

**CONTOH MENU MAKAN SIANG SEHAT & SEIMBANG**  
**PROGRAM WELLBEING**

NO	HARI SENIN	HARI SELASA	HARI RABU	HARI KAMIS	HARI JUM'AT
1	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)
2	Tomat ceri 6	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat ceri 6
3	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun kyuri 1
4	Alpukat ½	Apel ½	Pir kecil 1	Alpukat ½	Pear besar ½
5	Soto lamongan (bumbu sangrai)	Sapo tahu seafood	Sup jamur kembang asem	Ikan pange padang	Soto kudus komplit
6	Botok ayam	Botok tuna	Garang asem ayam	Sup sea food	Ayam bkr bumbu rujak
7	Tempe bakar penyet	Pepes Tahu jamur	Pepes Sunda	Pepes Jawa	Pepes jamur
8	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & potongan jeruk lemon *)
NO	HARI SENIN	HARI SELASA	HARI RABU	HARI KAMIS	HARI JUM'AT
1	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)
2	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat ceri 6	Tomat besar 1	Tomat ceri 6
3	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1 (2 untuk ukuran kecil)
4	Apel besar ½	Pear besar ½	Alpukat ½	Apel kecil 1	Alpukat ½
5	Ikan arsik	Ayam bkr bumbu kuning balut daun	Tom yam	Ayam Woku	Ikan tude (Menado)
6	Sate ayam bumbu sangrai	Soto Semarang	Ikan Bakar / Panggang	Sup ikan asam batam	Ayam bumbu bali
7	Pecel Madiun	Orak arik tempe + pete (bakar)	Pepes tempe	Pepes jamur udang	Sup oyong telur puyuh
8	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & potongan jeruk lemon *)
NO	HARI SENIN	HARI SELASA	HARI RABU	HARI KAMIS	HARI JUM'AT
1	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)
2	Tomat ceri 6	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat ceri 6
3	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1 (2 untuk ukuran kecil)
4	Alpukat ½	Apel ½	Pir kecil 1	Alpukat ½	Pear besar ½
5	Rawon Ayam	Ikan kuwe bakar bungkus daun	Sup ayam jamur	Ikan Pesmol	Kari ayam
6	Ikan asam padeh	Sup ayam pekalongan (pedas tauchu)	Ayam rica-rica	Soto madura	Ikan pangeh (padang)
7	Pepes Tahu	Sayur bening bayam	Botok/buntit teri basah	Tempe penyet (bakar)	Pepes jamur
8	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & potongan jeruk lemon *)
NO	HARI SENIN	HARI SELASA	HARI RABU	HARI KAMIS	HARI JUM'AT
1	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)
2	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat ceri 6	Tomat besar 1	Tomat ceri 6
3	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1 (2 untuk ukuran kecil)
4	Alpukat ½	Pear besar ½	Alpukat ½	Apel kecil 1	Alpukat ½
5	Sup Ikan Gurame	Soto banjar	Udang panggang	Sup Ayam	Sate ayam bumbu rujak
6	Garang asem ayam	Sup udang	Sup ikan jamur	Pepes cumi	Sup ikan tahu sutera (tofu)
7	Pepes Tempe	Bacem tempe	Bacem tahu	Pepes jamur merang	Urap komplit
8	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & potongan jeruk lemon *)
NO	HARI SENIN	HARI SELASA	HARI RABU	HARI KAMIS	HARI JUM'AT
1	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)	Selada (@200 gr/orang)
2	Tomat ceri 6	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat besar 1	Tomat ceri 6
3	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1	Timun kyuri 1	Timun lalap 1 (2 untuk ukuran kecil)
4	Pir kecil 1	Alpukat ½	Pear besar ½	Apel besar ½	Pear besar ½
5	Sate ayam (bumbu kacang sangrai)	Sup Seafood	Sate udang	Ikan bakar bumbu rujak	Botok ayam
6	Sup oyong jamur udang	Garang asem ayam	Sup Kimlo	Pepes udang jamur	Sup ikan tahu
7	Pepes padang	Tempe bakar penyet	Pepes tahu	Orak arik tempe bakar	Pecel solo (bumbu sangrai)
8	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & potongan jeruk lemon *)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & pot jeruk lemon*)	Sambal & potongan jeruk lemon *)

**Catatan :**

- Jenis Selada dapat divariasikan jenisnya (butterhead, lolorosa, bokor, batavia, oakleaf, romaine atau berbagai jenis selada indonesia)
- Jenis Selada dapat diganti dengan brokoli kukus (2 cangkir / orang)
- Tambahan karbohidrat / lalapan dapat berupa : asinan betawi, karedok, terancam, kacang panjang mentah, poh-pohan, terong lalap dll
- Sambal dapat divariasikan asalkan prosesnya tidak di goreng (contoh : sambal terasi mentah, sambal dabu-dabu, sambal ijo dll)
- Dressing : jeruk lemon, atau variasi dressing lainnya spt contoh pada buku Resep panjang umur

Yang perlu dipahami bahwa sayur dan buah adalah karbohidrat, mempunyai kecukupan kalori, tidak memberi rasa ngantuk dan lapar karena tidak terlalu cepat melonjakkan gula dan dicerna lambat.

Karbohidrat yang cepat dicerna menjadi gula adalah gula, terigu, beras, pati/sumber tepung lainnya.

- Disebut seimbang berarti setiap makan harus mengandung unsur Karbohidrat, protein dan lemak yang sehat (estria virgin olive oil)

- Jenis menu nomor 6 dan 7 merupakan variasi pilihan (disediakan masing-masing 50 %)