

PERANCANGAN
DAN PEMILIHAN
MENU SIHAT
RUMAH TERBUKA
*Hari Raya
Aidilfitri*

Terbitan:



BAHAGIAN PEMAKANAN
KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Dengan Kerjasama:



INTEKMA RESORT &
CONVENTION CENTRE



Pengenalan

Rumah terbuka sangat sinonim dengan perayaan-perayaan utama di Malaysia. Ia diadakan untuk meraikan rakan-rakan, saudara mara dan sahabat handai sempena menyambut Hari Raya Aidilfitri.

Tujuan utama rumah terbuka diadakan adalah untuk menjalinkan ukhuwah dan memupuk semangat persaudaraan di antara satu sama lain. Perancangan menu hendaklah dilakukan dengan teliti agar tetamu yang hadir dapat diraikan dengan penuh kemeriahan. Sebagai tetamu pula, pilih makanan secara bijak dan teratur agar hari raya anda dapat disambut dengan ceria.

Perancangan Menu

Beberapa perkara haruslah diberi perhatian sebelum merancang menu untuk rumah terbuka iaitu:

1. BILANGAN TETAMU JEMPUTAN

Bilangan tetamu jemputan adalah penting dalam perancangan menu. Ini adalah untuk membuat anggaran keperluan bahan mentah atau tempahan makanan yang akan dihidangkan.

2. KEPELBAGAIAN MENU

- Hidangkan pelbagai pilihan menu untuk membolehkan tetamu membuat pilihan mengikut citarasa.
- Peka dengan keperluan jemputan yang berlainan etnik kerana keperluan makanan mereka berbeza.
- Pelbagaikan menu rumah terbuka dengan menyediakan pilihan buah-buahan segar, salad sayur-sayuran, kacang rebus serta hidangan yang lebih sihat seperti mihun sup, bubur nasi dan sebagainya.
- Sediakan juga makanan yang bersesuaian untuk kanak-kanak yang akan turut serta menghadiri rumah terbuka tersebut.
- Hidangkan makanan yang bersesuaian seperti makanan yang kurang pedas serta tekstur yang lembut.
- Elak menyediakan gula-gula atau makanan ringan yang tinggi lemak, gula dan garam kepada kanak-kanak.



3. KAEDAH MASAKAN

Pelbagaikan kaedah masakan dan utamakan makanan yang dimasak dengan kaedah yang lebih sihat seperti bakar, panggang, kukus dan rebus.

4. PILIHAN WARNA DAN CARA PERSEMBAHAN HIDANGAN

- Hidangkan sayur-sayuran dan buah-buahan pelbagai warna untuk menyerikan lagi meja hidangan anda.
- Kurangkan menghidang makanan yang mengandungi pewarna tiruan.
- Hidang makanan dan minuman yang menggunakan pewarna asli seperti air daun pandan bagi mewarnakan kuih muih, bunga telang bagi membuat nasi kerabu dan minuman seperti jus buah naga merah, tembikai dan oren.
- Susun atur makanan anda mengikut kesesuaian ruang, aliran pergerakan tetamu dan jenis makanan yang dihidangkan.



5. SEDIAKAN MAKANAN DALAM SAIZ HIDANGAN YANG KECIL DAN PINGGAN MANGKUK DALAM SAIZ YANG KECIL

- Potong atau sediakan makanan anda dalam saiz hidangan yang kecil. Ini dapat menggalakkan tetamu untuk mengambil makanan dalam kuantiti yang sedikit dan mengelak pembaziran.
- Sebagai contoh, kuih, kek, ketupat dan lemang dipotong dalam saiz satu suapan (*bite size*).
- Sediakan pinggan, mangkuk dan gelas yang bersaiz kecil. Ini dapat membantu para tetamu mengambil makanan dalam kuantiti yang sedikit.



6. SEDIAKAN AIR KOSONG

- Pastikan air kosong yang mencukupi tersedia untuk tetamu anda pada setiap masa.
- Asingkan gula dan susu daripada minuman teh atau kopi.
- Elak menghidang susu pekat manis. Sebaik-baiknya sediakan susu rendah lemak bersama minuman anda.
- Seboleh-bolehnya, elakkan menghidang minuman berkarbonat atau kordial sebagai minuman utama.





Panduan Makan Secara Sihat Di *Rumah Terbuka*

1. RANCANG PERJALANAN DAN JUMLAH RUMAH YANG AKAN DIKUNJUNGI

Atur waktu makan anda dengan bijak semasa menghadiri rumah terbuka. Sebagai contoh, sekiranya anda hadir ke rumah terbuka pada pukul 11.00 pagi, sebaik-baiknya anda ambil hidangan untuk makan tengahari. Rumah kedua pula, anda ambil untuk minum petang. Manakala rumah ketiga pula anda ambil untuk makan malam. Sekiranya ada lagi undangan rumah terbuka seterusnya, makanlah sekadar untuk keperluan minum malam.



2. PILIH MAKANAN YANG RENDAH KALORI

Pilih makanan yang rendah kalori seperti buah-buahan segar dahulu sebelum mengambil makanan yang lain. Utamakan makanan yang dimasak tanpa menggunakan santan atau menggunakan minyak yang sedikit sahaja. Hadkan pengambilan makanan manis seperti dodol, wajik, kek, biskut dan kuih-muih.

3. AMBIL MAKANAN DALAM KUANTITI YANG SEDIKIT

- Kawal pengambilan makanan anda dengan mengambil makanan dalam kuantiti yang sedikit.
- Guna pinggan yang bersaiz kecil untuk mengelakkan pengambilan makanan yang banyak.
- Elak duduk berhampiran dengan meja hidangan. Sekiranya anda duduk berhampiran dengan meja hidangan, ini menyebabkan anda mudah untuk mencapai makanan dan cenderung untuk mengambil makanan secara berlebihan.

4. ELAK MENGAMBIL MAKANAN BERULANG-ULANG

Pastikan anda tidak mengambil makanan secara berulang-ulang bagi mengelakkan makan berlebihan. Ambil makanan yang secukupnya untuk mengelakkan pembaziran. Makan dengan perlahan dan nikmati makanan yang anda ambil.

5. UTAMAKAN AIR KOSONG

Pilih air kosong sebagai minuman utama anda berbanding minuman berkarbonat atau minuman yang manis dan berwarna. Bawa bekalan air kosong sebagai persediaan sekiranya tuan rumah tidak menyediakan air kosong.

Mesej Utama Amalkan

55555

Untuk Kekal Sihat di Hari Raya

1. Makan **5** kumpulan makanan setiap hari.
2. Makan **5** sajian buah dan sayur setiap hari.
3. Hadkan kepada **500** kalori sahaja untuk setiap waktu makan utama.
4. Hadkan kepada **5g** atau 1 sudu teh gula sahaja untuk minuman manis; kurang lebih baik.
5. Bersenam **5** kali seminggu.

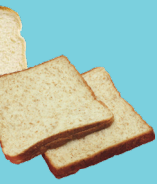


Mesej Utama 1

MAKAN 5 KUMPULAN MAKANAN SETIAP HARI

Makanan dibahagikan kepada 5 kumpulan berdasarkan piramid makanan mengikut fungsi dan kandungan nutrien. Setiap kumpulan makanan membekalkan nutrien yang berbeza. Oleh itu, untuk mencapai kesihatan yang optimum, kita disarankan mengambil makanan daripada kelima-lima kumpulan makanan ini setiap hari dalam kuantiti yang disarankan.





KUMPULAN 1

NASI, MI, ROTI, BIJIRIN, PRODUK BIJIRIN DAN UBI-UBIAN

Makanan ini membekalkan karbohidrat kompleks dan serat serta merupakan sumber tenaga utama.



KUMPULAN 2

BUAH-BUAHAN DAN SAYUR-SAYURAN

Makanan ini membekalkan vitamin, serat, mineral dan antioksidan yang penting untuk meningkatkan ketahanan badan terhadap penyakit.



KUMPULAN 3

IKAN, AYAM, DAGING, TELUR DAN KEKACANG

Makanan ini membekalkan protein, vitamin B, zat besi, zink, kalsium dan magnesium.

KUMPULAN 4

SUSU DAN PRODUK TENUSU

Susu dan tenusu membekalkan kalsium dan protein yang penting untuk badan. Ianya juga merupakan sumber bagi magnesium, fosforus, vitamin D, riboflavin dan niasin.

KUMPULAN 5

LEMAK, MINYAK, GULA DAN GARAM

Kumpulan makanan ini perlu diambil dalam jumlah yang sedikit. Pengambilan yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronik.

Mesej Utama 2

MAKAN 5 SAJIAN BUAH DAN SAYUR SETIAP HARI

Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah penting dalam pemakanan harian kerana ianya membekalkan vitamin, mineral dan antioksidan yang penting untuk mengekalkan kesihatan. Kita disarankan mengambil 3 sajian sayur dan 2 sajian buah setiap hari.

Saiz hidangan satu sajian buah-buahan

Epal/ lai/ mangga/ ciku	1 biji
Pisang berangan (bersaiz sederhana)	1 biji
Pisang emas	2 biji
Durian	3 ulas
Anggur	8 biji
Jambu batu/ pir	½ biji
Oren (bersaiz kecil atau sederhana)	1 biji
Betik/ nenas/ tembikai	1 potong
Prun (bersaiz kecil)	4 biji
Kismis	1 sudu makan

Saiz satu sajian sayur-sayuran

Sayuran berdaun hijau dengan batang (telah dimasak)	½ cawan
Sayuran berbuah (telah dimasak)	½ cawan
Ulam	1 cawan



Mesej Utama 3

**HADKAN KEPADA 500 KALORI
SAHAJA UNTUK SETIAP WAKTU
MAKAN UTAMA**

Secara amnya, keperluan kalori harian yang disarankan adalah 2000 kalori. Namun, bagi wanita yang kurang aktif atau sedentari, pengambilan kalori yang disarankan hanyalah 1500 kalori sahaja sehari. Rancang pengambilan kalori kepada tiga hidangan utama dan dua hidangan sampingan jika perlu.

Hadkan pengambilan kepada 500 kalori sahaja pada setiap waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengahari dan makan malam. Bagi hidangan sampingan pula, hadkan kepada 250 kalori sahaja. Pengambilan kalori yang berlebihan akan menyumbang kepada peningkatan berat badan terutama semasa musim perayaan.



Mesej Utama 4

**HADKAN KEPADA 5 G ATAU 1 SUDU TEH GULA
SAHAJA UNTUK MINUMAN MANIS; KURANG LEBIH BAIK**

Gula perlu diambil dalam jumlah yang sedikit kerana pengambilan gula yang berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan. Hadkan pengambilan gula dan susu pekat manis hanya kepada 5g atau 1 sudu teh sahaja dalam setiap minuman. Gula juga terdapat dalam makanan yang manis seperti kuih-muih, dodol, wajik, bahu dan sebagainya. Oleh itu, kurangkan pengambilan makanan ini.





Mesej Utama 5

BERSENAM 5 KALI SEMINGGU

Memang amat sukar untuk melakukan senaman terutama di musim perayaan. Berikut adalah beberapa panduan yang boleh digunakan untuk bersenam semasa menyambut hari raya.

- Berjalan kaki ke masjid yang berhampiran atau letak kereta jauh dari masjid untuk sembahyang raya.
- Berjalan kaki ke rumah saudara mara yang berhampiran.
- Luangkan masa untuk berjalan keliling rumah ketika beraya.
- Berdiri semasa bersosial dengan tetamu. Ini dapat membakar sedikit kalori anda.
- Cuba bantu tuan rumah dengan apa yang boleh dibantu seperti membasuh pinggan atau mengemas meja makan.



Pilihan Menu Sihat Untuk Rumah Terbuka *Hari Raya Aidilfitri*



PEMBUKA SELERA

1. Pecal Jawa
2. Tauhu sumbat
3. Rojak buah



HIDANGAN UTAMA

1. Sate ayam dan kuah kacang
2. Ayam rendang dan ketupat nasi
3. Roti jala dengan kari kacang kuda
4. Soto
5. Lontong



PENCUCI MULUT

1. Agar-agar buah naga
2. Puding buah mangga
3. Muffin labu bijirin penuh
4. Kebab buah
5. Kacang kuda rebus
6. Campuran kekacang dan buah-buahan kering



MINUMAN

1. Air Lemon
2. Koktel buah-buahan segar





PECAL JAWA

(10 hidangan)

Bahan:

1 cawan kacang tanah
4 tangkai cili kering
5 biji bawang merah — dihiris
3 ulas bawang putih — dihiris
4 biji cekur @ kencur
1 inci belacan
1 sudu besar asam jawa
3-4 sudu makan gula merah
300 ml air panas
Sedikit garam

Sayur-sayuran:

Seikat kangkung — dicelur
300 gm kacang panjang — dipotong dan dicelur
1 biji sengkuang — dipotong
5 keping tauhu goreng — dihiris nipis
4 keping tempe — dihiris memanjang dan digoreng
300 gm taugeh — celur
2 biji timun — dihiris
2 sudu makan minyak masak

Cara memasak:

1. Panaskan minyak. Goreng lada kering, bawang merah, bawang putih dan belacan. Angkat dan toskan. Kemudian tumbuk dan ketepikan.
2. Kemudian masukkan biji cekur, gula dan garam ke dalam mangkuk.
3. Masukkan air asam jawa. Kacau sebat. Kemudian masukkan kacang tanah yang telah ditumbuk dan air panas secukupnya.
4. Curahkan sambal pecal ke atas sayur-sayuran yang telah disediakan.

1 hidangan = 390 g	
Tenaga : 270 kcal	Karbohidrat : 15.5 g
Protein : 16.5 g	Lemak : 15.4 g

** Hidangan ini mengandungi banyak sayur-sayuran dan kekacang. Walau bagaimanapun, sambal pecal tinggi kandungan kalori, oleh itu kurangkan kuantiti.*



TAUHU SUMBAT

(10 hidangan)

Bahan:

- 5 keping tauhu
- 100 gm timun — dihiris jejari
- 100 gm lobak merah — dihiris jejari
- 25 gm sengkuang — dihiris jejari

Cara memasak:

1. Tauhu digoreng hingga kekuningan. Setelah masak, angkat dan biarkan tauhu sejuk seketika.
2. Potong tauhu secara menyerong (segi tiga). Belah ditengah-tengah tauhu untuk memasukkan sayur-sayuran.
3. Masukkan timun, lobak merah yang telah dihiris bersama taueh. Isi sehingga padat.

SOS CILI

Bahan:

- 5 biji cili merah
- 5 tangkai cili kering — direbus
- 1 ulas bawang putih
- 1 sudu besar gula
- 1 sudu besar cuka
- 1 cawan air
- 1 sudu besar tepung jagung — dibancuh dengan sedikit air
- Sedikit garam

Cara memasak:

1. Kisar semua bahan kecuali tepung jagung sehingga hancur.
2. Masak bahan yang telah dikisar sehingga mendidih.
3. Masukkan bancuhan tepung jagung dan kacau sehingga pekat.
4. Sedia untuk dihidang.

1 hidangan = 130 g	
Tenaga : 60 kcal	Karbohidrat : 5.8 g
Protein : 5.0 g	Lemak : 2.1 g

** Hidangan ini adalah rendah kandungan lemak dan tinggi protein. Hadkan pengambilan sos cili untuk mengurangkan kandungan kalori.*







ROJAK BUAH

(10 hidangan)

Bahan:

3 biji timun
3 biji mangga muda
1 biji sengkung
 $\frac{1}{2}$ biji nenas
1 biji jambu batu
3 biji jambu air

* Cuci dan potong buah mengikut kesesuaian

KUAH ROJAK

Bahan:

2 cawan kacang tanah
1 sudu besar biji bijan
2 sudu besar petis
1 sudu besar gula Melaka —
dicincang
50 ml air asam jawa
2 biji limau nipis — ambil jusnya

Cara memasak:

1. Goreng kacang tanah tanpa menggunakan minyak, kemudian tumbuk.
2. Goreng biji bijan tanpa menggunakan minyak.
3. Campurkan semua bahan dan sedia untuk dihidang.

1 hidangan = 190 g	
Tenaga : 125 kcal	Karbohidrat : 18.0 g
Protein : 4.0 g	Lemak : 4.0 g

* Hidangan ini mengandungi banyak buah-buahan. Walau bagaimanapun kuah rojak tinggi kandungan kalori, oleh itu kurangkan kuantiti.



SATE AYAM

(10 hidangan)

Bahan-bahan

5 biji bawang merah
2 batang serai
2 inci halia
2 inci lengkuas
1 sudu makan serbuk kunyit
1 sudu makan serbuk jintan manis
1 susu makan serbuk jintan putih
2 sudu makan gula
1 sudu teh garam
400gm daging ayam — dipotong kecil
Lidi sate secukupnya

} dikisar halus

Cara penyediaan:

1. Gaulkan bahan kisar dengan serbuk kunyit, jintan manis, jintan putih, gula dan garam.
2. Perapkan dengan daging ayam sekurang-kurangnya 2 jam.
3. Cucuk pada lidi sate dan sedia untuk dibakar.

1 hidangan (sate ayam) = 60 g	
Tenaga : 80 kcal	Karbohidrat : 5.0 g
Protein : 7.7 g	Lemak : 3.3 g

KUAH KACANG

Bahan-bahan

½ kilo kacang tanah (goreng tanpa minyak)
1000 ml air
10 ulas bawang merah
4 ulas bawang putih
2 batang serai
1 ½ inci halia
5 tangkai cili kering
1 keping gula melaka
2 sudu asam jawa, diambil airnya.
Gula dan garam secukup rasa

Cara memasak:

1. Kisarkan bawang merah, bawang putih, serai, halia dan cili kering. Ketepikan.
2. Panaskan air sehingga mendidih, masukkan bahan-bahan yang telah dikisar ke dalam periuk yang berisi air.
3. Kacau perlahan-lahan sehingga mendidih.
4. Masukkan kacang tanah yang telah dikisar dan kacau sehingga pekat.
5. Akhir sekali, masukkan gula melaka, garam dan air asam jawa.

1 hidangan (kuah kacang) = 175 g	
Tenaga : 310 kcal	Karbohidrat : 5.0 g
Protein : 13.2 g	Lemak : 21.0 g

* Hidangan ini hanya menggunakan isi ayam tanpa lemak dan kuah kacang yang dimasak tanpa menggunakan minyak.







RENDANG AYAM

(10 hidangan)

Bahan:

1 kg daging ayam
120 g bawang merah — dikisar
90 g bawang putih — dikisar
90 g halia — dikisar
80 g serai — dikisar
90 g lengkuas — dikisar
150 g serbuk jintan manis
150 g serbuk jintan putih
120 g serbuk ketumbar
150 g cili kering — dikisar
60 g serbuk kunyit
100 g kerisik
10 g daun kunyit — dihiris halus
10 g daun limau purut — dihiris halus
1000 ml susu sejat
100 ml minyak masak
Garam secukup rasa

Cara memasak:

1. Panaskan minyak masak, kemudian tumiskan bahan-bahan yang dikisar (bawang merah, bawang putih, halia, serai, lengkuas dan cili kering) sehingga naik bau.
2. Masukkan serbuk jintan manis, serbuk jintan putih, ketumbar dan serbuk kunyit.
3. Masukkan susu cair dan kacau.
4. Masukkan daging ayam dan kacau perlahan-lahan. Apabila sebat, masukkan kerisik.
5. Akhir sekali, masukkan daun kunyit, daun limau purut dan garam secukup rasa.
6. Biarkan sehingga daging ayam empuk.
7. Hidangkan.

1 hidangan (1 ketul) = 100 g	
Tenaga : 195 kcal	Karbohidrat : 11.8 g
Protein : 11.7 g	Lemak : 10.9 g

* Santan digantikan dengan susu sejat untuk mengurangkan kandungan lemak dalam rendang ayam.



ROTI JALA

(10 hidangan)

Bahan:

400 g tepung gandum
300 ml susu sejat
150 g serbuk kunyit
1 biji telur ayam
1000 ml air
Garam secukup rasa

Cara memasak:

1. Kisar bahan-bahan di atas sehingga hancur.
2. Masukkan garam dan kacau sebati.
3. Panaskan kualiti leper. Kiraikan bancuhan di atas kualiti leper.
4. Apabila roti kelihatan kekuningan dan agak garing, angkat dan gulungkan.

1 hidangan (3 keping) = 50 g	
Tenaga : 65 kcal	Karbohidrat : 10.6 g
Protein : 2.1 g	Lemak : 1.6 g







KARI AYAM KACANG KUDA

(10 hidangan)

Bahan:

1 kg daging ayam
120 g bawang merah — dikisar
90 g bawang putih — dikisar
90 g halia — dikisar
5 g daun kari
5 g kulit kayu manis
5 g bunga lawang
5 g bunga cengkih
5 g buah pelaga
80 g cili kering
60 g serbuk kunyit
200 g serbuk kari daging
120 g yogurt asli
2000 ml susu sejat
200 g kacang kuda
50 g cili merah /cili hijau
60 g buah tomato
100 ml minyak masak
Garam secukup rasa

Cara memasak:

1. Panaskan minyak masak, kemudian tumiskan bahan-bahan yang telah dikisar (bawang merah, bawang putih, dan halia), daun kari, kulit kayu manis, bunga lawang, bunga cengkih, buah pelaga, dan cili kering.
2. Kemudian masukkan serbuk kunyit, serbuk kari daging dan yogurt. Kacau perlahan-lahan.
3. Masukkan susu cair dan kacau sehingga mendidih.
4. Masukkan daging ayam, kacang kuda dan garam.
5. Apabila daging ayam dan kacang dhal sudah empuk, masukkan cili merah, cili hijau dan tomato. Sedia untuk dihidang.

1 hidangan = 100 g	
Tenaga : 205 kcal	Karbohidrat : 13.0 g
Protein : 10.7 g	Lemak : 12.3 g

** Hidangan ini mengandungi kekacang. Kekacang merupakan sumber protein yang baik dan tinggi serat.*



SOTO AYAM

(10 hidangan)

Bahan:

80 g bawang merah — dikisar
70 g bawang putih — dikisar
70 g halia — dikisar
5 g kulit kayu manis
5 g bunga lawang
5 g buah pelaga
5 g bunga cengkih
5 g biji ketumbar
5 g jintan putih
5 g jintan manis
15 g serbuk lada hitam
80 g sebuk jintan manis/ jintan putih
1000 ml air rebusan tulang ayam
100 ml minyak masak
Garam secukup rasa

Bahan hiasan:

500 g isi ayam — direbus,
isinya dicarik halus
200 g kacang tanah — digoreng
tanpa minyak
400 g nasi himpit
100 g daun sup
150 g bawang goreng
200 g cili kicap
200 g suhun yang dicelur

Cara memasak:

1. Panaskan minyak. Tumis bahan-bahan yang dikisar (bawang merah, bawang putih, dan halia), kulit kayu manis, bunga lawang, buah pelaga, bunga cengkih.
2. Kemudian masukkan biji ketumbar, jintan putih dan jintan manis.
3. Masukkan air rebusan tulang ayam dan serbuk lada hitam dan kacau. Biarkan sampai mendidih.
4. Masukkan garam secukup rasa. Kacau dan sedia untuk dihidang.

1 hidangan = 310 g	
Tenaga : 555 kcal	Karbohidrat : 44.1 g
Protein : 20.3 g	Lemak : 32.9 g

** Hidangan ini telah diubahsuai dengan menggunakan kacang tanah yang digoreng tanpa minyak dan suhun yang dicelur. Ini untuk mengurangkan kandungan lemak dalam hidangan.*







LONTONG

(10 hidangan)

Bahan:

1000 ml susu cair
500 ml santan cair
8 biji bawang merah
5 ulas bawang putih
1 inci halia
2 batang serai
1 sudu makan serbuk kunyit
1 sudu makan udang kering
5 tangkai cili kering
Garam secukupnya

dikisar

Cara Memasak:

1. Panaskan susu cair dan santan, kemudian masukkan bahan-bahan seperti bawang merah, bawang putih, halia serai dan cili kering, kacau perlahan-lahan.
2. Kemudian masukkan, serbuk kunyit, biarkan seketika.
3. Kacau perlahan-lahan sehingga mendidih dan masukkan garam secukup rasa.
4. Masukkan bahan-bahan sayuran tadi dikacau sehingga masak.
5. Hidangkan bersama dengan nasi himpit.

Sayur-sayuran

150 gm — lobak merah
150 gm — sengkuang
150 gm — bunga kobis
100 gm suhun
100 gm — kobis bulat
1 bungkus tempeh
3 keping — tauhu
Nasi himpit

1 hidangan = 290 g	
Tenaga : 425 kcal	Karbohidrat : 39.7 g
Protein : 14.1 g	Lemak : 23.1 g

* Hidangan ini telah diubahsuai dengan menggantikan sebahagian daripada santan dengan susu sejat. Ini untuk mengurangkan kandungan lemak tepu.



KEBAB BUAH-BUAHAN

Bahan-bahan:

1 biji jambu batu
½ biji betik
½ biji tembikai susu
½ biji tembikai merah
½ biji tembikai kuning
½ kg anggur
Lidi sate secukupnya

Cara penyediaan:

1. Basuh dan potong buah-buahan mengikut kesesuaian.
2. Cucuk buah-buahan pada lidi sate.
3. Sedia untuk dihidang.

1 hidangan = 100 g	
Tenaga : 40 kcal	Karbohidrat : 9.5 g
Protein : 0.8 g	Lemak : 0.2 g







AGAR-AGAR BUAH NAGA

(10 hidangan)

Bahan:

10 g serbuk agar-agar
200 g gula
900 ml air — asingkan 200 ml untuk mengisar
buah naga
1 biji buah naga — dikisar

Cara memasak:

1. Masak gula dengan air hingga mendidih.
2. Kisar buah naga dengan air yang telah diasingkan dan campurkan ke dalam air gula.
3. Masukkan serbuk agar-agar dan masak lebih kurang 5 minit.
4. Angkat dan tuangkan ke dalam acuan kegemaran.
5. Sejukkan dan sedia untuk dihidang.

1 hidangan = 60 g	
Tenaga : 40 kcal	Karbohidrat : 9.8 g
Protein : 0.2 g	Lemak : 0.1 g

* Hidangan ini tinggi dengan kandungan vitamin C dan tinggi serat.



MUFFIN LABU BIJIRIN PENUH

(10 hidangan)

Bahan:

- ½ cawan tepung gandum
- 1 cawan tepung bijirin penuh
- 1 ½ cawan puri labu
- ¾ cawan gula
- 2 biji telur
- ½ cawan minyak jagung
- ½ sudu teh soda bikarbonat

Penyediaan puri labu :

1. Labu dikupas dan potong dadu.
2. Kukus sehingga empuk lebih kurang 15 minit.
3. Lenyapkan.

Cara memasak:

1. Ayak tepung gandum dan soda bikarbonat. Ketepikan.
2. Putar minyak jagung dan gula sehingga sebat.
3. Masukkan telur sebiji demi sebiji dan putar lebih kurang 3 minit.
4. Masukkan puri labu yang telah disediakan dan kacau adunan hingga sebat.
5. Masukkan tepung gandum yang telah diayak dan tepung bijirin penuh.
6. Masukkan dalam acuan muffin dan bakar pada suhu 160°C selama 20 minit.
7. Sedia untuk dihidang.

1 hidangan = 65 g	
Tenaga : 215 kcal	Karbohidrat : 25.3 g
Protein : 3.8 g	Lemak : 10.8 g

* Hidangan ini tinggi serat kerana penggunaan tepung bijirin penuh dan puri labu.







PUDING MANGGA

(10 hidangan)

Bahan:

10 g serbuk agar-agar
 2 ½ cawan air
 5 sudu besar gula
 200 ml susu cair
 500 g isi mangga harum manis
 masak (300 g dikisar dan 200 g
 dipotong dadu)
 120 ml air (untuk dikisar bersama
 mangga)

Cara memasak:

1. Satukan air, gula dan serbuk agar-agar di dalam periuk.
2. Kacau hingga larut dan masak dengan api sederhana hingga mendidih.
3. Angkat periuk dari api. Tuang isi mangga yg dikisar halus tadi, dan kacau dengan hingga rata, kemudian masukkan susu cair, kacau hingga sebat.
4. Isikan mangga yang telah di potong dadu ke dalam acuan dan tuangkan puding yang telah dimasak.
5. Simpan dalam peti sejuk selama 1-2 jam atau hingga sedikit keras sebelum dihidangkan.

1 hidangan = 60 g	
Tenaga : 45.0 kcal	Karbohidrat : 7.1 g
Protein : 1.2 g	Lemak : 1.0 g

* Hidangan ini tinggi vitamin C dan tinggi serat.



KACANG KUDA BERKARI

(10 hidangan)

Bahan-bahan:

500 g kacang kuda (direbus semalaman)
4 ulas bawang putih – di hiris nipis
1 labu bawang besar – di potong dadu
1 sudu besar serbuk kari
2 biji lada besar merah
2 biji lada besar hijau
Segenggam daun kari
1 sudu makan minyak masak
Sedikit garam

Cara memasak:

1. Panaskan minyak, tumiskan bawang putih dan bawang merah sehingga garing.
2. Masukkan serbuk kari.
3. Masukkan kacang kuda yang telah direbus dan kacau hingga sebati.
4. Masukkan lada merah, lada hijau dan daun kari.
5. Kacau hingga rata dan siap untuk dihidang.

1 hidangan = 60 g	
Tenaga : 100 kcal	Karbohidrat : 15.7 g
Protein : 4.7 g	Lemak : 2.4 g

* Hidangan ini tinggi protein dan serat.







KUDAPAN KEKACANG DENGAN BUAH-BUAHAN KERING

Hidangkan kacang dan buah-buahan kering sebagai kudapan bagi menggantikan snek yang tinggi lemak, gula dan garam.

Kacang adalah sumber protein yang baik dan tinggi serat. Ianya juga mengandungi nutrien lain seperti zink dan zat besi serta sumber vitamin B kompleks.

Buah-buahan kering boleh diambil sebagai sebahagian daripada pengambilan buah-buahan harian. Pilih buah-buahan kering yang kurang gula.

1 hidangan (kekacang) = 10 g	
Tenaga : 60 kcal	Karbohidrat : 44.1 g
Protein : 1.8 g	Lemak : 4.9 g

1 hidangan (buah-buahan kering) = 10 g	
Tenaga : 30 kcal	Karbohidrat : 7.2 g
Protein : 0.1 g	Lemak : 0.1 g



1 hidangan = 140 g

Tenaga : 60 kcal

Karbohidrat : 14.0 g

Protein : 0.9 g

Lemak : 0.1 g



1 hidangan = 250 ml

Tenaga : 30 kcal

Karbohidrat : 8.5 g

Protein : 0.1 g

Lemak : 0.0 g

KOKTEL BUAH-BUAHAN SEGAR

Bahan:

- 1 tin laici
- 500 ml air
- 1 potong buah betik
- $\frac{1}{2}$ biji buah mangga
- $\frac{1}{2}$ biji buah epal merah
- $\frac{1}{2}$ biji buah belimbing

Cara penyediaan:

1. Potong buah-buahan kepada saiz yang kecil.
2. Campurkan air laici dan air ke dalam mangkuk besar.
3. Masukkan buah-buahan yang telah dipotong dan ketulan ais ke dalam campuran air.
4. Sedia untuk dihidang.

LEMON AIS

Bahan:

- 1000 ml air
- 2 biji lemon – diambil jus
- 3 sudu besar gula
- Ais batu (mengikut keperluan)

Cara penyediaan:

1. Campurkan jus lemon dan gula ke dalam air. Kacau sehingga sebatu.
2. Tuangkan air ke dalam gelas yang berisi ais.
3. Sedia untuk dihidang.



BAHAGIAN PEMAKANAN

Kementerian Kesihatan Malaysia
Aras 1, Blok E3, Parcel E, Presint 1
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62590 Wilayah Persekutuan Putrajaya
Malaysia

<http://nutrition.moh.gov.my>
www.moh.gov.my