

7 Hari Meal Prep & Belanja Sehat

Makan enak, murah, dan pas sama target kalori kamu. Tanpa ribet, tanpa bahan mahal, tanpa timbangan.

1. Cara Pakai Panduan Ini

Kamu udah tahu angka **TDEE** kamu dari kalkulator kita, kan? Nah, panduan ini yang ngubah angka itu jadi *makanan beneran*. Satu metode, tiga tujuan:

KALAU HASIL KALKULATOR KAMU...	TUJUAN	ATURAN MAKAN
Di bawah TDEE (misal -500)	Bakar Lemak	Porsi karbo dikecilin, sayur & protein diperbanyak.
Pas di angka TDEE	Jaga Berat	Porsi seimbang, ikutin plan apa adanya.
Di atas TDEE (misal +300)	Tambah Otot	Porsi karbo & protein ditambah, plus cemilan padat.

Menu 7 harinya **sama buat semua tujuan**. Yang beda cuma **porsinya**. Jadi kamu nggak perlu masak beda-beda buat tiap orang di rumah.

2. Atur Porsi Pakai Tangan (Nggak Perlu Timbangan)

Ini cara paling gampang. Ukur pakai tangan kamu sendiri, jadi otomatis nyesuaiin sama ukuran badan kamu:

JENIS	UKURAN	BAKAR LEMAK	JAGA	TAMBAH OTOT
Protein (telur, ayam, ikan, tempe, tahu)	1 telapak tangan	1 s/d 1,5 telapak	1,5 telapak	2 telapak
Karbo (nasi, kentang, ubi, oat)	1 kepalan tangan	0,5 s/d 1 kepalan	1 kepalan	1,5 s/d 2 kepalan
Sayur (bayam, kangkung, buncis, dll)	2 telapak / sepiring	Sebanyak-banyaknya	Banyak	Banyak
Lemak (minyak, kacang, santan)	1 ruas jempol	Secukupnya, hemat	Secukupnya	Boleh sedikit lebih

Model piring gampang: setengah piring isi sayur, seperempat protein, seperempat karbo. Mau bakar lemak? Kecilin bagian karbonya, tambahkan sayur. Mau nambah otot? Gedein karbo & proteinnya, tambah cemilan.

3. Daftar Belanja 1 Minggu

Semua bahan gampang dicari di pasar, warung, atau minimarket. Nggak ada bahan impor mahal. Perkiraan buat 1 orang seminggu (harga nyesuaiin daerah kamu):

PROTEIN

- Telur, 1 kg ($\pm$ 16 butir)
- Dada / paha ayam, 1 kg
- Tempe, 4 s/d 5 papan
- Tahu, 1 s/d 2 bungkus
- Ikan kembung, 500 g
- Ikan lele, 3 s/d 4 ekor
- Teri / ikan asin, 100 g

KARBOHIDRAT

- Beras (stok di rumah)
- Kentang / ubi, 1 kg
- Oat, 1 bungkus kecil

SAYUR

- Bayam, kangkung, sawi
- Buncis, wortel, kacang panjang
- Tauge (murah & mengenyangkan)
- Brokoli (1), tomat, timun

BUAH

- Pisang, 1 sisir
- Pepaya, 1 buah
- Jeruk, 1 kg
- Semangka (opsional)

BUMBU & LAINNYA

- Bawang merah & putih, cabai

- Jagung, 3 s/d 4 buah
- Kecap, minyak, garam
- Kacang tanah (buat cemilan)

Tips hemat: telur, tempe, tahu, dan tauge itu sumber protein paling murah per gram. Kalau budget mepet, andelin empat ini aja. Tetap sehat, dompet aman.

4. Menu 7 Hari

Menu muter-muter di bahan yang sama biar belanja & masaknya hemat. Ingat, porsi ikutin tabel tangan di atas sesuai tujuan kamu.

Hari 1 · Senin

Sarapan	Nasi + telur orak-arik + tumis kangkung
Makan Siang	Nasi + ayam kecap + tumis buncis wortel
Cemilan	Pisang + segenggam kacang tanah
Makan Malam	Nasi + tempe orek + sayur bening bayam

Hari 2 · Selasa

Sarapan	Oat + pisang + susu (atau nasi + telur rebus)
Makan Siang	Nasi + ikan kembung bakar + lalapan + sambal + tumis tauge
Cemilan	Pepaya
Makan Malam	Nasi + tahu tempe bacem + cah sawi

Hari 3 · Rabu

Sarapan	Nasi + telur ceplok + tumis kacang panjang
Makan Siang	Nasi + ayam suwir bumbu + brokoli rebus
Cemilan	Jeruk atau apel
Makan Malam	Kentang/ubi rebus + ikan lele + lalapan + tumis kangkung

Hari 4 · Kamis

Sarapan	Nasi + teri kacang + tumis tauge
Makan Siang	Nasi + ayam + sayur lodeh (santan tipis) + tempe
Cemilan	Pisang + susu
Makan Malam	Nasi + telur balado + tumis buncis

Hari 5 · Jumat

Sarapan	Nasi + telur dadar + tumis sawi
Makan Siang	Nasi + dada ayam panggang + capcay sederhana
Cemilan	Semangka atau pepaya
Makan Malam	Nasi + tempe orek + sayur bening bayam jagung

Hari 6 · Sabtu

Sarapan	Oat + pisang + kacang
Makan Siang	Nasi + ikan kembung/lele + lalapan + sambal + sayur
Cemilan	Jagung atau ubi rebus
Makan Malam	Nasi + ayam + wortel & brokoli kukus

Hari 7 · Minggu **Flex Day**

Sarapan	Nasi + telur + tumis sayur sisa
Makan Siang	Makan bebas! Pengen bakso, ayam geprek, atau nasi padang? Boleh, cukup jaga porsi wajar, jangan kalap.
Cemilan	Buah apa aja
Makan Malam	Ringan aja, sup ayam sayur atau telur + sayur

Kenapa ada "Flex Day"? Diet yang terlalu ketat malah bikin nyerah di tengah jalan. Satu hari makan agak bebas (tapi tetep sadar porsi) bikin kamu lebih konsisten jangka panjang. Ini bukan curang, ini strategi.

5. Cara Meal Prep-nya (Masak Sekali, Makan Beberapa Hari)

- **Pilih 1 hari buat prep** (biasanya Minggu). Sisihin 1 s/d 2 jam aja.
- **Masak karbo sekaligus:** rebus kentang/ubi, atau tanak nasi banyak (nasi tahan 1 s/d 2 hari di kulkas, tinggal hangatin).
- **Masak protein tahan lama:** ayam ungkep, tempe orek, telur rebus, teri. Ini kuat 3 s/d 4 hari di kulkas.
- **Sayur masak lebih sering** (2 s/d 3 hari sekali) biar tetep segar & vitaminnya nggak ilang. Tumis/rebus cepat aja.
- **Simpan di wadah terpisah** per porsi. Tinggal ambil, panasin, makan. Nggak ada alasan jajan sembarangan.

6. 5 Kebiasaan Kecil yang Bikin Beda

- **Minum air putih dulu** sebelum makan & tiap kali "lapar". Sering kali itu cuma haus.
- **Ganti minuman manis** (teh manis, boba, soda) jadi air putih. Ini "diet" paling gampang & paling ngefek.
- **Tambahin sayur di tiap makan.** Bikin kenyang lebih lama tanpa banyak kalori.
- **Jalan kaki abis makan** 10 s/d 15 menit. Kecil, tapi nolong banget.
- **Jangan kalap pas laper berat.** Makan teratur biar nggak balas dendam.

Panduan ini titik awal, bukan aturan mati. Dengerin badan kamu & sesuaikan.

Belum hitung kebutuhan kalori kamu? [Cek Kalkulator TDEE](#) · Baca tips lain di simplesehat.com