

## Makan tengahari (~500 kkal) Vegetarian

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
1	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam vegetarian goreng dengan kacang buncis	3 ketul (9g)	150
	Sayur campur	2 senduk (80g)	80
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
			<b>Jumlah</b>

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
2	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan vegetarian masak masam manis	3 ketul (100g)	180
	Kangkung goreng	2 senduk (80g)	80
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
			<b>Jumlah</b>

Bil	Hidangan	Sukatan	Kalori
3	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ayam vegetarian masak lemak cili padi	3 ketul (90g)	160
	Tauhu, suhun dan pucuk masak air	2 senduk (100g)	80
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
			<b>Jumlah</b>

## Makan tengahari (~500 kcal) Vegetarian

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
4	Nasi putih	2 senduk (150g)	200
	Ikan vegetarian masak kicap	3 ketul (90g)	160
	Bayam goreng	2 senduk (80g)	80
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		<b>Jumlah</b>	<b>470</b>

Bil	Hidangan	Sukat	Kalori
5	Nasi goreng putih vegetarian	2 senduk (150g)	250
	Sambal tempeh dan tauhu	2 senduk kecil (80g)	200
	Papadom	3 keping (10g)	20
	Buah-buahan	6 hirisan kecil (80g)	30
	Air kosong	1 cawan	0
		<b>Jumlah</b>	<b>500</b>

Disediakan Oleh : Pegawai Sains Pemakanan negeri Selangor