

Rencana Meal Prep 1 Bulan (5 Hari/Minggu)

Bahan Utama Mingguan:

- Karbo: Beras merah, kentang, oats, ubi
- Protein: Telur, dada ayam, tahu, tempe, ikan kembung
- Sayur: Wortel, buncis, bayam, kangkung, sawi putih, kol
- Lainnya: Bawang putih, bawang merah, cabai, tomat, jeruk nipis, minyak zaitun/kelapa, jahe, kunyit

Senin:

Sarapan: Overnight oats (oats + susu rendah lemak + pisang + chia seed)

Makan Siang: Nasi merah + dada ayam panggang + tumis buncis wortel

Makan Malam: Sup bening tahu + sawi putih + irisan wortel

Selasa:

Sarapan: Telur rebus + potongan pepaya

Makan Siang: Kentang kukus + ikan kembung bakar + lalapan (timun, tomat, selada)

Makan Malam: Tumis tempe + bayam + sup bening jahe

Rabu:

Sarapan: Smoothie (susu almond + pisang + bayam + madu)

Makan Siang: Nasi merah + ayam rica-rica sehat + tumis kol

Makan Malam: Ubi kukus + telur dadar sayur

Kamis:

Sarapan: Oats hangat + topping potongan apel dan kayu manis

Makan Siang: Tempe bacem + sayur lodeh ringan

Makan Malam: Tumis tahu + kangkung + sambal tomat

Sabtu:

Sarapan: Roti gandum + telur mata sapi + potongan buah naga

Makan Siang: Nasi merah + ikan kembung + capcay kuah sehat

Makan Malam: Sup ayam jahe + brokoli

Tips Meal Prep:

- Masak besar 2-3x seminggu, simpan dalam wadah kedap udara di kulkas.
- Panggang ayam/ikan sekaligus untuk 3 hari.
- Tumis sayur dadakan atau setengah matang saat meal prep agar tetap segar saat dipanaskan ulang.