

Minggu 4 – Hari Ahad

Makanan	Saiz Hidangan	Berat	Kalori(Kcal)
Sarapan			
Roti Putih	2 Keping	60	160
+ Telur	1 biji	50	80
+ Serbuk Lada			
Telur Separuh Masak	1 biji	50	80
Kismis	10 biji	10	30
Madu	1 paket	10	30
Kopi/Teh O	1 cawan	200	20
			400
Minum Pagi			
Cucur Badak	2 biji	60	160
Tepung Bungkus	2 biji	80	220
Kopi/Teh O	1 cawan	200	20
			400
Makan Tengah Hari			
Nasi Putih	3 senduk	230	300
Tomyam Ayam	1 mangkuk	150	80
Kerabu Mangga	1 senduk	50	80
Kailan Goreng	1 senduk	60	80
Air Suam	1 gelas	250	40
Limau Manis	1 biji	140	70
			570
Makan Malam			
Nasi Putih	3 senduk	230	300
Ikan Keli Goreng Berlada	1 ekor	90	190
Petola Tumis Air	1 senduk	60	50
+ Suhun Dan Fucuk			
+ Udang Kering			
Tempe Goreng	1 keping	40	70
Pisang Mas	2 biji	100	80
Air Suam	1 gelas	250	0
			690
Minum Malam			
Roti Kacang	2 biji	60	190
Minuman Bermalta	2 sudu makan	20	80
+ Susu Tepung Rendah Lemak	2 sudu makan	20	70
			340
		Jumlah Kalori	2400