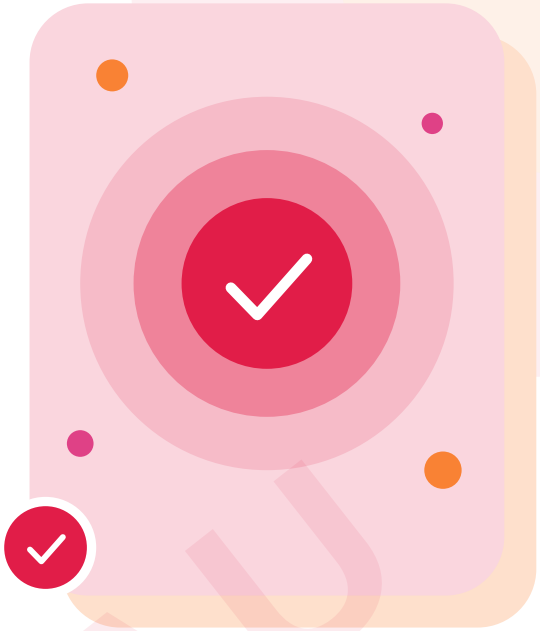
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Perencanaan Menu Makan Mingguan



Merencanakan menu makan dapat menghemat waktu, mengurangi sisa makanan, dan mendukung pola makan sehat. Gunakan panduan ini untuk mengatur menu makan mingguan Anda.

12 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tinjau Jadwal Anda

Tandai hari-hari sibuk yang membutuhkan sajian serbapraktis agar Anda tidak stres.

TIP *Siapkan makanan sisa yang masih layak atau resep sederhana seperti roti lapis untuk hari-hari padat kegiatan.*

2 Buat Daftar Resep Andalan

Kumpulkan resep-resep favorit yang sehat, mudah dibuat, dan disukai seluruh anggota keluarga.

TIP *Variasikan jenis masakan agar tidak bosan, misalnya memadukan hidangan Italia, Meksiko, atau Asia.*

3 Rencanakan Menu Bergizi Seimbang

Pastikan setiap porsi makan mengandung protein, sayuran, biji-bijian atau karbohidrat, dan lemak sehat untuk asupan nutrisi yang optimal.

TIP *Gunakan pola sederhana seperti “1 protein + 2 porsi sayur + 1 porsi karbohidrat” agar lebih mudah.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap