

DAFTAR MAKANAN & KALORI HARIAN

Nama: _____

Waktu: _____

Target Kalori hari ini: _____

WAKTU	MAKANAN & MINUMAN	PORSI	K	P	L	KALORI	TOTAL KALORI
BB bangun tidur: _____ kg	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
SARAPAN Jam selesai: _____	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Usai Makan: <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Kekenyangangan	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Snack 1 Jam selesai: _____	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
MAKAN SIANG Jam selesai: _____	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Usai Makan: <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Kekenyangangan	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Snack 2 Jam selesai: _____	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
MAKAN MALAM Jam selesai _____	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Usai Makan: <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Kekenyangangan	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Asupan Pre Tidur BB: _____ kg	<input type="checkbox"/>						
	<input type="checkbox"/>						
Olah Raga: _____ kal (<i>jumlah kalori keluar</i>)			Total K	Total P	Total L	Jumlah Kalori Masuk	_____
TOTAL: Kalori masuk – kalori keluar = _____ kal			_____ gram	_____ gram	_____ gram		

Catatan:

1. Total kalori harian Anda adalah kalori masuk dikurangi kalori yang dibuang dengan olah raga.
2. (K)arbohidrat, (P)rotein, (L)emak. Jika Anda tidak tahu berapa kandungannya, cukup isikan kalorinya saja. Untuk kalori tiap makanan dapat lihat di google atau fatsecret.co.id
3. Ukur Berat Badan sesaat setelah bangun tidur (lebih baik setelah buang air kecil atau besar dan jangan minum, dan memakai pakaian seminim mungkin) dan timbang malam sebelum asupan pre tidur, paling cepat 2 jam setelah makan malam terakhir.
4. Jam selesai: Waktu terakhir Anda menyelesaikan makanan utama/snack, normalnya 2-3 jam setelah makan, baru Anda merasa lapar lagi.
5. Usai Makan: Kondisi perut Anda 15 menit usai makan adalah normal atau kekenyangangan. Seharusnya selalu dalam kondisi normal, jika Anda kekenyangangan tandanya jumlah kalori yang masuk terlalu banyak.
6. 1 gram karbohidrat/protein: 4 kalori | 1 gram lemak: 9 kalori.