



PANDUAN
PEMAKANAN BERKESAN
SEMASA RAMADAN

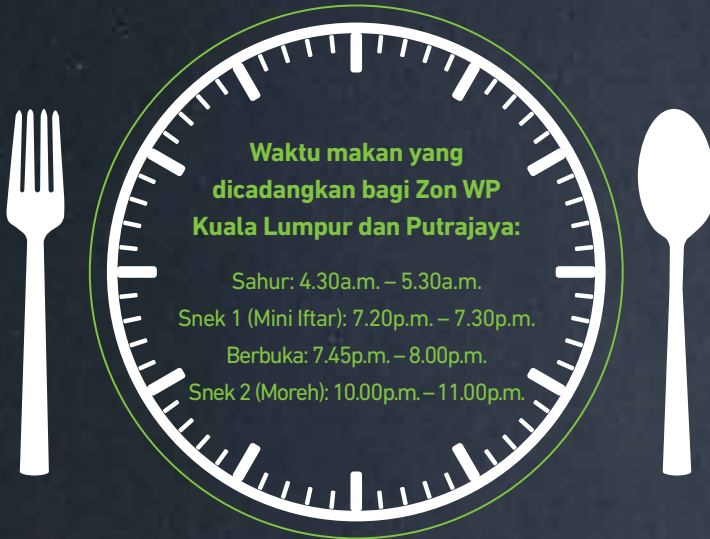
— — — — —

Pelan Menu 14 Hari Ramadan

— — — — —

MENU HARIAN SIHAT BAGI JUADAH
SAHUR, SNEK 1 (MINI IFTAR),
BERBUKA DAN SNEK 2 (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 1 (Mini Iftar):
10–20% (120–240kcal)
Berbuka:
30–40% (360–480kcal)
Snek 2 (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 1 (Mini Iftar):
10–20% (150–300kcal)
Berbuka:
30–40% (445–595kcal)
Snek 2 (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 1 (Mini Iftar):
10–20% (180–360kcal)
Berbuka:
30–40% (540–715kcal)
Snek 2 (Moreh):
10–20% (180–360kcal)

NAMA
BAHARU



Nestlé Products Sdn. Bhd. (197901000964)
Pleating Jaya, Selangor.



232687 - DE - S102

DAHULU DIKENALI SEBAGAI
NUTREN UNTUK DIABETIK*

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

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 = **8** + 210ml
hidangan air setiap hidangan

1/2 = **5** + 150ml
hidangan air setiap hidangan

1 skup **NUTREN® GlucoBalance™** = 6.9g serbuk

Minum sekurang-kurangnya
1 hidangan sehari.

1 hidangan FKD
(8 skup)
membekalkan

- 251kcal
- 24g karbohidrat
- 12.5g protein
- 10.7g lemak



**Indeks
Glisemik
Rendah**

58%
PROTEIN FROM
WHEY

**Tinggi
Protein
Whey
(58%)**



Dirumuskan
mengikut **Garis
Panduan Diabetes
Antarabangsa**



CADANGAN HIDANGAN

Hari Pertama

Pelan Menu 14 Hari Ramadan

Lempeng Berlauk



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI 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 1 (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 2 (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 1 (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) γ
- Lobak merah, kubis bunga dan cendawan – 1 cawan

Epal – 1 biji (115g)

Air kosong

Snek 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~290kcal

Lempeng berlauk – 1 keping:

- Tepung oat – 22g
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) γ
- 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 1 (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) γ
- Lobak merah, kubis bunga dan cendawan – 1 cawan

Epal – 1 biji (115g)

Air kosong

Snek 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~290kcal

Lempeng berlauk – 1 keping:

- Tepung oat – 22g
- Udang – 3 ekor sederhana (32g) γ
- 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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~250kcal

Bubur kacang hijau – ½ cawan

Air kosong atau

Air teh/ kopi tanpa gula – 1 cawan

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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 ILLUSTRASI 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 1 (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 2 (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 1 (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 – Ikut 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 2 (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 1 (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 – Ikut 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 2 (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 ILLUSTRASI 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, tomato ceri dan bawang – 1 cawan

FKD – 7 skup + 210ml air

Snek 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 ILLUSTRASI 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 1 (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~165kcal

Vietnamese roll:

- *Rice paper wrapper* – 1 keping (20g)
 - Udang – 3 ekor sederhana (32g) γ
 - Suhun – $\frac{1}{4}$ 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 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~235kcal

Bihun sup chinese style:

- Bihun beras perang – $\frac{1}{2}$ cawan
 - Isi ikan – 1 ketul (40g) γ
- 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 1 (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal

Vietnamese roll:

- *Rice paper wrapper* – 1 keping (20g)
 - Udang – 6 ekor sederhana (64g) γ
 - 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 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~265kcal

Bihun sup chinese style:

- Bihun beras perang – ½ cawan
 - Isi ikan – 1 ketul (40g) γ
 - Udang – 3 ekor sederhana (32g) γ
 - 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 1 (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~195kcal

Vietnamese roll:

- *Rice paper wrapper* – 1 keping (20g)
 - Udang – 6 ekor sederhana (64g) γ
 - 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 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~280kcal

Bihun sup chinese style:

- Bihun beras perang – ½ cawan
 - Isi ikan – 1 ½ ketul (60g) γ
 - Udang – 3 ekor sederhana (32g) γ
 - 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 ILLUSTRASI 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 1 (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 2 (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) x
 - Lobak merah dan kacang peas – 1 cawan
- FKD** – 7 skup + 210ml air

Snek 1 (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) x
 - Sup kailan dan cendawan – 1 cawan
- Nenas** – 1 potong sederhana (142g)

Air kosong

Snek 2 (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) x
 - Lobak merah dan kacang peas – 1 cawan
- FKD** – 7 skup + 210ml air

Snek 1 (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) x
 - Sup kailan dan cendawan – 1 cawan
- Nenas** – 1 potong sederhana (142g)

Air kosong

Snek 2 (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 ILLUSTRASI 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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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) γ
- 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 2 (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 1 (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) ㄨ
 - 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 2 (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 1 (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) ㄨ
 - 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 2 (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 – $\frac{3}{4}$ cawan (167g)
- Telur goreng hancur – 1 biji
- Daun salad dan tomato – 1 cawan
- FKD – 3.5 skup + 120ml air

Snek 1 (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~220kcal

Murtabak mini:

- Kulit popia – 1 keping
- Daging – 1 ketul (40g)*
- Kubis, lobak merah dan kacang peas – $\frac{1}{2}$ 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 – $\frac{1}{2}$ biji (150g)

Air kosong

Snek 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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 2 (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 1 (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) ✕
- Tomato dan lobak merah – ½ cawan
- Sawi goreng kilas – 1 cawan

Pisang berangan kecil – 1 biji (62g)

Air kosong

Snek 2 (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 1 (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) ✕
- Tomato dan lobak merah – ½ cawan
- Sawi goreng kilas – 1 cawan

Pisang berangan kecil – 1 biji (62g)

Air kosong

Snek 2 (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 ILLUSTRASI 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 1 (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 2 (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 1 (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 ~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 2 (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 1 (Mini Iftar)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~200kcal

Popia kukus:

- Kulit popia – 2 keping
- Udang – 6 ekor sederhana (80g) ✕
- Cendawan hitam, lobak merah dan sengkung – 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 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~170kcal

Soya tanpa gula – 1 gelas

Hari Ke-14

Pelan Menu 14 Hari Ramadan

Dadah FKD



CADANGAN HIDANGAN

MAKANAN TERTERA UNTUK TUJUAN ILLUSTRASI 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 1 (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 perang – 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 2 (Moreh)

Pertukaran CHO ~2 | Kalori ~190kcal

Dadah 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 1 (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 2 (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

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 1 (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 2 (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

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.