# RAMADHAN MEAL PLANNER

#### Ketentuan Penggunaan dan Hak Cipta.

Rumah Berbagi adalah pemilik Hak Cipta produk ini.

Harap dibaca ketentuan berikut ini, terutama karena ini adalah produk digital:

- 1) Produk ini hanya boleh diunduh, dicetak, dan digunakan untuk kepentingan pribadi, bukan untuk diperjualbelikan.
- 2) Jika Anda ingin menyebarkan produk ini kepada orang lain, anda tidak boleh mengirimkan dan menyebarkannya via email, whatsapp, telegram, atau media lain yang serupa. Jika ingin menyebarkan produk ini silakan merujuk ke website kami <a href="https://rumahberbagi.com">https://rumahberbagi.com</a>
- 3) Anda tidak boleh mengubah, mengedit, memodifikasi produk ini, termasuk mengubah format dan bahasa, mengekstraksi gambar, menambah, menghapus, atau mengubah teksnya.
- 4) Anda tidak boleh mengunggah produk ini ke media sharing dokumen seperti Google Drive, Dropbox, 4shared, Box, dll. Anda juga tidak boleh mengunggahnya di website manapun. Cukup berikan link website kami.

Terima kasih telah membaca dan setuju dengan ketentuan ini dalam rangka menghargai kerja dan upaya kami. Jika kalian punya pertanyaan atau komentar, jangan ragu untuk kontak kami ya. Kami akan sangat senang berdiskusi dengan kalian. Kami juga perlu umpan balik tentang produk-produk kami. Silakan kunjungi kami di <a href="https://rumahberbagi.com">https://rumahberbagi.com</a>.

## List Menu Sahur



Rumah Berbagi.com

0

Menu	Catatan:

catatan:

Sediakan buah-buahan dan sayuran mentah untuk memperkaya nutrisi saat sahur. Bisa juga dengan membuat smoothie.

# List Menu Buka Puasa

Menu	Catatan

## Ramadhan Meal Planner

Rumah Berbagi.com

0

 Paket Menu 1
 Paket Menu 2
 Paket Menu 3
 Paket Menu 4

 Sahur:
 Sahur:
 Sahur:
 Sahur:

 Iftar:
 Iftar:
 Iftar:

Paket Menu 5
Paket Menu 6
Paket Menu 7
Catatan

Sahur:
Sahur:
Sahur:

Iftar: Iftar: Iftar:

### Daftar Belanja



Rumah Berbagi.com

Whole Grain/ Carb (Karbo) Fresh Vegetables (sayur segar)

Frozen and canned Vegetables (sayur beku/kaleng) Nut and Seeds, legumes (Kacang, biji, dan polong)

## Daftar Belanja

**37** 

Lauk Hewani	Fat (minyak)	Plant Milk (susu nabati)	Processed plant protein (protein nabati olahan)	Baverage and others (minuman)
Fresh Fruit (buah segar)	Frozen Fruit (buah beku)	Dried Fruit (buah kering)	Baking	Spice & Herbs, Condiment (Bumbu dan perasa)

### Catatan Tambahan





Menu	Notes
1) Chocolate Oatmeal	HND pg. 21
2) Smoothie and bread with peanut butter	
3) Summer time oatmeal	HND pg. 12 overnight
4) Dal with Naan Bread	HND pg. 134 frozen
5) French Toast with berry sauce	HND pg.16 Frozen sauce
6) Broccoli Soup, baked sweet potato	HNDt pg.20 Frozen soup base
7) Chickpeas omelete and sweet potato fries	Greenqueen.com Frozen sweet potato fries

Notes: Incorporate fruit and raw vegetables



	Menu	Notes
1)	Lodeh jawa	
•	Tahu krispi	
	Bubur kacang hijau, kolang-kaling	
2)	Mac and cheese	HND pg 143, Frozen sauce
	Puding, stone fruit bowl	HNDt pg 193, refrigerate 4 hours
3)	Sayur asem	Frozen
	Ikan panggang	
	kolak	
( <sub>1</sub> )	Pasta Alfredo	HNDt pg 70, frozen sauce
·	Salad, Es buah	Frozen dressing
5)	Nasi Kuning	Frozen
	Baked bean	
	Lalapan, Jus Buah	
6)	Mie "ayam" jamur vegetarian	Frozen toping
	Es buah	, •
7)	Kupat tahu magelang	Frozen bumbu
	Salad buah	

## Ramadhan Meal Planner

Rumah Berbagi.com

#### Meal 1

#### Sahoor:

Oatmeal cooked

#### Iftaar:

Bubur kacang hijau kolang-kaling.\*

Nasi coklat Lodeh jawa Tahu krispi

#### Meal 2

#### Sahoor

Smoothie and bread with peanut butter

#### Iftaar:

Mac and Cheese\*
Puding stone fruit bowl

#### Meal 3

#### Sahoor

Summer time oat\*

#### Iftar:

Kolak Sayur asem Ikan panggang

#### Meal 4

#### Sahoor:

Dal\*, naan bread

#### Iftar:

Es buah Pasta Alfredo\* Salad

#### Meal 5

#### Sahoor:

French toast\*

#### Iftar:

Nasi kuning Baked Beans, kering tempe Brokoli oseng, lalapan, sambal Jus buah

#### Meal 5

#### Sahoor:

Broccoli soup\* Baked sweet potatoe

#### Iftaar:

Mie ayam jamur vegetarian \*
Es buah

#### Meal 7

#### Sahoor:

Chickpeas omelete Sweet potato fries

#### Iftaar:

Kupat tahu magelang Salad buah

#### **Notes**

0

## Grocery List



Whole	Grain	Fre	sh Vegetables	n and canned ables	Nut o	and Seeds	Legui	mes
	Rolled oat		Spinach	Diced tomatoes		Flaxseed		Dal
	Brown rice		Coriander			Pumpkin seeds		Canellini beans
	Quinoa		Green chilli			Sunflower seeds		Mong bean
	Kuskus		Lemon			Peanut butter		Garbanzo bean
	Millet		Broccoli			Chia seeds		
	Sorghum		Onion			Vanilla pod		
	Jagung		Celery stalk			Cashew		
	Whole wheat		Mushroom			Kolang kaling		
	bread		Carrot			Almond butter		
	Maccaroni		Mushroom			Brazil nut		
	Linguine		Labu siam					
			Eggplant					
			Kacang panjang					
			Red onion					
			Kubis					
			Hot chilli					
			Sweet potato					
			cauliflower					
			Asparagus					
			Fresh basil					
			Cucumber					
			Romaine lettuce					
			Tomatoes					
			Pok choy					
			kupat					

## Gracery List



Animal Protein	Fat	Plant Milk	Processed plant protein	Baverage and others	O
Fish	☐ Coconut oil☐ Sunflower oil☐ Olive oil	Almond Milk Oat Milk Soy Milk	☐ Firm Tofu ☐ Tempe ☐ Quorn minced meat	<ul> <li>unsweetened         cocoa powder</li> <li>Chocochips</li> <li>Green tea</li> <li>Coffee</li> </ul>	
Fresh Fruit	Frozen Fruit	Dried Fruit	Baking	Spice & Herbs	Condiment
□ Strawberries □ Lemon □ Mango □ Apricot □ Plum □ Peaches □ Cherries □ Banana □ Apple □ Watermelon □ Honey dew	□ Frozen berries □ Frozen mango □	□ Dried Figs □ Gojiberies □ Raisins □ Dates □	☐ Chickpeas flour ☐ Bread Crumps ☐	☐ Ground Cinnamon ☐ Garlic ☐ Ginger ☐ Ground cumin ☐ Ground turmeric ☐ Smoked paprika ☐ Black pepper ☐ Blue Ginger ☐ Daun salam ☐ Mustard ☐ Tumeric	Coconut sugar, Miso paste, Nutritional Yeast, ACV Black salt Kecap