

30 HARI

MEAL PLAN



4 MINGGU **HITFAT**
HOME

30 HARI MEAL PLAN



MINGGU 1

Hari	Sarapan	Snek	M.Tengahari	Snek	Makan Malam	Snek
1	- Roti bakar 1 keping - Telur separuh masak 1 biji - Susu 1 cawan/ 250 ml	- Betik 2 potong	- Nasi ayam 1 genggam - Salad/ tomato 1 mangkuk - Air kosong	- Banana smoothie 1 gelas	- Chicken wrap 1 - Air kosong	- Jus lobak 1 gelas
2	- Oatmeal 1 cawan - Pisang 1 biji	- Kekacang 1/2 genggam	- Nasi putih 1 genggam - Sup cendawan - Air kosong	- Roti (1 keping) sapu mentega kacang (1 sudu kecil)	- 'Egg scramble' wrap - Air kosong	- Susu 1 cawan
3	- Sandwich sardin 1 keping - Kopi O 1 cawan	- Pisang 1 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sambal udang 2 sudu - Air kosong	- Energy bar 1 keping	- 'Wrap' daging - Air kosong	- Jus oren 1 gelas
4	- Roti bakar 1 keping - Telur separuh masak 1 biji - Susu 1 cawan/ 250 ml	- Limau 1 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup kentang - Air kosong	- Banana smoothie 1 gelas	- Ayam bakar 1 ketul - Brokoli + Lobak rebus 1 mangkuk - Air kosong	- Jus lobak 1 gelas
5	- Oatmeal 1 cawan - Pisang 1 biji	- Tembikai 2 potong	- Nasi putih 1 genggam - Ikan bakar/kukus 1 ekor - Salad bayam 1 mangkuk - Air kosong	- Roti mentega kacang sapu 1 keping	- Telur rebus 1 biji - Salad 1 mangkuk - Air kosong	- Susu 1 cawan
6	- Sandwich sardin 1 keping - Kopi O 1 cawan	- Kismis 1/2 genggam	- Nasi putih 1 genggam - Sup tofu - Air kosong	- Energy bar 1 keping	- Daging bakar 1 ketul - Salad kentang 1 mangkuk - Air kosong	- Jus oren 1 gelas
7	- Bihun goreng 1 mangkuk - Teh O 1 cawan	- Beri 1 cawan	- Nasi putih 1 genggam - Sup ikan - Air kosong	- Ayam slice + kentang rebus 1/2 mangkuk	- Roti nan 1 keping - Ayam tandoori 1 ketul - Teh hijau 1 cawan	- Susu 1 cawan

30 HARI MEAL PLAN



MINGGU 2

Hari	Sarapan	Snek	M. Tengahari	Snek	Makan Malam	Snek
8	- Roti bakar 1 keping - Telur separuh masak 1 biji - Susu 1 cawan/ 250 ml	- Pisang 1 biji	- Kentang putar 3 sudu makan - Kacang panggang 3 sudu makan - Salad campur 1 mangkuk - Air kosong	- Date smoothie 1 gelas	- Chicken wrap 1 - Air kosong	- Jus epal 1 gelas
9	- Muesli 1/2 cawan - Yogurt 1/2 cawan	- Apricot 5 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup cendawan - Air kosong	- Roti Cracker (3 keping) sapu peanut butter (1 sudu kecil)	- 'Egg scramble' wrap - Air kosong	- Susu 1 cawan
10	- Telur separuh masak 2 biji - Roti bakar 1 keping - Kopi O 1 cawan	- Kekacang 1/2 genggam	- Nasi putih 1 genggam - Sambal udang 2 sudu - Air kosong	- Oatmeal 1 cawan - Kismis 1 sudu	- 'Wrap' daging - Air kosong	- Jus kiwi 1 gelas
11	- Roti bakar 1 keping - Telur separuh masak 1 biji - Susu 1 cawan/ 250 ml	- Mangga 1/2 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup kentang - Telur 1 biji - Air kosong	- Date smoothie 1 gelas	- Ayam bakar 1 ketul - Brokoli + Lobak + kentang rebus 1 mangkuk - Air kosong	- Jus epal 1 gelas
12	- Muesli 1/2 cawan - Yogurt 1/2 cawan	- Epal 1 biji	- Nasi putih 1 genggam - Ikan bakar/kukus 1 ekor - Salad bayam 1 mangkuk - Air kosong	- Roti 3 keping sapu peanut butter 1 sudu kecil	- Telur rebus 1 biji - Salad 1 mangkuk - Air kosong	- Susu 1 cawan
13	- Telur separuh masak 2 biji - Roti bakar 1 keping - Kopi O 1 cawan	- Kiwi 1 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup tofu - Air kosong	- Oatmeal 1 cawan - Kismis 1 sudu	- Daging bakar 1 ketul - Salad kentang 1 mangkuk - Air kosong	- Jus kiwi 1 gelas
14	- Nasi lemak 1 genggam - Telur rebus 1/2 - Ikan bilis 1 sudu - Teh O 1 cawan	- Anggur 8 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup ikan - Air kosong	- Ayam slice + kentang rebus 1/2 mangkuk	- Spageti ayam - Teh hijau 1 cawan	- Susu 1 cawan

30 HARI MEAL PLAN



MINGGU 3

Hari	Sarapan	Snek	M.Tengahari	Snek	Makan Malam	Snek
15	<ul style="list-style-type: none"> - Roti bakar 1 keping - Coklat 1 sudu kecil - Susu 1 cawan/ 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Betik 1 potong 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih 1 genggam - Tomyam seafood 1 mangkuk - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Avocado smoothie 1 gelas 	<ul style="list-style-type: none"> - Chicken wrap 1 - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Jus mangga 1 gelas
16	<ul style="list-style-type: none"> - Cornflakes 1/2 cawan - Susu 1/2 cawan - Pisang 1 biji 	<ul style="list-style-type: none"> - Kekacang 1/2 genggam 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih 1 genggam - Sup cendawan - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurma 3 biji - Kacang badam 5 biji 	<ul style="list-style-type: none"> - 'Egg scramble' wrap - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Susu 1 cawan
17	<ul style="list-style-type: none"> - Egg scramble 1 biji - Tomato cherry 3 biji - Roti bakar 1 keping - Kopi O 1 cawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Pisang 1 biji 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih 1 genggam - Sambal udang 2 sudu - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Susu coklat 1 cawan 	<ul style="list-style-type: none"> - 'Wrap' daging - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Jus epal 1 gelas
18	<ul style="list-style-type: none"> - Roti bakar 1 keping - Coklat sapu 1 sudu - Susu 1 cawan/ 250 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Oren 1 biji 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih 1 genggam - Sup kentang - Telur 1 biji - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Avocado smoothie 1 gelas 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayam bakar 1 ketul - Brokoli + Lobak + kentang rebus 1 mangkuk - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Jus mangga 1 gelas
19	<ul style="list-style-type: none"> - Cornflakes 1/2 cawan - Susu 1/2 cawan - Pisang 1 biji 	<ul style="list-style-type: none"> - Tembikai 1 potong 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih 1 genggam - Ikan bakar/kukus 1 ekor - Salad bayam 1 mangkuk - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Kurma 3 biji - Kacang badam 5 biji 	<ul style="list-style-type: none"> - Telur rebus 1 biji - Salad 1 mangkuk - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Susu 1 cawan
20	<ul style="list-style-type: none"> - Egg scramble 1 biji - Tomato cherry 3 biji - Roti bakar 1 keping - Kopi O 1 cawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Kismis 1/2 genggam 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih 1 genggam - Sup tofu - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Susu coklat 1 cawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Daging bakar 1 ketul - Salad kentang 1 mangkuk - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Jus epal hijau 1 gelas
21	<ul style="list-style-type: none"> - Lempeng 2 keping - Nescafe 1 cawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Berry 1 cawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih 1 genggam - Sup ikan - Air kosong 	<ul style="list-style-type: none"> - Ayam slice + kentang rebus 1/2 mangkuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Chicken chop 1 - Teh hijau 1 cawan 	<ul style="list-style-type: none"> - Susu 1 cawan

30 HARI MEAL PLAN



MINGGU 4

Hari	Sarapan	Snek	M.Tengahari	Snek	Makan Malam	Snek
22	- Roti bakar 1 keping - Jam strawberi 1 sudu kecil - Nescafe 1 cawan	- Pisang 1 biji	- Fish fillet 2 keping - Salad/tomato + kentang 1 mangkuk - Air kosong	- Green smoothie 1 gelas	- Chicken wrap 1 - Air kosong	- Jus nanas 1 gelas
23	- Kurma 3 biji - Susu 1 cawan	- Aprikot 5 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup cendawan - Air kosong	- Telur rebus 1 biji - Kentang putar 3 sudu makan	- 'Egg scramble' wrap 2 biji - Air kosong	- Susu 1 cawan
24	- Oatmeal 1 cawan - Avocado 1/4 biji	- Kekacang 1/2 genggam	- Nasi putih 1 genggam - Sambal udang 2 sudu - Air kosong	- Energy bar 1 keping	- 'Wrap' daging - Air kosong	- Jus buah naga 1 gelas
25	- Roti bakar 1 keping - Jam strawberi 1 sudu kecil - Nescafe 1 cawan	- Mangga 1/2 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup kentang - Telur 1 biji - Air kosong	- Green smoothie 1 gelas	- Ayam bakar 1 ketul - Brokoli + Lobak + kentang rebus 1 mangkuk - Air kosong	- Jus nenas 1 gelas
26	- Kurma 3 biji - Susu 1 cawan	- Epal 1 biji	- Nasi putih 1 genggam - Tomyam seafood 1 mangkuk - Air kosong	- Telur rebus 1 biji - Kentang putar 1 cawan	- Telur rebus 1 biji - Salad 1 mangkuk - Air kosong	- Susu 1 cawan
27	- Oatmeal 1 cawan - Avocado 1/4 biji	- Kiwi 1 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup tofu - Air kosong	- Energy bar 1 keping	- Daging bakar 1 ketul - Salad kentang 1 mangkuk - Air kosong	- Jus buah naga 1 gelas
28	- Nasi kerabu 1 genggam - Lauk bakar - Nescafe 1 cawan	- Anggur 8 biji	- Nasi putih 1 genggam - Sup ikan - Air kosong	- Ayam slice + kentang rebus 1/2 mangkuk	- Spageti salmon 1 - Teh hijau 1 cawan	- Susu 1 cawan

30 HARI MEAL PLAN



MINGGU 5

Hari	Sarapan	Snek	M.Tengahari	Snek	Makan Malam	Snek
29	- Egg omelette + spinach 1 biji - Susu 1 cawan	- Betik 1 potong	- Kentang putar 3 sudu makan - Kacang panggang 3 sudu - Salad campur 1 mangkuk	- Yogurt 1 cawan - Buah 1/2 cawan	- Chicken wrap 1 - Air kosong	- Jus tembikai 1 gelas
30	- Muesli 1/2 cawan - Yogurt 1/2 cawan	- Kekacang 1/2 genggam	- Nasi putih 1 genggam - Sup cendawan - Air kosong	- Pisang 1 biji	- 'Egg scramble' wrap 2 biji - Air kosong	- Susu 1 cawan

TIPS

JUS

- 1) Gantikan susu pekat kepada susu rendah lemak
- 2) Elakkan penggunaan gula, gantikan dengan pemanis tiruan (Stevia, Equal dsb)
- 3) Elakkan dari menapis serat buah- buahan dari jus

WRAP

- 1) Hadkan penggunaan sos atau mayonis yang berlebihan < 2 sudu kecil

LEMPENG/PANCAKES

- 1) Guna non-sticky pan bagi mengelakkan penggunaan minyak yang berlebihan
- 2) Penggunaan tepung dalam sebiji pancake < 3 sudu makan (membumbung) tepung gandum

NASI LEMAK

- 1) Sambal <2 sudu makan, letak tepi.
- 2) Lebihkan timun@ ulam2 lain
- 3) pilih telur rebus berbanding telur goreng