

RESIPI UNTUK PENUAAN YANG SIHAT



Ambil 3 hidangan daging dan lain-lain setiap hari. Contoh-contoh 1 hidangan ialah:



Sepotong daging sebesar telapak tangan, ikan atau hasil ternakan (90g)



2 cawan* susu rendah lemak/susu kacang soya (500ml)



2 kepingan kecil tahu (170g)



5 udang saiz sederhana (90g)



Dua keping keju rendah lemak (40g)



$\frac{3}{4}$ cawan ** kekacang yang dimasak (kacang pis/dal, lain lain kekacang) (120g)



3 biji telur (150g)

Kesemua kiraan berat yang disenaraikan adalah untuk bahagian yang boleh dimakan sahaja.
* Gelas 250ml ** Cawan 250ml

Kandungan Pinggan Sihat Saya:

- Isikan separuh pinggan anda dengan buah-buahan dan sayur-sayuran
- Isikan satu suku pinggan anda dengan bijirin
- Isikan satu suku pinggan anda dengan daging dan lain-lain
- Pilih air jarang
- Gunakan minyak lebih sihat
- Bergiat aktif



Panduan pemakanan bagi memenuhi pengambilan kalsium

1 kalsium ★ = 100mg kalsium
Keperluan seharian (51 tahun ke atas) ialah 1000mg kalsium

Bagaimana merancang untuk 10 bintang sehari

Sarapan:

1 gelas susu tinggi kalsium rendah lemak 250ml



★★★★★

Makan tengah hari

1 keping persegi taukwa



★★

$\frac{3}{4}$ cawan sayur chai sim



★★

Makan malam

$\frac{3}{4}$ cawan sayur kai lan



★★★

★★★★★

Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



1 gelas susu tinggi kalsium rendah lemak (250ml)/ 4 sudu susu tepung



Segelas susu kacang soya dengan HCS (250ml)

★★★★

Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



2 sudu makan ikan bilis tidak digoreng (40g)



1 keping sardin dalam tin yang rendah sodium (70g)

★★★

Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



$\frac{3}{4}$ cawan kai lan yang dimasak (100g)



Sepotong keju rendah lemak (20g)



1 tab kecil tairu rendah lemak (100-150g)

★★★

Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



Sekeping tahu (taukua) (100g)



1 cawan kacang Edamame (200g)



2 sudu makan bijan panggang (20g)



$\frac{3}{4}$ cawan sayur chye sim yang dimasak (100g)



$\frac{3}{4}$ cawan bayam yang dimasak (100g)

★

Bintang Kandungan Kalsium
(Setiap barang)



1 $\frac{1}{2}$ cawan brokoli yang dimasak (200g)



$\frac{1}{2}$ bungkus tauhu (150g)



$\frac{1}{4}$ cawan badam (30g)