

Laporan Rencana Diet Personal

Dibuat oleh NutriPlan • 02 January 2026

INFORMASI PENGGUNA	
Target: CUT	BMR: 1642.0 kkal
BMI: 27.7 (Obese)	TDEE: 1920.0 kkal

HARI KE-1 — Total: 1919 kkal

Sarapan (Est. 575 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Keripik kentang	55g	248	1.5	10.4	37.1
Protein	Ikan mujahir goreng	55g	230	25.9	13.2	0.0
Vegetable	Sayur garu	55g	98	1.4	7.7	5.9

Makan Siang (Est. 767 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Beras ladang	69g	259	5.2	2.6	53.7
Protein	Ikan sale	69g	367	27.7	27.0	3.4
Vegetable	Pelecing kangkung	69g	52	1.7	1.9	6.9
Fruit	Pisang gapi	69g	90	1.1	0.1	21.4

Makan Malam (Est. 575 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Beras ladang	45g	171	3.4	1.7	35.4
Protein	Ikan sale	45g	242	18.2	17.8	2.2
Vegetable	Sayur lebui	45g	29	1.0	0.3	5.7
Fruit	Sale pisang, cilacap	45g	134	1.0	1.0	30.4