI KEDUA PULUH ENAM

Sarapan

Bubur kacang hijau(137)

Makan siang

Nasi dan rendang(450)

Makan malam

Ketoprak(824)

Total : 1.411

HARI KEDUA PULUH TUJUH

Sarapan

1 cup yoghurt plain, ¼ cup buah rasberi, 3 sdm kacang kenari

Camilan

1 buah jeruk berukuran sedang, 1 buah apel dan 2 sdm selai kacang

Makan Siang

1 porsi salad sayur dan kacang-kacangan (campuran + kacang tanah)

Makan Malam

1 porsi ikan fillet panggang dan sayuran

Total = 852 kkal

HARI KEDUA PULUH DELAPAN

Sarapan

1 porsi sayur bayam, 3 sdm selai kacang dan 1 porsi smoothie pisang

Makan siang

1 porsi (200 gr) Salad sayur

Camilan

1 bungkus (100 gr) jamur enoki, 1 ons (22 biji) kacang almond kering tanpa garam

Makan Malam

1 porsi sup sayuran, ½ iris buah alpukat, 1 gelas (no sugar) jus jeruk

Total : 1.395 kkal

HARI KEDUA PULUH SEMBILAN

Sarapan

2 butir telur rebus, 1 potong roti gandum bakar, setengah iris alpukat

Makan Siang

1 mangkok sayur bayam, 100 gram fillet ayam dan wortel, buncis panggang

Camilan

1 ons (22 biji) kacang almond kering tanpa garam, 1 buah pir ukuran sedang

Makan Malam

120 gram fillet ikan salmon panggang dan 150 gram brokoli rebus

Total = 1.299 kkal

HARI KETIGA PULUH

Sarapan

1 porsi Smoothie buah berry, 2 sdm selai kacang dan 1 sdm granola

Makan Siang

2 buah kentang rebus (dikupas) dan tumis ayam yang dicampur wortel, kacang polong

Camilan

$\frac{1}{2}$ potong mentimun (dikupas), 2 sdm hummus, 1 gelas jus jeruk tanpa gula

Makan Malam

1 porsi Jagung rebus dan keju parut

Total = 1.305 kkal