

Laporan Rencana Diet Personal

Dibuat oleh NutriPlan • 02 January 2026

INFORMASI PENGGUNA	
Target: BULK	BMR: 1542.0 kkal
BMI: 20.8 (Normal)	TDEE: 2750.0 kkal

HARI KE-1 — Total: 2749 kkal

Sarapan (Est. 824 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Kerupuk mie kuning goreng	69g	330	0.1	14.6	49.4
Protein	Ikan mujahir, dendeng	69g	403	47.3	10.5	25.8
Vegetable	Sayur kohu-kohu	69g	92	5.1	4.6	7.8

Makan Siang (Est. 1099 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Jagung kuning pipil	91g	331	8.9	6.6	62.5
Protein	Rusa, dendeng	91g	485	36.7	37.6	0.0
Vegetable	Sayur ndusuk	91g	44	2.8	2.3	3.3
Fruit	Buah kom	91g	239	3.6	1.0	53.9

Makan Malam (Est. 824 kkal)

Kategori	Nama Menu	Porsi	Energi	P	L	K
Staple	Keripik kentang	77g	344	2.1	14.5	51.6
Protein	Ikan mujahir goreng	77g	320	36.1	18.4	0.0
Vegetable	Sayur lebui	77g	49	1.6	0.5	9.6
Fruit	Pisang ketip	77g	111	0.8	0.2	26.5