

# Contoh Pelan Pemakanan 1800 Kalori Untuk 7 Hari

Contoh Menu		
Sarapan (300-400 kalori)	   <p>3 keping roti mil penuh</p> <p>2 sudu teh marjerin/ mentega kacang tanpa garam dan gula/ jem tanpa gula tambahan</p>	
	   <p>4 sudu makan oat + 1 cawan susu rendah lemak/ susu soya kurang gula</p>	
	 <p>1 mangkuk bubur ikan/ ayam/ daging</p>	 <p>3 keping idli + 1 sajian chutney yogurt <u>atau</u> sambar</p>
	 <p>3 keping soon kueh (tanpa/ kurang sos)</p>	 <p>4 keping chwee kueh dengan chye poh (lobak masin)</p>
	 <p>1 mangkuk mi sup dengan daging cincang/ wanton/ udang atau sup ayam makaroni<sup>^</sup></p>	

<sup>^</sup>Tinggalkan sup atau kuah

## Contoh Menu



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



Yong tau foo: 1 mangkuk nasi atau 1 mangkuk mi + 3 jenis sayur + 3 bahan yang tidak digoreng<sup>^</sup> (contoh: telur/ tahu/ sayur sumbat)



1 mangkuk mee soto<sup>^</sup> +  $\frac{3}{4}$  cawan sayur



1 mangkuk nasi atau 1 mangkuk mi + sup ikan<sup>^</sup> +  $\frac{3}{4}$  cawan sayur



Ayam panggang + 4 biji kentang panggang (kecil) +  $\frac{3}{4}$  cawan salad



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



1 mangkuk mee rebus<sup>^</sup> +  $\frac{3}{4}$  cawan sayur

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

<sup>^</sup>Tinggalkan sup atau kuah

## Contoh Menu



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



1 keping thosai (36cm diameter) + 1 sajian kuah dal atau  
1 saiz tapak tangan daging kurang lemak/ kari ikan<sup>^</sup>



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



1 mangkuk sup ban mian<sup>^</sup> +  $\frac{3}{4}$  cawan sayur



Nasi padang: 1 mangkuk nasi + 1 sajian daging kurang lemak/ ikan + 2 sajian sayur (tanpa/ kurang kuah atau sambal)



2 keping capati (18cm diameter) + 1 sajian kuah dal atau 1 saiz tapak tangan daging kurang lemak/ kari ikan<sup>^</sup>



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

**Makan malam (500 kalori) + 1 sajian buah**

<sup>^</sup>Tinggalkan sup atau kuah

## Contoh Menu

**1 sajian buah  
(50-100 kalori)**



1 biji epal/ oren/ pir saiz kecil



1 potong betik/ nanas/ tembikai susu/ tembikai



10 biji anggur/ longan



½ biji buah naga/ jambu batu

**Ambil 2 sajian buah sehari**



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><b>[Tidak wajib]</b></p> <p><b>Snek</b></p> <p><b>Hadkan kepada 1 kali sehari (100-200 kalori)</b></p>	 <p>3 keping biskut kosong</p>	 <p>1 keping pankek kacang merah</p>			
	 <p>Segenggam kacang panggang 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 keledak/ 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