

## Meal Plan Harian (Tanpa Roti Gandum, Pakai Nasi Putih)

Waktu	Menu	Porsi	Kalori (kkal)	Protein (g)
Sarapan	Telur rebus	2 butir (100g)	140	12
	Nasi putih	1 centong kecil (120g)	160	4
	Kopi hitam tanpa gula	1 cangkir (240 ml)	0	0
Total			300	16
Makan Siang	Nasi putih	1 centong (150g)	200	4
	Tempe goreng	100g	200	20
	Tumis sayur (bayam/kangkung)	100g	50	3
Total			450	27
Snack / Pre-Workout	Telur rebus	1 butir (50g)	70	6
	Pisang sedang	1 buah (~120g)	100	1
Total			170	7
Makan Malam	Nasi putih	1/2 centong (75g)	100	2
	Tahu goreng	100g	160	16
	Sayur rebus / sup	100g	50	3
Total			310	21
Snack Malam (opsional)	Telur rebus	1 butir (50g)	70	6
Total Harian			1300	77

### Penyesuaian Tambahan untuk Capai Target Protein 148g:

Opsi Tambahan	Porsi	Kalori (kkal)	Protein (g)
Dada ayam panggang	100g	165	31
Tempe goreng tambahan	50g	100	10

Susu protein whey (optional)	1 scoop (30g)	120	24
------------------------------	---------------	-----	----

---

Kalau kamu tambahkan **dada ayam 100g di makan siang dan malam**, total protein kamu bisa mendekati target dan kalori tetap manageable.