

BERAPA JUMLAH KALORI YANG BOLEH SAYA MAKAN DALAM SEHARI?



JIKA SAYA SEORANG

Berumur
10-18 tahun
1800kcal

SARAPAN PAGI

- 1 mangkuk bihun sup
- 1 gelas susu

MINUM PAGI

- 2 biji apam
- 1 gelas air kosong

MAKAN TENGAH HARI

- 2 senduk nasi
- 1 mangkuk kecil ayam masak sup
- 4 sudu makan kangkung goreng
- 1 biji telur dadar
- 1 potong betik
- 1 gelas air kosong

MINUM PETANG

- 3 keping keropok lekor

MAKAN MALAM

- 2 senduk nasi
- 1 ekor ikan bakar
- 1 mangkuk kecil sup sayur
- 1 biji epal merah
- 1 gelas air kosong

MINUM MALAM

- 1 gelas susu

JIKA SAYA SEORANG

Berumur
10-12 tahun
1900kcal

SARAPAN PAGI

- 1 mangkuk kuetiau
- 1 gelas susu

MINUM PAGI

- 2 keping roti telur (*french toast*)
- 1 gelas air kosong

MAKAN TENGAH HARI

- 3 senduk nasi
- 1 ketul ayam masak kicap
- 1 sudu makan tempe masak sambal
- 4 sudu makan kubis tumis
- 1 biji pisang berangan
- 1 gelas air kosong

MINUM PETANG

- 1 biji pau kacang
- 1 gelas air kosong

MAKAN MALAM

- 2 senduk nasi
- 6 ekor udang masak sambal
- 1 mangkuk kecil sup sayur
- 1 biji mangga
- 1 gelas air kosong

MINUM MALAM

- 1 gelas susu

JIKA SAYA SEORANG

Berumur
13-18 tahun
2300kcal

SARAPAN PAGI

- 3 senduk bihun goreng putih
- 1 biji telur goreng sambal
- 6 hiris timun
- 1 gelas susu bercoklat

MINUM PAGI

- 2 keping sandwic sardin
- 1 gelas malta bersusu

MAKAN TENGAH HARI

- 3 senduk nasi
- 2 ketul daging masak tomato
- 3 ekor udang masak sambal
- 1 mangkuk cina sayur bayam masak air
- 1 potong tembikai susu
- 1 gelas air kosong

MINUM PETANG

- 1 tongkol jagung rebus
- 1 cawan yogurt
- 1 gelas air kosong

MAKAN MALAM

- 3 senduk nasi
- 1 mangkuk kerang rebus
- 1 ketul ayam masak kicap
- 4 sudu makan sayur taugeh goreng
- 1 gelas air kosong

MINUM MALAM

- 1 biji bun manis
- 1 gelas susu

* Keperluan kalori ini berdasarkan remaja berumur 10-18 tahun yang melakukan aktiviti fizikal secara sederhana. (RNI, 2017)