

Contoh Pelan Pemakanan 1200 Kalori untuk 7 hari

Contoh Menu	
Sarapan (200-300 kalori)	     
	<p>2 keping roti mil penuh</p> <p>2 sudu teh marjerin/ mentega kacang tanpa garam dan gula/ jem tanpa gula tambahan</p>
	   
	<p>3 sudu makan oat + 1 cawan susu rendah lemak/ susu soya kurang gula</p>
	<div style="text-align: center;">  <p>1 mangkuk bubur ikan/ ayam/ daging</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2 keping idli + 1 hidangan chutney yogurt <u>atau</u> sambar</p> </div>
<div style="text-align: center;">  <p>2 keping soon kueh (kurang/ tanpa sos)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3 keping chwee kueh dengan chye poh (lobak masin)</p> </div>	
 <p>$\frac{3}{4}$ mangkuk* mi sup dengan daging cincang/ wanton/ udang atau sup ayam makaroni[^]</p>	

*Minta kurang mi atau nasi apabila makan di luar ^Tinggalkan sup atau kuah

Contoh Menu



½ mangkuk* nasi + 1 sajian daging kurang lemak/ ikan + 2 sajian sayur (kurang/ tanpa kuah)



Yong tau foo: ½ mangkuk* nasi atau ¾ mangkuk* mi + 3 jenis sayur + 3 bahan yang tidak digoreng[^] (contoh: telur/ tauhu/ sayur sumbat)



¾ mangkuk* mee soto[^] + ¾ cawan sayur



½ mangkuk* nasi atau ¾ mangkuk* mi + sup ikan[^] + ¾ cawan sayur



Ayam panggang + 2 biji kentang kecil + ¾ cawan salad



6-inci sandwic (dada ayam belanda/ dada ayam/ ayam teriyaki) + 150g sayur berdaun yang mentah, sos salad rendah lemak



¾ mangkuk* mee rebus[^] + ¾ cawan sayur

**Makan
tengah hari
(300 kalori)
+
1 sajian
buah**

*Minta kurang mi atau nasi apabila makan di luar [^]Tinggalkan sup atau kuah

Contoh Menu



Ikan panggang + $\frac{1}{2}$ cawan kentang putar + $\frac{3}{4}$ cawan salad



$\frac{1}{2}$ keping thosai (36cm diameter) + 1 sajian kuah dal atau 1 saiz tapak tangan daging kurang lemak/ kari ikan[^]



$\frac{1}{2}$ mangkuk* nasi ayam/ itik (minta untuk tukar kepada nasi putih, buang kulit dan minta kurang sos) + $\frac{3}{4}$ cawan sayur



$\frac{3}{4}$ mangkuk* sup ban mian[^] + $\frac{3}{4}$ cawan sayur



Nasi padang: $\frac{1}{2}$ mangkuk* nasi + 1 sajian daging kurang lemak/ ikan + 2 sajian sayur (kurang atau tanpa kuah/ sambal)



1 keping capati (18cm diameter) + 1 sajian kuah dal atau 1 saiz tapak tangan daging kurang lemak/ kari ikan[^]



$\frac{3}{4}$ mangkuk* spageti dengan sos berasaskan tomato dan makanan laut + $\frac{3}{4}$ cawan sayur

**Makan
malam (300
kalori)
+
1 sajian
buah**

*Minta kurang mi atau nasi apabila makan di luar [^]Tinggalkan sup atau kuah

Contoh Menu

1 sajian buah (50-100 kalori)



1 biji epal/ oren/ buah pir saiz kecil



1 potong betik/ nenas/ tembikai susu/ tembikai

Ambil 2 sajian buah sehari



10 biji anggur/ longan



½ biji buah naga/ jambu batu



Minuman dalam tin (tanpa gula)

Nutri-Grade Mark Variant - Measures for Nutri-Grade Beverages reproduced from <https://hpb.gov.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

Minuman



Kopi atau teh

(tanpa gula, dengan pilihan susu rendah lemak atau susu cair)



Teh bunga/ daun tanpa gula (contoh: teh kekwa/ pudina)



Air soda/ kosong

Contoh Menu			
<p>[Tidak wajib]</p> <p>Snek</p> <p>Hadkan kepada 1 kali sehari (100-200 kalori)</p>	 <p>3 keping biskut kosong</p>	 <p>1 keping pankek kacang merah</p>	
	 <p>Segenggam kacang tanpa garam (30g)</p>	 <p>1 cawan susu rendah lemak/ susu soya kurang gula/ Milo kosong</p>	
	 <p>1 bekas kecil yogurt kosong dan rendah lemak</p>	 <p>1 cawan jagung (tanpa mentega)</p>	 <p>1 gulung popia kukus</p>
			
	<p>1 biji keledek/ ubi kayu/ keladi saiz sederhana yang dikukus</p>		
	 <p>1 mangkuk kecil tau huay/ sup kacang ginkgo, fucok dan barli/ bubur kacang merah atau hijau (kurang gula)</p>		
	 <p>1 keping roti mil penuh + 1 sudu teh marjerin/ mentega kacang tanpa garam dan gula/ jem tanpa gula tambahan</p>		

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure