

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
1	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan bakar air asam	1 ekor (120g)	130
	Batang keladi masak asam rebus	1 mangkuk kecil (100g)	60
	Tempe goreng cili	1 senduk (40g)	80
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	510

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
2	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan pari masak asam pedas	1 potong (60g)	120
	Tauhu masam manis	1 senduk (50g)	50
	Sambal tempe (ala jawa)	1 senduk (40g)	100
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	510

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
3	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam masak halia	1 ketul (120g)	190
	Sup fucuk+suhun	2 senduk (100g)	80
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	510

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
4	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan kembung goreng berlada	1 ekor (90g)	245
	Pucuk manis masak air	1 mangkuk kecil (50g)	30
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	515

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
5	Nasi ayam hainan	2 senduk (150g)	240
	Ayam panggang	1 ketul (90g)	130
	Timun+salad+tomato	1 mangkuk kecil (30g)	0
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	400

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
6	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam masak kicap	1 ketul (90g)	200
	Sup sayur	1 mangkuk kecil (50g)	30
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	470

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
7	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan kembung bakar	1 ekor (70g)	80
	Air cich asam	1 sudu makan (20g)	10
	Peria goreng telur	1 senduk (40g)	70
	Tauhu lembut masak sos tiram	1 senduk (50g)	70
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	460

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
8	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam goreng berempah	1 ketul (90g)	190
	Tomyam sayur campur	2 senduk (150g)	45
	Cendawan tiram masak halia	1 senduk (40g)	40
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	505

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
10	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan kembung masak kari	1 ekor (120g)	170
	Sayur campur	1 senduk (40g)	40
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	450

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
11	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Daging masak lada hitam	2 keping (80g)	190
	Sup sayur	1 mangkuk kecil (150g)	50
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	480

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
12	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan kukus	1 ekor (120g)	120
	Broccoli + cendawan goreng sos tiram	1 senduk (50g)	80
	Tempe goreng cili	1 senduk (40g)	80
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	510

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
13	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Udang masak sambal	1 senduk (50g)	120
	Sup sayur	1 mangkuk kecil (150g)	50
	Dalca	1 senduk (40g)	70
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
	Jumlah	480	

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
14	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan kembung masak taucu	1 ekor (80g)	130
	Kobis goreng ikan bilis	1 senduk (40g)	40
	Sup tauhu	1 senduk (40g)	50
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	450

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
15	Nasi tomato	2 senduk (120g)	216
	Ayam masak merah	1 ketul (100g)	206
	Acar timun	1 senduk (40)	50
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	502

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
16	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam panggang	1 ketul (90g)	160
	Bayam goreng lobak merah	1 senduk (40g)	40
	Sup sayur	1 mangkuk kecil (150g)	50
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	490

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
17	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan tenggiri masak lemak	1 potong (160g)	130
	Sambal tauhu pedas	1 senduk (50g)	70
	Sayur campur	1 senduk (40g)	40
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	470

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
18	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam masak kari	1 ketul (100g)	166
	Kubis goreng + lobak merah	1 senduk (40g)	40
	Tempe goreng cili	1 senduk (40g)	80
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
19	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan goreng	1 ekor (90g)	160
	Dalca sayur	1 senduk (40g)	70
	Sawi goreng ikan bilis	1 senduk (40g)	40
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	

Makan tengahari (~500 kcal) Normal

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
20	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam masak kurma	1 ketul (120g)	180
	Bayam goreng lobak merah	1 senduk (40g)	40
	Ulam	Bebas	0
	Sambal belacan	1 sudu teh (5g)	10
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		Jumlah	460

Disediakan Oleh : Pegawai Sains Pemakanan negeri Selangor