



The **Doctor**  **Diet**

MENU

SARAPAN

Jilid 1

DAFTARISI

Banana Havermut Pancake	3	Sandwich Jamur Putih Telur	35
Overnight Mango Oat Chia Pudding (Cold Serve)	5	Banana & Cheese French Toast	37
Banana Overnight Oat (Cold Serve)	7	Almond Banana Sandwich	39
Oat Setup Jambu (Hot Serve)	9	Banana Almond Oatmeal Smoothies	41
Oat Tim Ayam (Hot Serve)	11	Strawberry Banana Smoothies	43
Scramble Oat	13	Mango Smoothies	45
Spinach Scramble Oat	15	Mint Pinaberry Smoothies	47
Simple Soy Overnight Oat	17	Green Smoothies	49
Mango Overnight Oat	19	Apple Pear Smoothies	51
Apple Cinnamon Oat Porridge	21	Banana Pear Smoothies	53
Apple Oatmeal Pancake	23	Banana Orange Smoothies	55
Apple Cinnamon French Toast	25	Banana Orange Oat Smoothies	57
Boiled Egg White Sandwich	27	Orange & Watermelon Smoothies	59
Scrambled Egg Sandwich with Cucumber	29	Nasi Goreng Sayur	61
Chicken Popcorn Sandwich	31	Bubur Ayam Havermut	63
Spinach & Fish Garlic Sandwich	33	Bubur Manado Oatmeal	65

Banana Havermut Pancake



Bahan :

- 1 buah pisang ambon
- 45g havermut
- 1 butir telur ayam
- ¼ sdt bubuk kayu manis

Cara Membuat :

1. Siapkan mangkuk, kocok lepas telur
2. Masukkan potongan pisang, haluskan dengan garpu
3. Lalu masukkan havermut dan bubuk kayu manis, aduk rata
4. Panggang adonan pada teflon anti-lengket menggunakan api kecil hingga matang dan kedua permukaannya berwarna kecoklatan

Banana Havermut Pancake

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
330	11	5	50

- Pisang ambon 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat : 10 g
Protein : -
Lemak : -
- Havermut 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Telur ayam 1 butir, 55g (75 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7g
Lemak: 5g



Overnight Mango Oat Chia Pudding



Bahan :

- 20 g oatmeal
- 1 sdm chia seed
- 150 ml susu skim
- 1 buah pisang matang
- 1 sdt madu
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk kayu manis
- $\frac{3}{4}$ buah mangga

Cara Membuat :

1. Siapkan bahan, lalu haluskan pisang dengan bantuan garpu
2. Siapkan wadah (pilih yang memiliki tutup), masukkan seluruh bahan (kecuali mangga), kemudian aduk rata
3. Tutup wadah yang digunakan, lalu dinginkan semalaman di lemari pendingin
4. Di pagi hari (saat sarapan), aduk rata isian wadah dan berikan potongan mangga di atasnya (bisa dihaluskan terlebih dahulu ataupun di potong saja). Siap disajikan

CALORIE BREAKDOWN

Overnight Mango Oat Chia Pudding

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
314	9	5	52

- Oatmeal 20g = 2,5 sdm (70 kkal)
Karbohidrat: 16 g
Protein: 1,6g
Lemak: -
- Chia seed 1 sdm (64 kkal)
Karbohidrat: 3,5 g
Protein: 2,2 g
Lemak: 5,1g
- Susu skim 150 ml (55,2 kkal)
Karbohidrat: 7,6g
Protein: 5,3g
Lemak: 0,2g
- Pisang ambon 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Madu 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: 5g
Protein: -
Lemak: -
- Mangga 90g (50 kkal)
Karbohidrat: 10g
Protein: -
Lemak: -



Banana Overnight Oat



Bahan :

- 5,5 sdm oat, $\pm 45\text{g}$
- 1 sdt chia seed
- 1 sdt madu
- 150 ml susu skim
- 1 buah pisang ambon, $\pm 50\text{g}$

Cara Membuat :

1. Siapkan wadah (yang memiliki tutup), lalu masukkan seluruh bahan (kecuali pisang), aduk rata
2. Tutup wadah yang digunakan, lalu dinginkan semalaman di lemari pendingin
3. Di pagi hari (saat sarapan), aduk rata isian wadah dan berikan irisan pisang di atasnya. Siap disajikan

Banana Overnight Oat

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
337	10,4	2,6	64,4

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Chia seed 1 sdt (32 kkal)
Karbohidrat: 1,8 g
Protein: 1,1 g
Lemak: 2,6 g
- Madu 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: 5g
Protein: -
Lemak: -
- Susu skim 150ml (55 kkal)
Karbohidrat: 8 g
Protein: 5 g
Lemak: 0,2 g
- Pisang ambon 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -



Oat Setup Jambu



Bahan :

- 150 ml air
- 45 g oatmeal
- 25 g greek plain yogurt
- 1 sdt gula pasir
- 1 buah jambu biji, $\pm 100\text{g}$
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk kayu manis
- $\frac{1}{4}$ sdt bubuk cengkeh
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

Cara Membuat :

1. Potong jambu membentuk dadu kecil (uang bijinya)
2. Siapkan panci, lalu rebus air dengan api sedang
3. Kemudian tambahkan gula, bubuk kayu manis dan bubuk cengkeh, lalu aduk rata
4. Setelah mendidih, masukkan $\frac{1}{2}$ buah potongan jambu, aduk rata
5. Masukkan oat, lalu aduk rata
6. Setelah mengental, tambahkan yogurt dan garam, lalu aduk rata
7. Angkat dan pindahkan ke mangkuk
8. Berikan sisa potongan jambu di atasnya. Sajikan selagi hangat.

Oat Setup Jambu

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
270	4	-	57,8

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Greek plain yogurt 25g (20 kkal)
Karbohidrat: 2,8 g
Protein: 2,2 g
Lemak: -
- Gula pasir 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: 5g
Protein: -
Lemak: -
- Jambu 100g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -



Oat Tim Ayam

Bahan:

- 45 g oatmeal
- 250 ml kaldu ayam
- ½ buah bawang bombay, cincang kasar
- 1 sdt minyak

Bahan isian:

- 40 g dada ayam fillet, potong dadu kecil
- 50 g wortel, potong dadu kecil
- 1 siung bawang putih
- 1 siung bawang merah
- 1 sdt minyak
- 1 sdt kecap manis
- ½ sdt saus tiram
- ¼ sdt garam dan lada bubuk

- Cara Membuat:*
1. Panaskan minyak pada wajan, lalu tumis bawang Bombay hingga wangi
 2. Tambahkan garam dan air kaldu, aduk rata. Sisihkan sementara
 3. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum
 4. Tambahkan potongan ayam dan wortel, aduk rata
 5. Bumbui dengan garam, merica, saus tiram dan kecap manis, lalu aduk rata
 6. Masak hingga matang, lalu angkat dan sisihkan
 7. Ambil cetakan atau wadah yang tahan panas, masukan oatmeal dan olahan air kaldu, aduk rata
 8. Kemudian tambahkan tumisan ayam, lalu kukus sekitar 30 menit hingga adonan matang dan padat
 9. Sajikan selagi hangat



CALORIE BREAKDOWN

Oat Tim Ayam

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
367,5	11,5	12	50

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Minyak 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -
- Ayam tanpa kulit 40g (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 2 g
- Wortel 50g = ½ buah (12,5 kkal)
Karbohidrat: 2,5 g
Protein: 0,5 g
Lemak: -
- Kecap manis 1 sdt (30 kkal)
Karbohidrat: 7,5 g
Protein: -
Lemak: -



Scramble Oat



Bahan:

- 45g oat
- 1 butir telur ayam
- 1 batang daun bawang
- 1 sdt minyak, untuk menumis

Bumbu:

- ½ sdt kaldu jamur bubuk tanpa MSG
- ¼ sdt lada bubuk
- ¼ sdt garam

Cara Membuat:

1. Siapkan wadah, lalu kocok telur
2. Tambahkan oat, irisan daun bawang, garam, kaldu dan lada bubuk, aduk rata
3. Panaskan minyak pada teflon, lalu masukkan adonan
4. Orak-arik adonan hingga matang sempurna. Angkat dan sajikan selagi hangat

CALORIE BREAKDOWN

Scramble Oat

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
300	11	10	40

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Telur ayam 1 butir (75 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 5 g
- Minyak 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 5 g



Spinach Scramble Oat

Bahan:

- 1 butir telur ayam
- 50 g bayam, iris
- 45 g oat
- 300 ml air
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ¼ sdt garam
- 1 sdt minyak

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak pada teflon, lalu tumis bawang putih hingga harum
2. Tambahkan air, aduk perlahan dan rebus hingga mendidih
3. Setelah mendidih, masukkan telur, lalu orak-arik telur
4. Masukkan bayam, lalu masak hingga bayam layu
5. Masukkan oat, aduk rata dan masak hingga matang sekitar 3-5 menit
6. Angkat dan sajikan selagi hangat



CALORIE BREAKDOWN

Spinach Scramble Oat

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
312,5	11,5	10	42,5

- Telur ayam 1 butir (75 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7g
Lemak: 5 g
- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Bayam 50g (12,5 kkal)
Karbohidrat: 2,5 g
Protein: 0,5 g
Lemak: -
- Minyak 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 5 g



Simple Soy Overnight Oat

Bahan:

- 45 g oatmeal
- 150 ml susu kedelai
- 1 sdm plain greek yoghurt
- 1 sdt madu
- ½ sdt chia seeds

Cara Membuat:

1. Siapkan wadah (yang memiliki tutup), lalu masukkan oatmeal, susu kedelai dan yoghurt, aduk rata
2. Berikan taburan chia seeds lalu tutup wadah dan simpan didalam kulkas selama semalaman
3. Siap disajikan saat sarapan dengan tambahan madu



CALORIE BREAKDOWN

Simple Soy Overnight Oat

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
340	10,6	6	60,6

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Madu 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -
- Susu kedelai 150 ml (113 kkal)
Karbohidrat: 12,6 g
Protein: 4,8 g
Lemak: 5,1 g
- Chia seeds ½ sdt (14,7 kkal)
Karbohidrat: 1,3 g
Protein: 0,5 g
Lemak: 0,9 g
- Greek yogurt plain 1 sdm (12 kkal)
Karbohidrat: 1,7 g
Protein: 1,3 g
Lemak: -



Mango Overnight Oat



Bahan:

- 45 g oatmeal
- 100 ml susu skim
- 1 sdt chia seeds
- 1 sdt madu
- 90g mangga

Cara Membuat:

1. Siapkan wadah (yang memiliki tutup), lalu masukkan oatmeal, susu dan chia seeds, aduk rata
2. Tutup wadah dan simpan di dalam kulkas selama semalaman
3. Siap disajikan saat sarapan dengan tambahan madu dan potongan buah mangga

CALORIE BREAKDOWN

Mango Overnight Oat

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
318,8	8,7	2,7	62

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Madu 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -
- Susu skim 100 ml (36,8 kkal)
Karbohidrat: 5,2 g
Protein: 3,6 g
Lemak: 0,1 g
- Mangga 90g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Chia seed 1 sdt (32 kkal)
Karbohidrat: 1,8 g
Protein: 1,1 g
Lemak: 2,6 g



Apple Cinnamon Oat Porridge

Bahan:

- 45 g oatmeal
- 200 ml susu skim
- 1 sdm madu
- 1 buah apel merah, ±85g
- ¼ sdt kayu manis bubuk dan garam

Cara Membuat:

1. Parut $\frac{3}{4}$ buah apel, lalu iris tipis sisanya (untuk topping)
2. Siapkan panci, masukkan susu, oat, parutan apel, madu, garam dan kayu manis, aduk rata
3. Masak di atas api kecil sambil diaduk perlahan hingga mendidih dan mengental
4. Pindahkan ke mangkuk saji, sajikan dengan irisan apel dan tambahan bubuk kayu manis secukupnya



CALORIE BREAKDOWN

Apple Cinnamon Oat Porridge

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
348,6	11,1	0,2	70,2

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Susu skim 200 ml (73,6 kkal)
Karbohidrat: 10,2 g
Protein: 7,1 g
Lemak: 0,2 g
- Madu 1 sdm (50 kkal)
Karbohidrat: 5g
Protein: -
Lemak: -
- Apel merah 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -



Apple Oatmeal Pancake



Bahan:

- 45 g oatmeal
- 1 buah apel merah
- 1 butir telur ayam
- 100 ml susu skim
- 1 sdm madu
- ½ sdt kayu manis bubuk
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt baking powder

Cara Membuat:

1. Potong-potong apel bentuk dadu kecil
2. Siapkan wadah, masukkan telur, susu, ¾ bagian potongan apel, kayu manis bubuk, baking powder, madu dan garam, aduk hingga tercampur merata
3. Diamkan adonan sekitar 1-2 menit
4. Siapkan teflon anti-lengket, lalu tuang adonan dan masak sekitar 2 menit hingga adonan pancake berwarna kecoklatan
5. Lalu balik pancake dan masak kembali sekitar 2 menit
6. Pindahkan ke piring saji lalu sajikan dengan sisa potongan apel

Apple Oatmeal Pancake

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
386,8	14,6	5,1	65,2

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Madu 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Apel merah 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Susu skim 100 ml (36,8 kkal)
Karbohidrat: 5,2 g
Protein: 3,6 g
Lemak: 0,1 g
- Telur ayam 1 butir (75 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 5 g



Apple Cinnamon French Toast

Cara Membuat Apple Cinnamon French Toast:

1. Siapkan wadah, kocok telur dan susu hingga tercampur merata
2. Celupkan roti tawar ke dalam campuran telur dan susu
3. Panaskan margarin pada teflon, lalu panggang roti hingga kedua sisinya berwarna keemasan
4. Sajikan french toast dengan saus apel.

Bahan:

- 2 lembar roti tawar
- 1 butir telur ayam
- 20 ml susu skim
- 1 sdt margarin

Bahan saus apel:

- 1 buah kecil apel merah, iris sesuai selera
- 1 sdm gula merah bubuk
- 1 sdt kayu manis bubuk
- ½ sdt tepung mazena (larutkan dengan sedikit air)
- 1 sdt margarin

Cara Membuat Saus Apel:

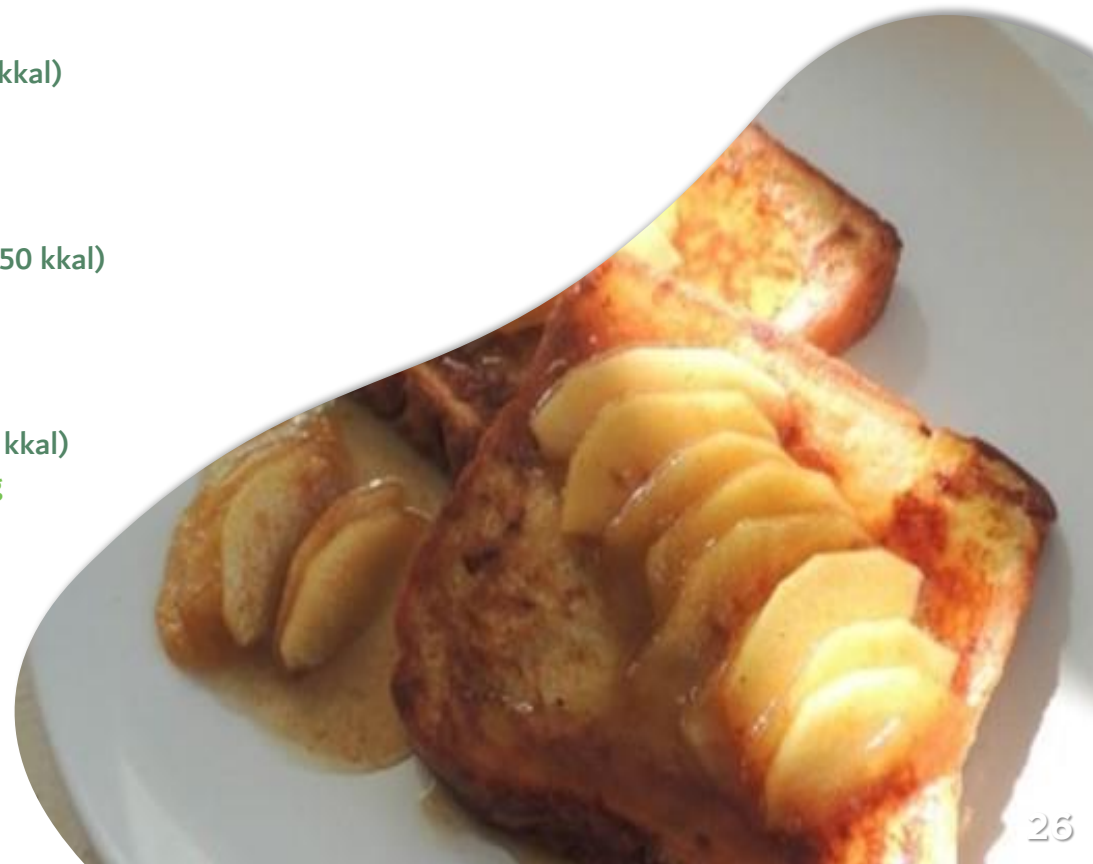
1. Panaskan margarin pada teflon, lalu tumis irisan apel hingga layu
2. Masukkan gula merah dan kayu manis bubuk, aduk rata hingga gula mencair
3. Tambahkan larutan maizena, lalu aduk hingga mengental dan matang



Apple Cinnamon French Toast

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
462,7	11,8	15	62,2

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Apel merah 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Telur ayam 1 butir (75 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 5 g
- Susu skim 20 ml (7,4 kkal)
Karbohidrat: 1 g
Protein: 0,7 g
Lemak: -
- Margarin 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 5 g
- Gula merah 1 sdm (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Maizena ½ sdt (5,3 kkal)
Karbohidrat: 1,2 g
Protein: 0,1 g
Lemak: -



Boiled Egg White Sandwich



Bahan:

- 2,5 butir putih telur
- 2 potong roti tawar
- ¼ buah bawang bombay, cincang halus
- ½ sdt lada hitam bubuk
- 14g keju cheddar *low-fat*, potong dadu kecil
- 1 sdt olive oil
- 1/8 sdt garam

Cara Membuat :

1. Rebus telur hingga matang, tiriskan, lalu kupas dan ambil bagian putihnya
2. Potong-potong putih telur menjadi bentuk dadu kecil
3. Bahan isian sandwich= siapkan mangkuk kecil, masukkan potongan putih telur, bawang bombay cincang, keju, lada bubuk dan garam, aduk rata
4. Oleskan sedikit olive oil pada permukaan roti
5. Lalu tata campuran putih telur di atas 1 lembar roti, letakkan 1 lembar roti lainnya di atasnya
6. Kemudian panggang roti hingga permukaannya berwarna kecoklatan
7. Potong bentuk segitiga atau sesuai selera. Siap disajikan

CALORIE BREAKDOWN

Boiled Egg White Sandwich

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
299,2	14,4	8	40,4

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Putih telur ayam, 2,5 butir, 65g (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 2 g
- Olive oil 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 5 g
- Keju cheddar *low-fat* 14g (24,2 kkal)
Karbohidrat: 0,3 g
Protein: 3,4 g
Lemak: 0,98 g



Scrambled Egg Sandwich with Cucumber



Bahan:

- 2 lembar roti tawar
- 1 butir telur ayam
- 1 buah ketimun
- 1 sdm fat-free cheese spread
- ¼ sdt garam dan lada bubuk
- 1 sdt olive oil

Cara Membuat :

1. Kocok lepas telur, bumbui dengan sedikit garam dan lada, aduk rata
2. Panaskan olive oil pada teflon, masukkan telur lalu orak-arik telur hingga matang. Sisihkan sementara
3. Ambil 1 lembar roti, ratakan cheese spread di atasnya, lalu tata irisan ketimun dan berikan sedikit garam dan lada di atasnya
4. Kemudian letakkan telur di atas ketimun dan tutup dengan 1 lembar roti lainnya.

CALORIE BREAKDOWN

Scrambled Egg Sandwich with Cucumber

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
315,8	13,4	10,2	41,1

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
 - Karbohidrat: 40 g
 - Protein: 4 g
 - Lemak: -
- Minyak 1 sdt (50 kkal)
 - Karbohidrat: -
 - Protein: -
 - Lemak: 5 g
- Telur ayam, 1 butir, 55g (75 kkal)
 - Karbohidrat: -
 - Protein: 7 g
 - Lemak: 2 g
- *Fat-free cheese spread* 1 sdm (15,8 kkal)
 - Karbohidrat: 1,1 g
 - Protein: 2,4 g
 - Lemak: 0,2 g



Chicken Popcorn Sandwich



Bahan:

- 2 lembar roti tawar
- 1 potong dada ayam fillet, $\pm 40\text{g}$
- $\frac{1}{2}$ sdt bawang putih bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt kaldu ayam bubuk tanpa MSG
- $\frac{1}{4}$ sdt lada dan ketumbar bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt saus tiram
- 1 sdt air jeruk nipis
- 1 buah ketimun, potong bentuk dadu kecil
- $\frac{1}{4}$ buah bawang bombay, cincang halus
- 1 sdt saus sambal

Cara Membuat:

1. Potong-potong ayam bentuk dadu kecil, lalu bumbui dengan bawang putih bubuk, kaldu, lada, ketumbar, saus tiram dan air jeruk nipis, aduk rata dan diamkan sekitar 30 menit
2. Masak ayam yang sudah dibumbui pada teflon dengan tambahan bawang bombay cincang dan sedikit air hingga ayam matang dan air menyusut
3. Kemudian masukkan potongan timun, aduk rata dan masak sebentar
4. Siapkan 1 lembar roti, lalu tata campuran ayam diatasnya, berikan sedikit saus sambal lalu tutup dengan 1 lembar roti lainnya. Siap disajikan

Chicken Popcorn Sandwich

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
233	11	2	42

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Dada ayam tanpa kulit 40g (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 2 g
- Saus sambal 1 sdt (8 kkal)
Karbohidrat: 2g
Protein: -
Lemak: -



Spinach & Fish Garlic Sandwich



Bahan:

- 2 lembar roti tawar
- 4 siung bawang putih cincang
- 1 potong ikan fillet, $\pm 40\text{g}$
- 50g daun bayam
- 1 sdt kecap asin
- $\frac{1}{4}$ sdt garam dan kaldu jamur bubuk tanpa MSG
- 1 sdt olive oil

Cara Membuat :

1. Siapkan bahan-bahan. Cincang halus bawang putih dan potong ikan bentuk dadu kecil
2. Tumis bawang putih cincang hingga wangi dan kekuningan, lalu sisihkan sementara
3. Tumis ikan fillet di sisa minyak tumisan bawang, lalu tambahkan daun bayam, aduk rata hingga bayam layu
4. Tambahkan kecap asin, garam dan kaldu bubuk, aduk rata, lalu sisihkan
5. Siapkan 1 lembar roti, tata tumisan ikan fillet dan bayam, lalu berikan bawang putih cincang yang sudah ditumis di atasnya, lalu tutup dengan 1 lembar roti lainnya
6. Panggang roti hingga kedua permukaannya berwarna kecoklatan

CALORIE BREAKDOWN

Spinach & Fish Garlic Sandwich

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
295	12	7	44

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
 - Karbohidrat: 40 g
 - Protein: 4 g
 - Lemak: -
- Ikan segar 40g (50 kkal)
 - Karbohidrat: -
 - Protein: 7 g
 - Lemak: 2 g
- Bayam 50g (12,5 kkal)
 - Karbohidrat: 2,5 g
 - Protein: 0,5 g
 - Lemak: -
- Minyak 1 sdt (50 kkal)
 - Karbohidrat: -
 - Protein: -
 - Lemak: 5 g
- Kecap asin 1 sdt (7,5 kkal)
 - Karbohidrat: 1,5 g
 - Protein: 0,5 g
 - Lemak: -



Sandwich Jamur Putih Telur



Bahan:

- 2 lembar roti tawar
- 2,5 butir putih telur
- 50g jamur kuping, iris
- 1 batang daun bawang, iris
- 7g keju cheddar parut
- ¼ sdt garam dan merica bubuk
- 1 sdt margarin

Cara Membuat :

1. Rebus telur dan jamur kancing hingga matang, tiriskan
2. Kupas telur dan ambil bagian putihnya, lalu potong-potong sesuai selera
3. Campurkan irisan jamur, putih telur, keju, garam dan merica bubuk, aduk rata
4. Oleskan margarin di atas 1 lembar roti tawar, lalu tata campuran telur di atas roti, kemudian tutup dengan 1 lembar roti lainnya
5. Potong bentuk segitiga atau sesuai selera. Siap disajikan

Sandwich Jamur Putih Telur

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
300	12,4	8,8	41

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Putih telur ayam, 2,5 butir (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 2 g
- Keju cheddar 7g (24,6 kkal)
Karbohidrat: 1 g
Protein: 1,4 g
Lemak: 1,8 g
- Margarin 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 5 g



Banana & Cheese French Toast



Bahan:

- 2 lembar roti tawar
- 1 sdm fat-free cheese spread
- 1 buah pisang ambon matang
- 1 sdt margarin
- 1 butir telur ayam
- 50 ml susu skim
- ½ sdt kayu manis bubuk
- ½ sdt vanilla essence

Cara Membuat :

1. Haluskan pisang lalu campurkan dengan cheese spread, aduk rata
2. Oles campuran pisang dan cheese spread pada kedua sisi roti
3. Siapkan wadah, masukkan telur, susu, kayu manis dan vanilla essence, aduk rata
4. Masukkan sandwich ke campuran telur hingga seluruh bagiannya terendam
5. Panaskan margarin pada teflon, lalu panggang roti pada api kecil sekitar 1-2 menit
6. Lalu balik dan panggang sisi lainnya hingga berwarna kecoklatan. Sajikan selagi hangat

Banana & Cheese French Toast

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
384,2	15,2	10,3	53,7

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- *Fat-free cheese spread* (15,8 kkal)
Karbohidrat: 1,1 g
Protein: 2,4 g
Lemak: 0,2 g
- Pisang ambon 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Margarin 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 5 g
- Susu skim 50 ml (18,4 kkal)
Karbohidrat: 2,6 g
Protein: 1,8 g
Lemak: 0,05 g
- Telur ayam 1 butir, 55g (75 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 5 g



Almond Banana Sandwich



Bahan:

- 2 lembar roti tawar
- 15 g almond panggang
- 1 buah pisang ambon matang
- 1 sdt margarin

Cara Membuat :

1. Cincang halus atau blender almond panggang (sesuai selera)
2. Haluskan pisang lalu campurkan dengan almond, aduk rata
3. Oleskan campuran pisang dan almond pada kedua sisi roti
4. Panaskan margarin pada teflon, lalu panggang roti dengan api kecil hingga kedua permukaannya berwarna kecoklatan

CALORIE BREAKDOWN

Almond Banana Sandwich

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
384,2	15,2	10,3	53,7

- Roti tawar 2 lembar, 70g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Pisang ambon 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Margarin 1 sdt (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 5 g
- Almond panggang 15 g (80 kkal)
Karbohidrat: 8 g
Protein: 6 g
Lemak: 3 g



Banana Almond Oatmeal Smoothies

Bahan:

- 45 g oatmeal
- 300 ml almond milk
- 15g almond panggang, cincang
- 1 buah pisang, 50g
- ½ sdt bubuk vanilla
- ¼ sdt bubuk kayu manis
- 1 sdm madu
- 1/8 sdt garam

Cara Membuat :

1. Siapkan blender, lalu haluskan oatmeal
2. Tambahkan potongan pisang, almond milk, bubuk vanilla, kayu manis, garam dan madu, lalu *blend* kembali hingga tercampur merata dan bertekstur halus
3. Pindahkan ke gelas saji, lalu berikan taburan almond panggang di atasnya. Siap disajikan



Banana Almond Oatmeal Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
442	12	7	79

- Oatmeal 45g = 5,5 sdm (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Almond milk 300 ml (86,8 kkal)
Karbohidrat: 10,8 g
Protein: 1,8 g
Lemak: 4,2 g
- Pisang ambon 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Almond panggang 15 g (80 kkal)
Karbohidrat: 8 g
Protein: 6 g
Lemak: 3 g
- Madu 1 sdm (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -



Strawberry Banana Smoothies

Bahan:

- 1 buah pisang ambon matang, 50g
- 4 buah besar strawberry (± 215 gram)
- 150 ml almond milk

Cara Membuat :

1. Potong-potong pisang dan stroberi (bisa dibekukan terlebih dahulu di dalam freezer selama semalaman atau langsung diolah)
2. Blender buah dan almond milk hingga tercampur merata
3. Pindahkan ke gelas saji dan sajikan.



Strawberry Banana Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
143,4	0,9	2,1	25,4

- Pisang ambon 1 buah (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Strawberry 215g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Almond milk 150 ml (43,4 kkal)
Karbohidrat: 5,4 g
Protein: 0,9 g
Lemak: 2,1 g



Mango Smoothies

Bahan:

- 150 g mangga
- 100 ml plain yogurt
- 1 sdm chia seed
- Es batu sesuai selera

Cara Membuat :

1. Kupas mangga, lalu potong-potong dan masukkan ke blender
2. Tambahkan yogurt dan es batu, lalu blend hingga tercampur merata
3. Pindahkan ke gelas saji dan berikan taburan chia seed di atasnya. Siap disajikan



CALORIE BREAKDOWN

Mango Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
220,5	11,9	5,9	26,3

- Mangga 150g (83,5 kkal)
Karbohidrat: 16,7 g
Protein: -
Lemak: -
- Greek yogurt plain & low-fat 100ml (73,3 kkal)
Karbohidrat: 3,9 g
Protein: 9,9 g
Lemak: 1,9 g
- Chia seeds 1 sdm (63,7 kkal)
Karbohidrat: 5,7 g
Protein: 2 g
Lemak: 4 g



Mint Pinaberry Smoothies



Bahan:

- 4 buah besar atau $\pm 215\text{g}$ strawberry
- 85g nanas madu (berat tanpa kulit)
- $\frac{1}{2}$ cup daun mint
- 1 sdm madu
- Air dan es batu secukupnya

Cara Membuat :

1. Cuci bersih seluruh buah dan daun mint, lalu potong-potong dan masukkan ke blender
2. Tambahkan madu, air dan es batu secukupnya, lalu haluskan hingga tercampur merata. Siap disajikan

CALORIE BREAKDOWN

Mint Pinaberry Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
150	-	-	30

- Strawberry 215g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Nanas 85g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Madu 1 sdm (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -



Green Smoothies

Bahan:

- 1 buah pisang ambon matang beku, 50g
- 40g nanas beku
- 1 sdt madu
- 5 lembar daun sawi hijau, ±20g
- 25g plain Greek yogurt
- 50 ml air
- ½ sdt chia seeds

Cara Membuat :

1. Potong-potong pisang, nanas dan daun sawi hijau, lalu masukkan ke blender
2. Tambahkan greek yogurt dan madu, lalu blend hingga tercampur merata
3. Pindahkan ke gelas saji lalu berikan chia seed di atasnya. Siap disajikan



CALORIE BREAKDOWN

Green Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
140	2,9	0,9	25,1

- Pisang ambon 50g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Nanas 45g (25 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -
- Madu 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -
- Sawi hijau 20g (5 kkal)
Karbohidrat: 1 g
Protein: 0,2 g
Lemak: -
- Greek plain yogurt 25g (20,1 kkal)
Karbohidrat: 2,8 g
Protein: 2,2 g
Lemak: -
- Chia seeds ½ sdt (14,7 kkal)
Karbohidrat: 1,3 g
Protein: 0,5 g
Lemak: 0,9 g



Apple Pear Smoothies

Bahan:

- ½ buah apel merah
- ½ buah pir
- 1 sdt madu
- 100 ml susu skim

Cara Membuat :

1. Cuci bersih buah apel dan pir, lalu potong-potong dan masukkan ke blender
2. Tambahkan madu dan susu, lalu blend hingga tercampur merata. Siap disajikan



Apple Pear Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
136,8	3,6	0,1	25,2

- Pear 85g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Susu skim 100 ml (36,8 kkal)
Karbohidrat: 5,2 g
Protein: 3,6 g
Lemak: 0,1 g
- Apel merah, ½ buah ±43g (25 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -
- Madu 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -



Banana Pear Smoothies

Bahan:

- ½ buah pir
- 2 buah pisang ambon matang, 100g
- 100 ml susu skim
- ¼ sdt kayu manis bubuk

Cara Membuat :

1. Cuci bersih pir, lalu potong-potong dan masukkan ke blender
2. Tambahkan potongan pisang dan susu, lalu blend hingga tercampur merata. Siap disajikan



CALORIE BREAKDOWN

Banana Pear Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
186,8	3,6	0,1	35,2

- Pear 85g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Pisang ambon 100g (100 kkal)
Karbohidrat: 20 g
Protein: -
Lemak: -
- Susu skim 100 ml (36,8 kkal)
Karbohidrat: 5,2 g
Protein: 3,6 g
Lemak: 0,1 g



Banana Orange Smoothies

Bahan:

- 2 buah jeruk ukuran sedang
- 1 buah pisang ambon
- 100 ml almond milk
- 1 sdt madu
- Es batu secukupnya

Cara Membuat :

1. Kupas jeruk, buang bijinya, lalu masukkan daging jeruk ke blender
2. Tambahkan potongan pisang, almond milk, madu dan es batu sesuai selera, lalu blend hingga tercampur merata. Siap disajikan



Banana Orange Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
186,8	3,6	0,1	35,2

- Jeruk manis 100g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Pisang ambon 50g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Almond milk 100 ml (28,9 kkal)
Karbohidrat: 3,6 g
Protein: 0,6 g
Lemak: 1,4 g
- Madu 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -



Banana Orange Oat Smoothies

Bahan:

- 2 buah jeruk ukuran sedang
- 1 buah pisang ambon matang
- 45g oatmeal
- Es batu secukupnya

Cara Membuat :

1. Kupas jeruk, buang bijinya, lalu masukkan daging jeruk ke blender
2. Tambahkan potongan pisang, oatmeal dan es batu secukupnya, lalu blend hingga tercampur merata. Siap disajikan



Banana Orange Oat Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
275	4	-	60

- Jeruk manis 100g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Pisang ambon 50g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Oatmeal 45g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -



Orange & Watermelon Smoothies

Bahan:

- 2 buah jeruk ukuran sedang
- 90g semangka beku
- 100 ml susu skim

Cara Membuat :

1. Kupas jeruk, buang bijinya, lalu masukkan daging jeruk ke blender
2. Tambahkan potongan semangka beku dan susu, lalu blend hingga tercampur merata. Siap disajikan



Orange & Watermelon Smoothies

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
111,8	3,6	0,1	20,2

- Jeruk manis 100g (50 kkal)
Karbohidrat: 10 g
Protein: -
Lemak: -
- Semangka 90g (15 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: -
Lemak: -
- Susu skim 100 ml (36,8 kkal)
Karbohidrat: 5,2 g
Protein: 3,6 g
Lemak: 0,1 g



Nasi Goreng Sayur



Bahan:

- 2 centong nasi putih
- 2 potong daging ayam fillet
- 4 buah baby buncis
- 1 buah wortel
- 2 buah cabe rawit
- 1 batang daun bawang
- 1 batang seledri
- 1 sdt minyak

Bumbu:

- 1 sdt bawang putih bubuk
- ½ sdt garam
- ¼ sdt gula pasir
- ¼ sdt lada bubuk

Cara Membuat :

1. Potong buncis dan wortel menjadi bentuk dadu kecil
2. Iris tipis cabe, daun bawang dan seledri
3. Siapkan wajan, masukkan air secukupnya (sebagai pengganti minyak)
4. Lalu rebus ayam hingga setengah matang
5. Masukkan wortel, buncis, cabe, daun bawang dan seledri, lalu aduk rata
6. Masukkan nasi putih, lalu bumbui dengan bawang putih bubuk, garam dan lada
7. Aduk hingga tercampur merata. Siap disajikan

CALORIE BREAKDOWN

Nasi Goreng Sayur

Berat (gram)	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
200	536	23	9	87
100	268	11,5	4,5	43,5

- Nasi putih 200 g (350 kkal)
Karbohidrat: 80 g
Protein: 8 g
Lemak: -
- Ayam tanpa kulit 80 g (100 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 14 g
Lemak: 4 g
- Babybuncis 25 g (6 kkal)
Karbohidrat: 1,25 g
Protein: 0,25 g
Lemak: -
- Wortel 100g (25 kkal)
Karbohidrat: 5 g
Protein: 1 g
Lemak: -



Bubur Ayam Havermut

Bahan:

- 45 g havermut
- 1 potong sedang fillet ayam, ±40g
- 200 ml kaldu ayam
- ½ btg daun bawang
- ½ sdt minyak

Bumbu:

- 1 siung bawang putih cincang
- ½ btg sereh geprek
- 1 lembar daun salam
- ¼ sdt garam
- ½ sdt kaldu jamur tanpa MSG

Cara Membuat :

1. Rebus atau panggang ayam hingga matang, dinginkan sementara lalu suwir-suwir. Sisihkan sementara
2. Tumis bawang putih hingga wangi, masukkan sereh, daun salam dan air kaldu
3. Masukkan oat, lalu aduk hingga mengental
4. Bumbui dengan garam dan kaldu jamur, aduk rata
5. Pindahkan bubur ke mangkuk saji, lalu berikan taburan ayam suwir dan irisan daun bawang. Siap disajikan



Bubur Ayam Havermut

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
250	11	5	40

- Havermut 45g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Ayam tanpa kulit 40 g (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 2 g
- Minyak 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 2,5 g



Bubur Manado Oatmeal



Bahan:

- 45 g oatmeal
- 50g labu kuning
- 25g kangkung
- 25g bayam
- 40g ikan tongkol fillet
- 3 lembar daun kemangi
- 1 lembar daun kunyit
- ½ batang sereh geprek
- 2 siung bawang merah, iris
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ½ sdt olive oil
- ¼ sdt garam dan lada bubuk
- Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Bumbui ikan fillet dengan air jeruk nipis dan sedikit garam, diamkan sekitar 15 menit
2. Panggang ikan hingga matang, lalu suwir-suwir. Sisihkan sementara
3. Siapkan semua bahan, cuci bersih sayur, tiriskan, potong dadu labu kuning
4. Rebus air secukupnya hingga mendidih, masukkan irisan bawang merah, daun kunyit, labu kuning, sereh dan oat, aduk rata dan masak hingga labu mulai bertekstur lunak
5. Di wajan lain, tumis bawang putih cincang hingga wangi dan kekuningan, lalu tambahkan pada panci berisi campuran oat
6. Kemudian tambahkan lada bubuk, aduk rata dan masak hingga oat menjadi bubur
7. Tambahkan kangkung dan bayam, aduk sebentar
8. Matikan api, lalu tambahkan garam dan daun kemangi, aduk rata. Siap disajikan dengan ikan suwir.

Bubur Manado Oatmeal

Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
275	12	4,5	45

- Oatmeal 45g (175 kkal)
Karbohidrat: 40 g
Protein: 4 g
Lemak: -
- Labu kuning 50g (12,5 kkal)
Karbohidrat: 2,5 g
Protein: 0,5 g
Lemak: -
- Kangkung 25g (6,25 kkal)
Karbohidrat: 1,25 g
Protein: 0,25 g
Lemak: -
- Bayam 25g (6,25 kkal)
Karbohidrat: 1,25 g
Protein: 0,25 g
Lemak: -
- Ikan fillet 40g (50 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: 7 g
Lemak: 2 g
- Minyak 1 sdt (25 kkal)
Karbohidrat: -
Protein: -
Lemak: 2,5 g

