

# 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 tauhu (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)