

# Laporan Rencana Diet Personal

Dibuat oleh NutriPlan • 02 January 2026

INFORMASI PENGGUNA	
Target: MAINTAIN	BMR: 1376.0 kkal
BMI: 20.8 (Normal)	TDEE: 2134.0 kkal

## HARI KE-1 — Total: 2133 kkal

### Sarapan (Est. 640 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Rasbi (beras ubi)	71g	281	6.3	1.6	54.7
Protein	Telur burung maleo	71g	311	25.9	18.9	0.3
Vegetable	Sayur umbut kelapa	71g	48	3.7	2.1	3.6

### Makan Siang (Est. 853 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Keripik ubi	66g	319	0.1	15.7	44.3
Protein	Kerupuk udang goreng	66g	313	3.1	13.4	44.9
Vegetable	Pelecing kangkung	66g	49	1.6	1.8	6.6
Fruit	Buah kom	66g	173	2.6	0.7	39.1

### Makan Malam (Est. 640 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Kerupuk mie kuning goreng	49g	232	0.0	10.3	34.8
Protein	Kerupuk udang goreng	49g	233	2.3	10.0	33.4
Vegetable	Sayur lebu	49g	31	1.0	0.3	6.1
Fruit	Sale pisang, cilacap	49g	144	1.1	1.0	32.6