



🏠 **MEAL PLAN**

Meal A

Ang mga putahe na nakapaloob sa kabanata na ito ay maaaring ihain tuwing **almusal** at **meryenda sa umaga** o bilang **unang tanghalian**.

1 Lugaw with Chicken and Sayote

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 cup, lugaw (luto, malapot)
- 1 matchbox-size, chicken (ginutay-gutay)
- 1 cup, sayote (luto)
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Initin ang kawali, igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod gisahin ang manok.
- 3 Magsaing ng lugaw na malapot. Ihalo ang sayote.
- 4 Ihalo ang ginisa kasama ang pinaggisahan sa lugaw.
- 5 Kainin na may saging latundan.

2 Sardines with Rice

Ingredients

- 1 slice, hilaw na mangga
- Chicken stock (Knorr cubes)
- 1/2 cup, kanin
- 1 lata, sardinas (3 piraso)
- 1 cup, lutong upo at kamatis
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Initin ang kawali, igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod gisahin ang Sardinas at
- 3 lagyan ng toyo ayon sa panlasa. Isunod ang upo at kamatis.
- 4 Kainin kasama ang mangga at kanin. Sabawan ang kanin.



3

Scrambled Egg

Ingredients

- 1/2 cup, karne ng buko
- 1/2 cup, kanin
- 1 pc, scrambled egg
- 1/2 cup, lutong kalabasa
- 3 pcs, kamatis
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper
- 1 cup, beef stock (Knorr cubes o buto buto)

Directions

- 1 Gisahin ang bawang at sibuyas.
- 2 Isama ang kalabasa at kamatis sa ginisa.
- 3 Batiin ang itlong at ilagay sa ginisa.
- 4 Basain nang kaunti ang kanin gamit ang sabaw na buto buto.
- 5 Isabay sa pagkain ang buko meat.



4

Ginisang Munggo

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1/2 cup, kanin
- 1/4 cup, munggo na luto
- 1/2 cup, talbos ng kamote
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Initin ang kawali, igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Ibadad ang munggo at pakuluin sa tubig.
- 3 Isama ang ginisa at talbos ng kamote sa munggo at patuloy na pakuluan.
- 4 Kainin ang na aayon na sukat na ulam at kanin.
- 5 Tiyaking nakahalo ang kanin sa ulam upang lumambot at makain.



5

Champorado

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 cup, lugaw na malapot
- 1 bar, cocoa
- 1 pc o 1/4 cup, galunggong o dilis
- 3 tsp, evaporated milk

Directions

- 1 Magsaing ng malagkit na kanin.
- 2 Ilagay ang cocoa.
- 3 Isabay ang pritong dilis o galunggong.
- 4 Lagyan ng gatas at isabay ang saging sa pagkain.

6

Pritong Dilis na may Sabaw

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1/2 cup, kanin
- 1 pc o 1/4 cup, galunggong o dilis
- Chicken stock (Knorr cubes)
- 3 pcs, kamatis
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Gisahin ang bawang at sibuyas.
- 2 Igisa ang kamatis at gawing sabaw.
- 3 Prituhin ang dilis o galunggong.
- 4 Basain ng kaunti ang kanin gamit ang sabaw na buto buto.
- 5 Isabay sa pagkain ang saging.



Meal B

Ang mga putahe na nakapaloob sa kabanata na ito ay maaaring ihain bilang **meryenda sa umaga** at **meryenda sa hapon**.

1

Lugaw with Fish and Sayote

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 cup, lugaw (luto, malapot)
- 1 matchbox-size, manok (ginutay-gutay)
- 1 cup, sayote o upo (luto)
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Initin ang kawali, igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod na gisahin ang isda.
- 3 Magsaing ng lugaw na malapot. Ihalo ang sayote.
- 4 Ihalo ang ginisa kasama ang pinaggisahan sa lugaw.
- 5 Kainin na may saging latundan.

2

Pininyahang Manok with Rice

Ingredients

- 1 slice, hilaw na mangga
- 1 cup, kanin
- 1 matchbox-size, manok
- 2 cups, saluyot (luto)
- 1/2 cup, pinya
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Initin ang kawali, igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod gisahin ang manok.
- 3 Lagyan ng tubig at pakuluan ang manok.
- 4 Ilagay ang pinya at ayusin ang panlasa.
- 5 Kainin na may mangga at kanin. Sabawan ang kanin.



3

Bean Sprout Soup with Fish

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1/2 cup, kanin
- 1 pc, galunggong o kahit anong isda
- 1/2 cup, bean sprout o toge (luto)
- 3 tsp, cooking oil
- 1/2 cup, talbos ng kamote
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Igisa ang toge sa mainit na mantika.
- 3 Isunod gisahin ang isda. Lagyan ng kaunting tubig at pakuluan.
- 4 Ilagay ang talbos ng kamote at patuloy na pakuluan.
- 5 Tiyakin sabawan ang kanin para lumambot at madaling kainin.
- 6 Kainin na may saging latundan.

4

Ginataang Isda at Kalabasa

Ingredients

- 1/2 cup, karne ng buko
- 1/2 cup, kanin
- 1 pc, galunggong o kahit anong isda
- 1 cup, gata (luto)
- 1 cup, kalabasa
- 1 cup, malunggay
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod ang kalabasa, lagyan ng tubig at pakuluan.
- 3 Idagdag ang isda at luya, ayusin ang lasa ayon sa panlasa.



5

Arroz Caldong Manok

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 cup, lugaw
(luto at malapot)
- 1 matchbox-size, manok
(ginutay-gutay)
- 1 cup, malunggay
- 1 small pc, ginger
- 1 pc, calamansi
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper
- Patis

Directions

- 1 Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod ang kalabasa, lagyan ng tubig at pakuluan.
- 3 Idagdag ang manok at luya, ayusin ang lasa ayon sa panlasa.
- 4 Iilagay ang malunggay sa pinakuluan.
- 5 Sabayan ng saging.

6

Ginataang Manok at Kalabasa

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 cup, kanin
- 1 matchbox-size, manok
(ginutay-gutay)
- 1 cup, gata (luto)
- 1 cup, kalabasa
- 1 cup, malunggay
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod ang kalabasa, lagyan ng tubig at pakuluan.
- 3 Idagdag ang manok at luya, ayusin ang lasa ayon sa panlasa.
- 4 Iilagay ang malunggay sa pinakuluan.
- 5 Kainin na may kanin na sinabawan at sabayan ng saging.



7

Ginataang Baboy at Ampalaya

Ingredients

- 1 slice, hinog na mangga
- 1/2 cup, kanin
- 1 cup, ground pork
- 1 cup, gata (luto)
- 1 cup, ampalaya
- 1 cup, malunggay
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Idagdag ang pork giniling at ayusin ang lasa ayon sa panlasa.
- 3 Isunod ang ampalaya at kaunting tubig at pakuluan.
- 4 Ilagay ang malunggay sa pinakuluan at pakuluan hanggang mawala ang tubig para lumambot ang ampalaya.
- 5 Kainin na may kanin na sinabawan at sabayan ng mangga.

Meal C

Ang putahe na nakapaloob sa bahagi na ito ay maaaring ihain bilang **unang tanghalian** o pangalawang tanghalian.



1

Blended Meal with Banana

Ingredients

- 1 serving ng napiling meal
- 1 pc, saging na latundan

Directions

- 1 Sa blender, isalin ang napiling meal at saging.
- 2 I-blend ang laman.
- 3 Tiyakin na pinong pino ang blended na pagkain.
- 4 Painumin nang dahan-dahan.

Meal D

Ang mga putahe na nakapaloob sa kabanata na ito ay maaaring ihain tuwing **almusal** at **meryenda sa umaga** o bilang **unang tanghalian**.



1

Tinolang Manok with Rice

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 pc, itlog
- 1 cup, kanin
- 2 matchbox-size, manok
- 1 cup, sayote o papaya
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Initin ang kawali, igisa ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Isunod gisahin ang isda.
- 3 Magsaing ng lugaw na malapot.
- 4 Ihalo ang sayote.
- 5 Ihalo ang ginisa kasama ang pinaggisahan sa lugaw.
- 6 Kainin na may saging latundan.

2

Nilalang Baboy with Rice

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 pc, itlog
- 1 cup, kanin
- 2 matchbox-size, baboy
- 2 cups, lutong kamote
- 1 cup, lutong pechay
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Gisahin ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Ilagay ang Kamote sa ginisa.
- 3 Isunod gisahin ang baboy.
- 4 Timplahin ang nilaga na ayon sa panlasa ng manluluto at pakuluan ng mabuti.
- 5 Magpakulo ng tubig at ilagay ang itlog.
- 6 Kainin na may saging, basain ang kanin upang makain nang maayos.
- 7 Isabay ang itlog sa pagkain.



3

Sinigang na Isda with Rice

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 pc, itlog
- 1 cup, kanin
- 2 hiwa ng tiyan ng bangus
o 2 pirasong galunggong
- 1 cup, lutong radish
- 1 cup, lutong talong
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Gisahin ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Ilagay ang radish at talong sa mantika.
- 3 Isunod gisahin ang isda.
- 4 Timplahin ang sinigang na ayon sa panlasa ng manluluto, isama ang kangkong at pakuluan nang mabuti.
- 5 Magpakulo ng tubig at ilagay ang itlog.
- 6 Kainin na may saging latundan, basain ang kanin upang makain nang maayos.
- 7 Isabay ang itlog sa pagkain.

4

Paksiw na Tilapia with Rice

Ingredients

- 1 pc, saging na latundan
- 1 pc, itlog
- 1 cup, kanin
- 2 maliit na pirasong tilapia
- 2 cups, lutong radish
- 2 cups, lutong talong
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, garlic
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Gisahin ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Ilagay ang labanos at talong sa mantika.
- 3 Isunod gisahin ang tilapia.
- 4 Timplahin ang paksiw na ayon sa panlasa ng manluluto at pakuluan nang mabuti.
- 5 Magpakulo ng tubig at ilagay ang itlog.
- 6 Kainin na may saging, basain ang kanin upang makain nang maayos.
- 7 Isabay ang itlog sa pagkain.

5

Bulanglang with Rice

Ingredients

- 1 slice, hinog na mangga
- 1 pc, itlog
- 1 cup, kanin
- 2 hiwa ng tiyan ng bangus o 2 pirasong galunggong
- 1 cup, lutong saluyot
- 1 cup, lutong kalabasa
- 1 cup, lutong okra, sitaw, talong
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Maiging pakuluan ang lahat ng ingredient.
- 2 Sabawan ang kanin kapag kakainin na.
- 3 Isabay ang mangga at itlog sa pagkain.



6

Paksiw na Isda with Rice

Ingredients

- 1/2 cup, karne ng buko
- 1 pc, itlog
- 1 cup, kanin
- 2 hiwa ng tiyan ng bangus o 2 pirasong galunggong
- 2 cups, lutong puso ng saging
- 2 cups, lutong talong
- 3 tsp, cooking oil
- 5 cloves, bawang
- 1 pc, sibuyas
- Salt
- Pepper

Directions

- 1 Gisahin ang bawang at sibuyas sa mantika.
- 2 Ilagay ang puso ng saging at talong sa mantika.
- 3 Isunod gisahin ang isda.
- 4 Timplahin ang paksiw na ayon sa panlasa ng manluluto at pakuluan ng mabuti.
- 5 Magpakulo ng tubig at ilagay ang itlog.
- 6 Kainin na may buko meat, basain ang kanin upang makain ng maayos. Isabay ang itlog sa pagkain.

1	Breakfast	AM Snack	Lunch 1	Lunch 2	PM Snack	Dinner
Monday	Lugaw with chicken and sayote A	Lugaw with fish and upo/sayote B	Lugaw with chicken and sayote A	Blended meal with banana C	Lugaw with fish and upo/sayote B	Tinolang manok with rice D
Tuesday	Sardines with rice A	Pininyahang manok with rice B	Sardines with rice A	Blended meal with banana C	Pininyahang manok with rice B	Bulanglang with rice D
Wednesday	Ginisang munggo A	Bean sprout soup with fish B	Ginisang munggo A	Blended meal with banana C	Bean sprout soup with fish B	Sinigang na isda with rice D
Thursday	Scrambled egg A	Ginataang isda at kalabasa B	Scrambled egg A	Blended meal with banana C	Ginataang isda at kalabasa B	Paksiw na isda with rice D
Friday	Champorado A	Arroz caldang manok B	Champorado A	Blended meal with banana C	Arroz caldang manok B	Nilangang baboy with rice D
Saturday	Pritong dilis na may sabaw A	Ginataang manok at kalabasa B	Pritong dilis na may sabaw A	Blended meal with banana C	Ginataang manok at kalabasa B	Paksiw na tilapia with rice D
Sunday	Sardines with rice A	Ginataang baboy at ampalaya B	Sardines with rice A	Blended meal with banana C	Ginataang baboy at ampalaya B	Tinolang manok with rice D
2	Breakfast	AM Snack	Lunch 1	Lunch 2	PM Snack	Dinner
Monday	Lugaw with chicken and sayote A	Lugaw with chicken and sayote A	Blended meal with banana C	Lugaw with fish and upo/sayote B	Lugaw with fish and upo/sayote B	Tinolang manok with rice D
Tuesday	Sardines with rice A	Sardines with rice A	Blended meal with banana C	Pininyahang manok with rice B	Pininyahang manok with rice B	Bulanglang with rice D
Wednesday	Ginisang munggo A	Ginisang munggo A	Blended meal with banana C	Bean sprout soup with fish B	Bean sprout soup with fish B	Sinigang na isda with rice D
Thursday	Scrambled egg A	Scrambled egg A	Blended meal with banana C	Ginataang isda at kalabasa B	Ginataang isda at kalabasa B	Paksiw na isda with rice D
Friday	Champorado A	Champorado A	Blended meal with banana C	Arroz caldang manok B	Arroz caldang manok B	Nilangang baboy with rice D
Saturday	Pritong dilis na may sabaw A	Pritong dilis na may sabaw A	Blended meal with banana C	Ginataang manok at kalabasa B	Ginataang manok at kalabasa B	Paksiw na tilapia with rice D
Sunday	Sardines with rice A	Sardines with rice A	Blended meal with banana C	Ginataang baboy at ampalaya B	Ginataang baboy at ampalaya B	Tinolang manok with rice D

