



PANDUAN  
PEMAKANAN BERKESAN  
SEMASA RAMADAN

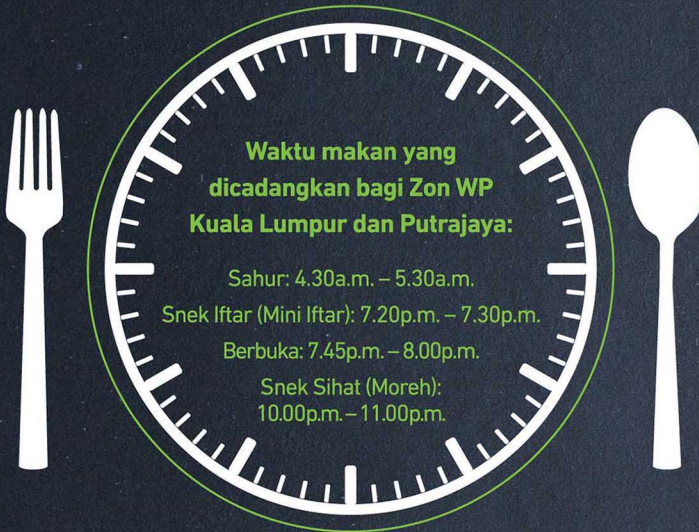
— — — — —

# Pelan Menu 14 Hari Ramadan

— — — — —

MENU HARIAN SIHAT BAGI JUADAH  
SAHUR, SNEK IFTAR (MINI IFTAR),  
BERBUKA DAN SNEK SIHAT (MOREH)

# Pelan Menu 14 Hari Ramadan



## Pelan Menu 14 Hari Ramadan ini membekalkan secara purata untuk sehari:

### 1200KCAL

Kalori: 1201kcal  
Karbohidrat: 151.0g (50%)  
Protein: 59.1g (20%)  
Lemak: 40.1g (30%)  
Serat: 22.3g

#### Agihan kalori:

Sahur:  
30–40% (360–480kcal)  
Snek Iftar (Mini Iftar):  
10–20% (120–240kcal)  
Berbuka:  
30–40% (360–480kcal)  
Snek Sihat (Moreh):  
10–20% (120–240kcal)

### 1500KCAL

Kalori: 1485kcal  
Karbohidrat: 184.9g (50%)  
Protein: 75.7g (20%)  
Lemak: 49.2g (30%)  
Serat: 24.6g

#### Agihan kalori:

Sahur:  
30–40% (445–595kcal)  
Snek Iftar (Mini Iftar):  
10–20% (150–300kcal)  
Berbuka:  
30–40% (445–595kcal)  
Snek Sihat (Moreh):  
10–20% (150–300kcal)

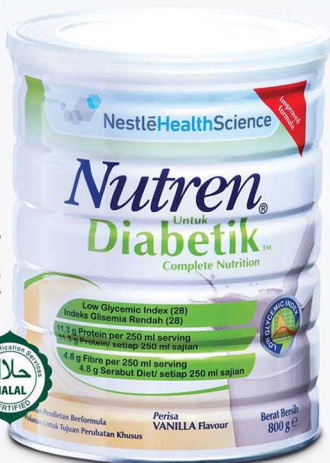
### 1800KCAL

Kalori: 1789kcal  
Karbohidrat: 221.4g (50%)  
Protein: 90.3g (20%)  
Lemak: 60.3g (30%)  
Serat: 25.9g

#### Agihan kalori:

Sahur:  
30–40% (540–715kcal)  
Snek Iftar (Mini Iftar):  
10–20% (180–360kcal)  
Berbuka:  
30–40% (540–715kcal)  
Snek Sihat (Moreh):  
10–20% (180–360kcal)

Nestlé Products Sdn. Bhd. (19790100964)  
Petalang Jaya, Selangor.



**Formula Khusus Diabetes (FKD) yang dinyatakan dalam Pelan Menu 14 Hari Ramadan ini adalah merujuk kepada NUTREN UNTUK DIABETIK®**

## Apa itu FKD?

- Ia merupakan Formula Khusus untuk individu dengan Diabetes.
- Mengandungi zat yang diformulasi khusus.
- Disarankan dalam RNP mengikut kalori yang bersesuaian.
- Disarankan untuk memenuhi keperluan nutrien semasa Ramadan.
- Boleh membantu mengawal berat badan dan mencapai kawalan glukos yang optimum.

**Cadangan pengambilan FKD semasa bulan Ramadan:**

$$1 \text{ hidangan} = 7 \text{ sudu} + 210\text{ml air setiap hidangan}$$

$$\frac{1}{2} \text{ hidangan} = 3.5 \text{ sudu} + 120\text{ml air setiap hidangan}$$

1 skup NUTREN UNTUK DIABETIK® = 7.9g serbuk

**Minum sekurang-kurangnya 1 hidangan sehari.**

1 hidangan FKD (7 skup) membekalkan

- 253kcal
- 24.5g karbohidrat
- 11.3g protein
- 11.0g lemak



Indeks Glisemik Rendah (28)



Protein Whey Berkualiti Tinggi (50%)



Dirumuskan mengikut Garis Panduan Diabetes Antarabangsa

CADANGAN HIDANGAN

# Hari Pertama

Pelan Menu 14 Hari Ramadan

## Lempeng Berlauk



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~305kcal**

#### Sandwich tuna:

- Roti mil penuh – 2 keping
- Tuna, tin, di dalam air – 3 sudu makan
- Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan

**FKD** – 3.5 skup + 120ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~130kcal**

**Popia basah** – 1 ketul (40g)

**Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~435kcal**

#### Nasi bersama tomyam campur:

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Tomyam campur:
- Isi ayam (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
- Lobak merah, kubis bunga dan cendawan – 1 cawan

**Epal** – 1 biji (115g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~290kcal**

#### Lempeng berlauk – 1 keping:

- Tepung oat – 22g
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) †
- Kuchai, lada benggala, bawang, daun ketumbar dan daun sup – 1 cawan
- Sos pencicah (tanpa gula)

**FKD** – 3.5 skup + 120ml air

## 1500kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~465kcal**

#### Sandwich tuna:

- Roti mil penuh – 2 keping
- Tuna, tin, di dalam air – 6 sudu makan
- Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan

**FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~130kcal**

**Popia basah – 1 ketul (40g)**

**Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~620kcal**

#### Nasi bersama tomyam campur:

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
  - Tomyam campur:
- Isi ayam (bahagian dada) – 3 ketul (120g)\*
- Udang – 3 ekor sederhana (32g)  $\gamma$
- Lobak merah, kubis bunga dan cendawan – 1 cawan

**Epal – 1 biji (115g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~290kcal**

#### Lempeng berlauk – 1 keping:

- Tepung oat – 22g
- Udang – 3 ekor sederhana (32g)  $\gamma$
- Kuchai, lada benggala, bawang, daun ketumbar dan daun sup – 1 cawan
  - Sos pencicah (tanpa gula)

**FKD – 3.5 skup + 120ml air**

## 1800kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~610kcal**

#### Sandwich tuna:

- Roti mil penuh – 3 keping
- Tuna, tin, di dalam air – 7 ½ sudu makan
- Mayonis rendah lemak – 1 sudu teh rata
- Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan

**FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~130kcal**

**Popia basah – 1 ketul (40g)**

**Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~755kcal**

#### Nasi bersama tomyam campur:

- Nasi beras perang – 2 cawan
  - Tomyam campur:
- Isi ayam (bahagian dada) – 4 ketul (160g)\*
- Udang – 3 ekor sederhana (32g)  $\gamma$
- Lobak merah, kubis bunga dan cendawan – 1 cawan

**Epal – 1 biji (115g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~290kcal**

#### Lempeng berlauk – 1 keping:

- Tepung oat – 22g
- Udang – 3 ekor sederhana (32g)  $\gamma$
- Kuchai, lada benggala, bawang, daun ketumbar dan daun sup – 1 cawan
  - Sos pencicah (tanpa gula)

**FKD – 3.5 skup + 120ml air**

# Hari Ke-2

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Makaroni Keju Bakar bersama FKD



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~310kcal

Nasi bersama ikan tenggiri panggang dan ulam-ulaman:

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Ikan tenggiri panggang – 1 ketul kecil (66g) †
- Ulam-ulaman – 1 ½ cawan
- Sambal belacan

FKD – 2.5 skup + 90ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~190kcal

Susu kocak kurma bersama FKD:

- Kurma – 3 biji kecil (21g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

### Berbuka

Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~495kcal

Makaroni keju bakar bersama FKD:

- Makaroni – 1 cawan
- Keju mozzarella – 10g
- Keju cheddar – 10g
- Krim keju – 10g
- Isi ayam (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
- FKD – 1 skup + 50ml air
- Daun salad, tomato ceri dan brokoli – 1 ½ cawan

Tembikai susu

– 1 potong sederhana (170g)

Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~250kcal

Bubur kacang hijau – ½ cawan

Air kosong atau

Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan

**1500kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~470kcal**

**Nasi bersama ikan tenggiri panggang dan ulam-ulaman:**

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Ikan tenggiri panggang – 1 ½ ketul kecil (99g) ✕
- Ulam-ulaman – 1 ½ cawan
  - Sambal belacan

**FKD – 6 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~190kcal**

**Susu kocak kurma bersama FKD:**

- Kurma – 3 biji kecil (21g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~650kcal**

**Makaroni keju bakar bersama FKD:**

- Makaroni – 1 ½ cawan
- Keju mozzarella – 10g
- Keju cheddar – 10g
- Krim keju – 10g
- Isi ayam (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
  - FKD – 1 skup + 50ml air
- Daun salad, tomato ceri dan brokoli – 1 ½ cawan

**Tembikai susu**

– 1 potong sederhana (170g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~250kcal**

**Bubur kacang hijau – ½ cawan**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

**1800kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~600kcal**

**Nasi bersama ikan tenggiri panggang dan ulam-ulaman:**

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
- Ikan tenggiri panggang – 2 ketul kecil (132g) ✕
- Ulam-ulaman – 1 ½ cawan
  - Sambal belacan

**FKD – 6 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~190kcal**

**Susu kocak kurma bersama FKD:**

- Kurma – 3 biji kecil (21g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~800kcal**

**Makaroni keju bakar bersama FKD:**

- Makaroni – 2 cawan
- Keju mozzarella – 10g
- Keju cheddar – 10g
- Krim keju – 10g
- Isi ayam (bahagian dada) – 3 ketul (120g)\*
  - FKD – 1 skup + 50ml air
- Daun salad, tomato ceri dan brokoli – 1 ½ cawan

**Tembikai susu**

– 1 potong sederhana (170g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~250kcal**

**Bubur kacang hijau – ½ cawan**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

Kiraan kalori dan pertukaran karbohidrat dianggarkan ± 5% daripada nilai sebenar.

**Nota:** FKD dibahagikan kepada 3 waktu makan, hanya 1 skup sewaktu Berbuka dan selebihnya pada Sahur dan Snek 1 (Mini Iftar). Namun, pengiraan pertukaran karbohidrat hanya dikira sewaktu Sahur dan Snek 1 (Mini Iftar) sahaja.

# Hari Ke-3

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Nasi bersama Ayam Panggang dan Salad Sayur-sayuran



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~450kcal

Bijirin penuh sarapan pagi bersama FKD:

- Bijirin penuh sarapan pagi – 1 cawan (34g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

Telur goreng hancur – 1 biji

Keju keping cheddar – 2 keping (32g)

### Snek Iftar (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~230kcal

Kacang kuda berempah bersama salad sayur-sayuran:

- Kacang kuda berempah – ½ cawan (60g)
- Salad sayur-sayuran:
- Tomato ceri, lada benggala, timun dan kubis – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh

Kurma – 3 biji kecil (21g)

Air kosong

### Berbuka

Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~385kcal

Nasi bersama ayam panggang dan salad sayur-sayuran:

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Ayam panggang (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*

• Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 ½ cawan

- Minyak zaitun – 1 sudu teh

Oren – 1 biji (165g)

Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal

Ubi keledek bakar – 1 biji kecil (68g)

FKD – 3.5 skup + 120ml air



**1500kcal**

### **Sahur**

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~575kcal**

**Bijirin penuh sarapan pagi bersama FKD:**

- Bijirin penuh sarapan pagi – 1 cawan (34g)
- FKD – 7 skup + 210ml air

**Telur goreng hancur – 1 biji**

**Keju keping cheddar – 2 keping (32g)**

### **Snek Iftar (Mini Iftar)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~230kcal**

**Kacang kuda berempah bersama salad sayur-sayuran:**

- Kacang kuda berempah – ½ cawan (60g)
- Salad sayur-sayuran:
- Tomato ceri, lada benggala, timun dan kubis – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh

**Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

### **Berbuka**

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~560kcal**

**Nasi bersama ayam panggang dan salad sayur-sayuran:**

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
- Ayam panggang (bahagian dada) – 3 ketul (120g)\*

• Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh

**Oren – 1 biji (165g)**

**Air kosong**

### **Snek Sihat (Moreh)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal**

**Ubi keledek bakar – 1 biji kecil (68g)**

**FKD – 3.5 skup + 120ml air**

**1800kcal**

### **Sahur**

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~770kcal**

**Bijirin penuh sarapan pagi bersama FKD:**

- Bijirin penuh sarapan pagi – 1 ½ cawan (51g)
- FKD – 7 skup + 210ml air

**Telur goreng hancur – 2 biji**

**Keju keping cheddar – 2 keping (32g)**

### **Snek Iftar (Mini Iftar)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~230kcal**

**Kacang kuda berempah bersama salad sayur-sayuran:**

- Kacang kuda berempah – ½ cawan (60g)
- Salad sayur-sayuran:
- Tomato ceri, lada benggala, timun dan kubis – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh

**Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

### **Berbuka**

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~695kcal**

**Nasi bersama ayam panggang dan salad sayur-sayuran:**

- Nasi beras perang – 2 cawan
- Ayam panggang (bahagian dada) – 4 ketul (160g)\*

• Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh

**Oren – 1 biji (165g)**

**Air kosong**

### **Snek Sihat (Moreh)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal**

**Ubi keledek bakar – 1 biji kecil (68g)**

**FKD – 3.5 skup + 120ml air**

# Hari Ke-4

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Rojak Buah



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~415kcal**

**Tosai bersama kari ayam dan salad sayur-sayuran:**

- Tosai – ½ keping (45g)
  - Kari ayam:
  - Isi ayam (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
  - Kacang dal – ½ cawan (90g)
  - Salad sayur-sayuran:
  - Tomato ceri, lada benggala, timun dan kubis – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~150kcal**

**Rojak buah:**

- Jambu batu – ¼ biji (75g)
- Nenas – ½ potong (70g)
- Mangga – ½ biji (50g)
- Belimbing – ½ biji (75g)
- Jambu air – 2 biji kecil (100g)
- Kuah rojak – 1 sudu teh

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~385kcal**

**Nasi bersama daging masak kicap berserta sayur taueh dan sup cendawan:**

- Nasi beras perang – 1 cawan
  - Daging masak kicap – 2 ketul (80g)\*
  - Taueh goreng kilas – ½ cawan
  - Sup cendawan – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~200kcal**

**Pau ayam – 1 ketul (80g)**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

**1500kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~555kcal**

**Tosai bersama kari ayam dan salad sayur-sayuran:**

- Tosai – 1 keping (90g)
    - Kari ayam:
  - Isi ayam (bahagian dada) – 1 ½ ketul (60g)\*
  - Kacang dal – ½ cawan (90g)
    - Salad sayur-sayuran:
  - Tomato ceri, lada benggala, timun dan kubis – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~150kcal**

**Rojak buah:**

- Jambu batu – ¼ biji (75g)
- Nenas – ½ potong (70g)
- Mangga – ½ biji (50g)
- Belimbing – ½ biji (75g)
- Jambu air – 2 biji kecil (100g)
- Kuah rojak – 1 sudu teh

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~545kcal**

**Nasi bersama daging masak kicap berserta sayur taueh dan sup cendawan:**

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
  - Daging masak kicap – 2 ½ ketul (100g)\*
  - Taueh goreng kilas – ½ cawan
    - Sup cendawan – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~200kcal**

**Pau ayam – 1 ketul (80g)**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

**1800kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~690kcal**

**Tosai bersama kari ayam dan salad sayur-sayuran:**

- Tosai – 1 ½ keping (135g)
    - Kari ayam:
  - Isi ayam (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
    - Kacang dal – ½ cawan (90g)
      - Salad sayur-sayuran:
  - Tomato ceri, lada benggala, timun dan kubis – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~150kcal**

**Rojak buah:**

- Jambu batu – ¼ biji (75g)
- Nenas – ½ potong (70g)
- Mangga – ½ biji (50g)
- Belimbing – ½ biji (75g)
- Jambu air – 2 biji kecil (100g)
- Kuah rojak – 1 sudu teh

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~645kcal**

**Nasi bersama daging masak kicap berserta sayur taueh dan sup cendawan:**

- Nasi beras perang – 2 cawan
  - Daging masak kicap – 4 ketul (160g)\*
  - Taueh goreng kilas – ½ cawan
    - Sup cendawan – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~200kcal**

**Pau ayam – 1 ketul (80g)**

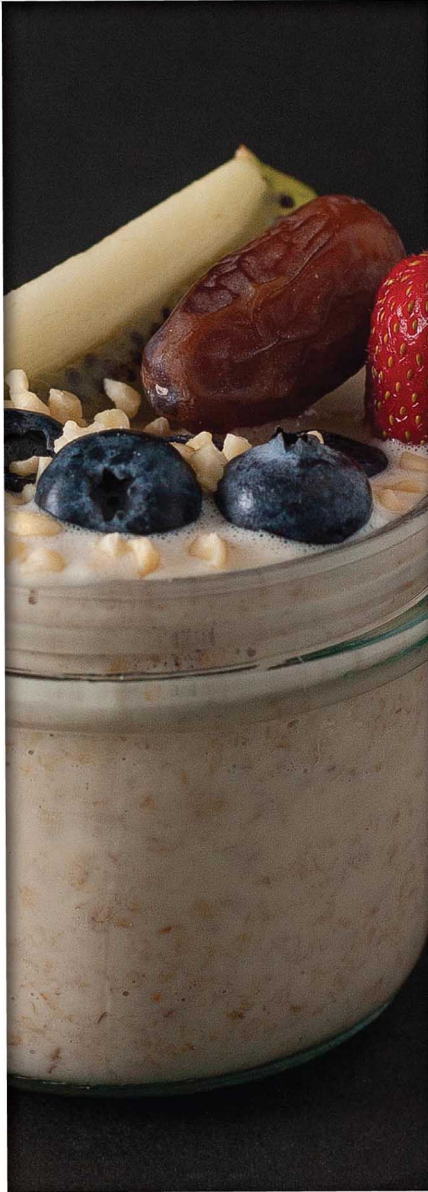
**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

# Hari Ke-5

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Overnight Oats



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

Pertukaran CHO ~3.5 | Kalori ~330kcal

#### Overnight oats:

- Oat mentah – 3 sudu makan
- Beri biru – 5 biji (25g)
- Kurma – 1 biji (7g)
- Kiwi – ¼ biji (25g)
- Strawberi – 3 biji (50g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air
- Kacang merah lenyek – ¼ cawan (45g)

Air kosong

### Snek Iftar (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~270kcal

Tauhu sumbat bakar – 1 ketul (64g)

- Inti lobak merah, timun dan taueh
- Sos pencicah (tanpa gula)

#### Latte decaffeinated:

- FKD – 3.5 skup + 120ml air
- Serbuk kopi – lkut citarasa
- Kurma – 3 biji kecil (21g)

### Berbuka

Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~580kcal

Kueh teow bakso bersama salad sayur-sayuran:

- Kueh teow – 1 cawan (94g)
- Bebola daging – 3 ketul kecil (90g) †
- Sawi (dicelur) – ½ cawan
- Taueh (dicelur) – ½ cawan
- Kacang tanah – 1 sudu teh
- Salad sayur-sayuran:
- Daun salad, tomato dan timun – 1 cawan

Jagung bakar – ½ batang (6cm)

Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

Pertukaran CHO ~1.5 | Kalori ~95kcal

Apam beras – 3 ketul kecil (40g)

Air kosong atau

Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan

## 1500kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4.5 | Kalori ~415kcal**

#### *Overnight oats:*

- Oat mentah – 4 ½ sudu makan
  - Beri biru – 5 biji (25g)
  - Kurma – 1 biji (7g)
  - Kiwi – ¼ biji (25g)
  - Strawberi – 3 biji (50g)
  - FKD – 3.5 skup + 120ml air
- Kacang merah lenyek – ½ cawan (90g)

**Air kosong**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~305kcal**

**Tauhu sumbat bakar** – 1 ½ ketul (96g)

- Inti lobak merah, timun dan taueh
- Sos pencicah (tanpa gula)

#### *Latte decaffeinated:*

- FKD – 3.5 skup + 120ml air
- Serbuk kopi – lkut citarasa
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~755kcal**

**Kueh teow bakso bersama salad sayur-sayuran:**

- Kueh teow – 1 ½ cawan (141g)
- Bebola daging – 3 ½ ketul kecil (106g) ✕
- Sawi (dicelur) – ½ cawan
- Taueh (dicelur) – ½ cawan
- Kacang tanah – 2 sudu teh
- Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 cawan

**Jagung bakar** – ½ batang (6cm)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~1.5 | Kalori ~95kcal**

**Apam beras** – 3 ketul kecil (40g)

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

## 1800kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~465kcal**

#### *Overnight oats:*

- Oat mentah – 6 sudu makan
  - Beri biru – 5 biji (25g)
  - Kurma – 1 biji (7g)
  - Kiwi – ¼ biji (25g)
  - Strawberi – 3 biji (50g)
  - FKD – 3.5 skup + 120ml air
- Kacang merah lenyek – ½ cawan (90g)

**Air kosong**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~355kcal**

**Tauhu sumbat bakar** – 2 ketul (128g)

- Inti lobak merah, timun dan taueh
- Sos pencicah (tanpa gula)

#### *Latte decaffeinated:*

- FKD – 3.5 skup + 120ml air
- Serbuk kopi – lkut citarasa
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4.5 | Kalori ~830kcal**

**Kueh teow bakso bersama salad sayur-sayuran:**

- Kueh teow – 1 ¾ cawan (165g)
- Bebola daging – 5 ketul kecil (150g) ✕
- Sawi (dicelur) – ½ cawan
- Taueh (dicelur) – ½ cawan
- Kacang tanah – 2 sudu teh
- Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 cawan

**Jagung bakar** – ½ batang (6cm)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2.5 | Kalori ~220kcal**

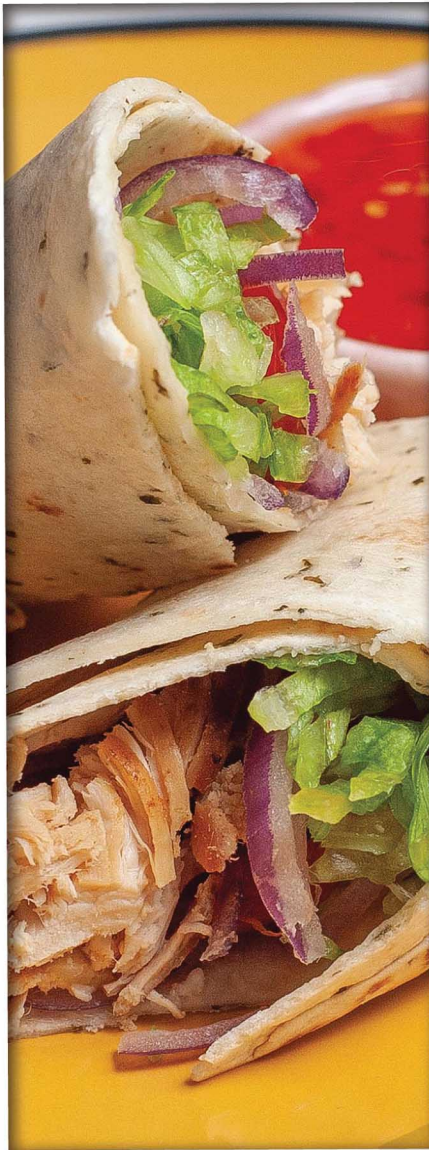
**Apam beras** – 3 ketul kecil (40g)

**FKD** – 3.5 skup + 120ml air

# Hari Ke-6

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Balutan Tortilla Ayam bersama Salad



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~395kcal**

**Balutan tortilla ayam bersama salad**

– 1 balutan tortilla sederhana:

- Tortilla mil penuh – 1 keping (20g)
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
- Daun salad, lada benggala, tomatو ceri dan bawang – 1 cawan

**FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~180kcal**

**Bubur barli jagung – ½ cawan**

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3.5 | Kalori ~330kcal**

**Spaghetti aglio e olio:**

- Spaghetti – 1 cawan (66g)
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) †
- Lada benggala – ½ cawan
- Daun salad – ½ cawan

**Anggur – 8 biji (92g)**

**Kurma – 1 biji kecil (7g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~1.5 | Kalori ~250kcal**

**Cucur udang – ½ ketul (30g):**

- Tepung gandum – 3 sudu makan
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) †
- Telur – 1 biji
- Taugeh dan daun kucai – ½ cawan

**Kurma – 1 biji kecil (7g)**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

## 1500kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~535kcal**

**Balutan tortilla ayam bersama salad**

– 2 balutan tortilla sederhana:

- Tortilla mil penuh – 2 keping (40g)
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*

• Daun salad, lada benggala, tomato ceri dan bawang – 1 cawan

**FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~180kcal**

**Bubur barli jagung – ½ cawan**

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~420kcal**

**Spaghetti aglio e olio:**

- Spaghetti – 1 ¼ cawan (83g)
- Udang – 6 ekor sederhana (64g) ✕
- Lada benggala – ½ cawan
- Daun salad – ½ cawan

**Anggur – 8 biji (92g)**

**Kurma – 1 biji kecil (7g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~310kcal**

**Cucur udang – 1 ketul (54g):**

- Tepung gandum – 4 ½ sudu makan
- Udang – 6 ekor sederhana (64g) ✕
- Telur – 1 biji
- Taugeh dan daun kucai – ½ cawan

**Kurma – 1 biji kecil (7g)**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

## 1800kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~665kcal**

**Balutan tortilla ayam bersama salad**

– 2 balutan tortilla sederhana:

- Tortilla mil penuh – 2 keping (40g)
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 3 ketul (120g)\*

• Daun salad, lada benggala, tomato ceri dan bawang – 1 cawan

**Kentang bakar – 1 biji (84g)**

**FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~180kcal**

**Bubur barli jagung – ½ cawan**

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~560kcal**

**Spaghetti aglio e olio:**

- Spaghetti – 1 ½ cawan (99g)
- Udang – 8 ekor sederhana (85g) ✕
- Lada benggala – ½ cawan
- Daun salad – ½ cawan

**Anggur – 8 biji (92g)**

**Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~310kcal**

**Cucur udang – 1 ketul (54g):**

- Tepung gandum – 4 ½ sudu makan
- Udang – 6 ekor sederhana (64g) ✕
- Telur – 1 biji
- Taugeh dan daun kucai – ½ cawan

**Kurma – 1 biji kecil (7g)**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

# Hari Ke-7

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### *Vietnamese Roll*



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

**1200kcal**

### **Sahur**

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~410kcal**

#### **Roti bakar telur:**

- Roti mil penuh – 2 keping
  - Telur rebus – 1 biji
  - Mayonis rendah lemak – 1 sudu teh rata
  - Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan
- FKD** – 3.5 skup + 120ml air

### **Snek Iftar (Mini Iftar)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~165kcal**

#### **Vietnamese roll:**

- Rice paper wrapper – 1 keping (20g)
  - Udang – 3 ekor sederhana (32g) †
  - Suhun – ¼ cawan
  - Lobak merah, timun dan sengkuang – 1 cawan
  - Sos pencicah (tanpa gula)
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### **Berbuka**

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~340kcal**

#### **Nasi bersama kari ayam dan sayur kacang buncis:**

- Nasi beras perang – 1 cawan
  - Kari ayam tanpa santan:
  - Isi ayam (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
  - Tomato – 1 biji
  - Kacang buncis goreng kilas – 1 cawan
- Pir hijau** – 1 biji (93g)

**Air kosong**

### **Snek Sihat (Moreh)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~235kcal**

#### **Bihun sup chinese style:**

- Bihun beras perang – ½ cawan
- Isi ikan – 1 ketul (40g) †
- Sawi, brokoli dan lobak merah – 1 cawan

**FKD** – 3.5 skup + 120ml air



# 1500kcal

## Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~570kcal**

### Roti bakar telur:

- Roti mil penuh – 2 keping
    - Telur rebus – 1 biji
    - Mayonis rendah lemak – 1 ½ sudu teh rata
  - Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air**

## Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal**

### Vietnamese roll:

- Rice paper wrapper – 1 keping (20g)
  - Udang – 6 ekor sederhana (64g) ✕
    - Suhun – ¼ cawan
  - Lobak merah, timun dan sengkuang – 1 cawan
    - Sos pencicah (tanpa gula)
- Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

## Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~470kcal**

### Nasi bersama kari ayam dan sayur kacang buncis:

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
  - Kari ayam tanpa santan:
- Isi ayam (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
  - Tomato – 1 biji
- Kacang buncis goreng kilas – 1 cawan

**Pir hijau – 1 biji (93g)**

**Air kosong**

## Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~265kcal**

### Bihun sup chinese style:

- Bihun beras perang – ½ cawan
  - Isi ikan – 1 ketul (40g) ✕
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) ✕
- Sawi, brokoli dan lobak merah – 1 cawan

**FKD – 3.5 skup + 120ml air**

# 1800kcal

## Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~670kcal**

### Roti bakar telur:

- Roti mil penuh – 3 keping
    - Telur rebus – 1 biji
    - Mayonis rendah lemak – 2 sudu teh rata
  - Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air**

## Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal**

### Vietnamese roll:

- Rice paper wrapper – 1 keping (20g)
  - Udang – 6 ekor sederhana (64g) ✕
    - Suhun – ¼ cawan
  - Lobak merah, timun dan sengkuang – 1 cawan
    - Sos pencicah (tanpa gula)
- Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

## Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~625kcal**

### Nasi bersama kari ayam dan sayur kacang buncis:

- Nasi beras perang – 2 cawan
  - Kari ayam tanpa santan:
- Isi ayam (bahagian dada) – 3 ketul (120g)\*
  - Tomato – 1 biji
- Kacang buncis goreng kilas – 1 cawan

**Pir hijau – 1 biji (93g)**

**Air kosong**

## Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~280kcal**

### Bihun sup chinese style:

- Bihun beras perang – ½ cawan
  - Isi ikan – 1 ½ ketul (60g) ✕
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) ✕
- Sawi, brokoli dan lobak merah – 1 cawan

**FKD – 3.5 skup + 120ml air**

# Hari Ke-8

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Homemade Burger



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~415kcal

#### Bubur lambuk:

- Bubur nasi (beras perang) – 1 cawan
    - Daging – 1 ketul (40g)\*
  - Lobak merah dan kacang peas – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~240kcal

#### Homemade burger:

- Bun mil penuh cottage style – 2 keping
  - Isi ayam panggang (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
  - Daun salad, tomato dan bawang – 1 cawan
- Kurma – 3 biji kecil (21g)
- Air kosong

### Berbuka

Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~425kcal

#### Nasi bersama kerabu kerang, ikan bakar beserta sup kailan cendawan:

- Nasi beras perang – 1 cawan
    - Kerabu kerang:
      - Kerang – ½ cawan (82g)
      - Taugeh dan tomato – 1 cawan
      - Kelapa parut – 2 sudu makan
  - Ikan kembung bakar – 1 ekor kecil (33g) †
  - Sup kailan dan cendawan – 1 cawan
- Nenas – 1 potong sederhana (142g)
- Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~140kcal

Karipap kentang bakar – 1 biji (70g)

Air kosong atau

Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan

## 1500kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~565kcal**

#### Bubur lambuk:

- Bubur nasi (beras perang) – 2 cawan
    - Daging – 2 ketul (80g)\*
    - Isi ikan – 1 ketul (40g) ✕
  - Lobak merah dan kacang peas – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~240kcal**

#### Homemade burger:

- Bun mil penuh cottage style – 2 keping
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
- Daun salad, tomato dan bawang – 1 cawan

**Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~490kcal**

**Nasi bersama kerabu kerang, ikan bakar beserta sup kailan cendawan:**

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
    - Kerabu kerang:
      - Kerang – 1 cawan (164g)
      - Taugeh dan tomato – 1 cawan
      - Kelapa parut – 2 sudu makan
  - Ikan kembung bakar – 1 ekor kecil (33g) ✕
  - Sup kailan dan cendawan – 1 cawan
- Nenas – 1 potong sederhana (142g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~140kcal**

**Karipap kentang bakar – 1 biji (70g)**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

## 1800kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4.5 | Kalori ~650kcal**

#### Bubur lambuk:

- Bubur nasi (beras perang) – 2 cawan
    - Barli – 1 sudu makan
    - Daging – 2 ketul (80g)\*
    - Isi ikan – 1 ½ ketul (60g) ✕
  - Lobak merah dan kacang peas – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~430kcal**

#### Homemade burger:

- Bun mil penuh cottage style – 4 keping
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
- Mayonis rendah lemak – 1 sudu teh rata
- Daun salad, tomato dan bawang – 1 cawan

**Kurma – 3 biji kecil (21g)**

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4.5 | Kalori ~625kcal**

**Nasi bersama kerabu kerang, ikan bakar beserta sup kailan cendawan:**

- Nasi beras perang – 1 ¾ cawan
    - Kerabu kerang:
      - Kerang – 1 cawan (164g)
      - Taugeh dan tomato – 1 cawan
      - Kelapa parut – 2 sudu makan
  - Ikan kembung bakar – 1 ½ ekor kecil (50g) ✕
  - Sup kailan dan cendawan – 1 cawan
- Nenas – 1 potong sederhana (142g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~140kcal**

**Karipap kentang bakar – 1 biji (70g)**

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

# Hari Ke-9

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Nasi Ulam Ayam Bakar



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~470kcal**

#### Salad ayam panggang:

- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
- Lada benggala, tomato, kubis ungu dan timun – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh

**Kacang panggang** – ¾ cawan (167g)

**FKD** – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~210kcal**

**Kuih cara berlauk (inti ayam)** – 2 ketul

**Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~370kcal**

#### Nasi ulam ayam bakar:

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Ayam bakar (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
- Ulam-ulaman – 1 ½ cawan
- Rencah kelapa – 2 sudu makan
- Sambal belacan

**Betik** – 1 potong sederhana (211g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~165kcal**

**Pau sardin** – 1 ketul (50g)

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

**1500kcal**

### **Sahur**

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~600kcal**

**Roti mil penuh** – 1 keping

**Salad ayam panggang:**

- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
- Lada benggala, tomato, kubis ungu dan timun – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh

**Kacang panggang** – ¾ cawan (167g)

**FKD** – 7 skup + 210ml air

### **Snek Iftar (Mini Iftar)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~210kcal**

**Kuih cara berlauk (inti ayam)** – 2 ketul

**Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### **Berbuka**

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~445kcal**

**Nasi ulam ayam bakar:**

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
- Ayam bakar (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
- Ulam-ulaman – 1 ½ cawan
- Rencah kelapa – 2 sudu makan
- Sambal belacan

**Betik** – 1 potong sederhana (211g)

**Air kosong**

### **Snek Sihat (Moreh)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~165kcal**

**Pau sardin** – 1 ketul (50g)

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

**1800kcal**

### **Sahur**

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~770kcal**

**Roti mil penuh** – 2 keping

**Salad ayam panggang:**

- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 3 ketul (120g)\*
- Lada benggala, tomato, kubis ungu dan timun – 1 ½ cawan
- Minyak zaitun – 2 sudu teh

**Kacang panggang** – ¾ cawan (167g)

**FKD** – 7 skup + 210ml air

### **Snek Iftar (Mini Iftar)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~210kcal**

**Kuih cara berlauk (inti ayam)** – 2 ketul

**Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### **Berbuka**

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~580kcal**

**Nasi ulam ayam bakar:**

- Nasi beras perang – 2 cawan
- Ayam bakar (bahagian dada) – 3 ketul (120g)\*
- Ulam-ulaman – 1 ½ cawan
- Rencah kelapa – 2 sudu makan
- Sambal belacan

**Betik** – 1 potong sederhana (211g)

**Air kosong**

### **Snek Sihat (Moreh)**

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~165kcal**

**Pau sardin** – 1 ketul (50g)

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

# Hari Ke-10

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Susu Kocak Buah Naga FKD



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA

**1200kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~400kcal**

#### Nasi goreng telur:

- Nasi beras perang – 1 cawan
  - Telur – 1 biji
- Lobak merah dan kacang panjang – 1 cawan

#### Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 ½ cawan

**FKD – 3.5 skup + 120ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal**

#### Susu kocak buah naga FKD:

- Buah naga – 3 potong (94g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~375kcal**

#### Nasi bersama kari ikan berserta sayur pak choi dan tauhu goreng taueh:

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Kari ikan tenggiri – 1 ketul kecil (66g) †
- Pak choi tumis air – 1 cawan
- Tauhu dan taueh goreng kilas:

- Tauhu – 1 ketul (64g)
- Taueh – ½ cawan

**Kiwi – 1 biji (100g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~215kcal**

#### Roti jala bersama kuah dal:

- Roti jala – 2 ketul
- Kuah dal – ½ cawan (90g)

**Air kosong atau**

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

**1500kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~530kcal**

#### Nasi goreng telur:

- Nasi beras perang – 1 cawan
  - Telur – 1 biji
- Lobak merah dan kacang panjang – 1 cawan

#### Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 ½ cawan

**FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal**

#### Susu kocak buah naga FKD:

- Buah naga – 3 potong (94g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~530kcal**

#### Nasi bersama kari ikan berserta sayur pak choi dan tauhu goreng taueh:

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
  - Kari ikan tenggiri – 1 ½ ketul kecil (99g)  $\gamma$
- Pak choi tumis air – 1 cawan
- Tauhu dan taueh goreng kilas:
  - Tauhu – 1 ketul (64g)
  - Taueh – ½ cawan

**Kiwi – 1 biji (100g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~215kcal**

#### Roti jala bersama kuah dal:

- Roti jala – 2 ketul
- Kuah dal – ½ cawan (90g)

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

**1800kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~685kcal**

#### Nasi goreng telur:

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
  - Telur – 1 biji
- Isi ayam (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
- Lobak merah dan kacang panjang – 1 cawan

#### Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 ½ cawan

**FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal**

#### Susu kocak buah naga FKD:

- Buah naga – 3 potong (94g)
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~710kcal**

#### Nasi bersama kari ikan berserta sayur pak choi dan tauhu goreng taueh:

- Nasi beras perang – 2 cawan
  - Kari ikan tenggiri – 1 ½ ketul kecil (99g)  $\gamma$
- Pak choi tumis air – 1 cawan
- Tauhu dan taueh goreng kilas:
  - Tauhu – 2 ketul (128g)
  - Taueh – ½ cawan

**Kiwi – 1 biji (100g)**

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~215kcal**

#### Roti jala bersama kuah dal:

- Roti jala – 2 ketul
- Kuah dal – ½ cawan (90g)

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan**

# Hari Ke-11

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Nasi bersama Ikan Masak Asam Pedas dan Ulam-ulaman



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~390kcal**

- Roti bakar mil penuh – 1 keping
- Kacang panggang – ¾ cawan (167g)
- Telur goreng hancur – 1 biji
- Daun salad dan tomato – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~220kcal**

#### Murtabak mini:

- Kulit popia – 1 keping
- Daging – 1 ketul (40g)\*
- Kubis, lobak merah dan kacang peas – ½ cawan
- Kurma – 3 biji kecil (21g)
- Air kosong

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~410kcal**

**Nasi bersama ikan masak asam pedas dan ulam-ulaman:**

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Ikan kembung masak asam pedas – 1 ekor sederhana (66g) †
- Bendi dan tomato – 1 cawan
- Ulam-ulaman – 1 cawan
- Jambu batu – ½ biji (150g)
- Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~225kcal**

- Tau-hoo-fah tanpa gula – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air



**1500kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~525kcal**

- Roti bakar mil penuh – 2 keping
- Kacang panggang –  $\frac{3}{4}$  cawan (167g)
- Telur goreng hancur – 1 biji
- Daun salad dan tomato – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~265kcal**

**Murtabak mini:**

- Kulit popia – 1 keping
- Daging – 2 ketul (80g)\*
- Kubis, lobak merah dan kacang peas –  $\frac{1}{2}$  cawan
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~545kcal**

**Nasi bersama ikan masak asam pedas dan ulam-ulaman:**

- Nasi beras perang – 1  $\frac{1}{2}$  cawan
- Ikan kembung masak asam pedas – 1  $\frac{1}{2}$  ekor sederhana (99g)  $\times$
- Bendi dan tomato – 1 cawan
- Ulam-ulaman – 1 cawan
- Jambu batu** –  $\frac{1}{2}$  biji (150g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~225kcal**

- Tau-hoo-fah tanpa gula** – 1 cawan
- FKD** – 3.5 skup + 120ml air

**1800kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~680kcal**

- Roti bakar mil penuh – 2 keping
- Mentega kacang – 1 sudu teh
- Kacang panggang –  $\frac{3}{4}$  cawan (167g)
- Telur goreng hancur – 1 biji
- Daun salad dan tomato – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~265kcal**

**Murtabak mini:**

- Kulit popia – 1 keping
- Daging – 2 ketul (80g)\*
- Kubis, lobak merah dan kacang peas –  $\frac{1}{2}$  cawan
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~680kcal**

**Nasi bersama ikan masak asam pedas dan ulam-ulaman:**

- Nasi beras perang – 2 cawan
- Ikan kembung masak asam pedas – 2 ekor sederhana (132g)  $\times$
- Bendi dan tomato – 1 cawan
- Ulam-ulaman – 1 cawan
- Jambu batu** –  $\frac{1}{2}$  biji (150g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~225kcal**

- Tau-hoo-fah tanpa gula** – 1 cawan
- FKD** – 3.5 skup + 120ml air

# Hari Ke-12

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Bihun Goreng Singapura



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~430kcal**

#### Bihun goreng Singapura:

- Bihun beras perang – ½ cawan
  - Isi ayam (bahagian dada)  
– 1 ketul (40g)\*
  - Lobak merah dan kubis – 1 cawan
- Salad sayur-sayuran:**
- Daun salad, tomato dan timun – 1 cawan
- FKD** – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~205kcal**

Vadai bakar – 1 ketul (44g)

Kurma – 3 biji kecil (21g)

Air kosong

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~350kcal**

**Nasi bersama sup ikan dan sayur sawi:**

- Nasi beras perang – 1 cawan
  - Sup ikan tenggiri:
  - Ikan tenggiri – 1 ketul kecil (66g) †
  - Tomato dan lobak merah – ½ cawan
  - Sawi goreng kilas – 1 cawan
- Pisang berangan kecil** – 1 biji (62g)

Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~230kcal**

**Roti telur bersama salad sayur-sayuran:**

- Roti mil penuh – 2 keping
- Telur – 1 biji
- Salad sayur-sayuran:
- Daun salad, tomato dan timun – ½ cawan

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

**1500kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~560kcal**

#### Bihun goreng Singapura:

- Bihun beras perang – 1 cawan
  - Isi ayam (bahagian dada)  
– 2 ketul (80g)\*
- Lobak merah dan kubis – 1 cawan

#### Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~205kcal**

Vadai bakar – 1 ketul (44g)

Kurma – 3 biji kecil (21g)

Air kosong

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~480kcal**

**Nasi bersama sup ikan dan sayur sawi:**

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
  - Sup ikan tenggiri:
- Ikan tenggiri – 1 ½ ketul kecil (99g) x
- Tomato dan lobak merah – ½ cawan
  - Sawi goreng kilas – 1 cawan

Pisang berangan kecil – 1 biji (62g)

Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~230kcal**

**Roti telur bersama salad sayur-sayuran:**

- Roti mil penuh – 2 keping
  - Telur – 1 biji
  - Salad sayur-sayuran:
- Daun salad, tomato dan timun – ½ cawan

Air kosong atau

Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan

**1800kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~690kcal**

#### Bihun goreng Singapura:

- Bihun beras perang – 1 ½ cawan
  - Isi ayam (bahagian dada)  
– 3 ketul (120g)\*
- Lobak merah dan kubis – 1 cawan

#### Salad sayur-sayuran:

- Daun salad, tomato dan timun – 1 cawan
- FKD – 7 skup + 210ml air**

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~205kcal**

Vadai bakar – 1 ketul (44g)

Kurma – 3 biji kecil (21g)

Air kosong

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~610kcal**

**Nasi bersama sup ikan dan sayur sawi:**

- Nasi beras perang – 2 cawan
  - Sup ikan tenggiri:
- Ikan tenggiri – 2 ketul kecil (132g) x
- Tomato dan lobak merah – ½ cawan
  - Sawi goreng kilas – 1 cawan

Pisang berangan kecil – 1 biji (62g)

Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~260kcal**

**Roti telur bersama salad sayur-sayuran:**

- Roti mil penuh – 2 keping
  - Telur – 1 biji
  - Mayonis rendah lemak – ½ sudu teh
  - Salad sayur-sayuran:
- Daun salad, tomato dan timun – ½ cawan

Air kosong atau

Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan

# Hari Ke-13

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Popia Kukus



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~425kcal**

#### Bubur oat:

- Oat mentah – 3 sudu makan
- Isi ayam (bahagian dada)  
– 1 ketul (40g)\*
- Lobak merah dan brokoli – 1 cawan  
FKD – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~160kcal**

#### Popia kukus:

- Kulit popia – 1 keping
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) †
- Cendawan hitam, lobak merah dan sengkung – 1 cawan
- Sos pencicah (tanpa gula)
- Kurma – 3 biji kecil (21g)

Air kosong

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~445kcal**

#### Nasi bersama ikan salai berserta sambal tempeh dan sup bayam cendawan:

- Nasi beras perang – 1 cawan
- Ikan keli salai – 1 ekor kecil (40g) †
- Sambal tempeh – 1 keping (45g)
- Sup bayam dan cendawan – 1 cawan

Mangga – 1 biji (106g)

Air kosong

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~170kcal**

Soya tanpa gula – 1 gelas

**1500kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~520kcal**

#### Bubur oat:

- Oat mentah – 6 sudu makan
- Isi ayam (bahagian dada)  
– 1 ½ ketul (60g)\*
- Lobak merah dan brokoli – 1 cawan  
FKD – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~160kcal**

#### Popia kukus:

- Kulit popia – 1 keping
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) ✕
- Cendawan hitam, lobak merah dan sengkuang – 1 cawan
- Sos pencicah (tanpa gula)

**Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~655kcal**

**Nasi bersama ikan salai berserta sambal tempeh dan sup bayam cendawan:**

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
  - Ikan keli salai  
– 1 ekor sederhana (80g) ✕
- Sambal tempeh – 1 ½ keping (68g)
- Sup bayam dan cendawan – 1 cawan

**Mangga** – 1 biji (106g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~170kcal**

**Soya tanpa gula** – 1 gelas

**1800kcal**

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~680kcal**

#### Bubur oat:

- Oat mentah – 6 sudu makan
- Isi ayam (bahagian dada)  
– 2 ketul (80g)\*
- Lobak merah dan brokoli – 1 cawan

**Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**FKD** – 7 skup + 210ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~200kcal**

#### Popia kukus:

- Kulit popia – 2 keping
- Udang – 6 ekor sederhana (80g) ✕
- Cendawan hitam, lobak merah dan sengkuang – 1 cawan
- Sos pencicah (tanpa gula)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~770kcal**

**Nasi bersama ikan salai berserta sambal tempeh dan sup bayam cendawan:**

- Nasi beras perang – 2 cawan
  - Ikan keli salai  
– 1 ekor sederhana (80g) ✕
- Sambal tempeh – 2 keping (90g)
- Sup bayam dan cendawan – 1 cawan

**Mangga** – 1 biji (106g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~170kcal**

**Soya tanpa gula** – 1 gelas

# Hari Ke-14

## Pelan Menu 14 Hari Ramadan

### Dadih FKD



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILUSTRASI SAHAJA

1200kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~430kcal**

#### Roti bakar ayam panggang:

- Roti mil penuh – 1 keping
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
- Keju keping cheddar – 2 keping (32g)
- Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan

**Oat mentah** – 3 sudu makan

**FKD** – 3.5 skup + 120ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~205kcal**

#### Salad kacang kuda:

- Kacang kuda – ½ cawan (60g)
- Tomato ceri, timun, daun ketumbar dan bawang – 1 cawan
- Minyak zaitun – ½ sudu teh
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~350kcal**

#### Nasi bersama ikan kukus halia dan sayur campur goreng:

- Nasi beras pangang – 1 cawan
- Ikan bawal kukus halia – 2 ketul (80g) †
- Sayur campur goreng (brokoli, lobak merah dan putik jagung) – 1 cawan

**Lai** – 1 biji (197g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~190kcal**

#### Dadih FKD:

- Serbuk dadih (perisa pilihan) – 30g
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

## 1500kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~530kcal**

#### Roti bakar ayam panggang:

- Roti mil penuh – 2 keping
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 1 ½ ketul (60g)\*
- Keju keping cheddar – 2 keping (32g)
- Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan

**Oat mentah** – 3 sudu makan

**FKD** – 3.5 skup + 120ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~230kcal**

#### Salad kacang kuda:

- Kacang kuda – ½ cawan (60g)
- Tomato ceri, timun, daun ketumbar dan bawang – 1 cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~4 | Kalori ~460kcal**

#### Nasi bersama ikan kukus halia dan sayur campur goreng:

- Nasi beras perang – 1 ½ cawan
- Ikan bawal kukus halia – 2 ½ ketul (100g) ✕
- Sayur campur goreng (brokoli, lobak merah dan putik jagung) – 1 cawan

**Lai** – 1 biji (197g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~190kcal**

#### Dadiah FKD:

- Serbuk dadiah (perisa pilihan) – 30g
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

## 1800kcal

### Sahur

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~680kcal**

#### Roti bakar ayam panggang:

- Roti mil penuh – 3 keping
- Mentega – 1 sudu teh rata
- Isi ayam panggang (bahagian dada) – 2 ketul (80g)\*
- Keju keping cheddar – 2 keping (32g)
- Daun salad, timun dan tomato – 1 cawan

**Oat mentah** – 3 sudu makan

**FKD** – 3.5 skup + 120ml air

### Snek Iftar (Mini Iftar)

**Pertukaran CHO ~3 | Kalori ~290kcal**

#### Salad kacang kuda:

- Kacang kuda – ½ cawan (60g)
- Isi ayam (bahagian dada) – 1 ketul (40g)\*
- Tomato ceri, timun, daun ketumbar dan bawang – 1 cawan
- Minyak zaitun – 1 sudu teh
- Kurma** – 3 biji kecil (21g)

**Air kosong**

### Berbuka

**Pertukaran CHO ~5 | Kalori ~550kcal**

#### Nasi bersama ikan kukus halia dan sayur campur goreng:

- Nasi beras perang – 2 cawan
- Ikan bawal kukus halia – 3 ketul (120g) ✕
- Sayur campur goreng (brokoli, lobak merah dan putik jagung) – 1 cawan

**Lai** – 1 biji (197g)

**Air kosong**

### Snek Sihat (Moreh)

**Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~190kcal**

#### Dadiah FKD:

- Serbuk dadiah (perisa pilihan) – 30g
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

**Air kosong** atau

**Air teh/ kopi tanpa gula** – 1 cawan

**Dihasilkan oleh**



Kumpulan Penyelidik  
*Malaysian Diabetes Ramadan Nutrition Plan*  
(My Dia-RNP)  
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan  
Universiti Putra Malaysia



**Dengan kerjasama**



Nestlé Products Sdn. Bhd. (197901000966)  
Petaling Jaya, Selangor.