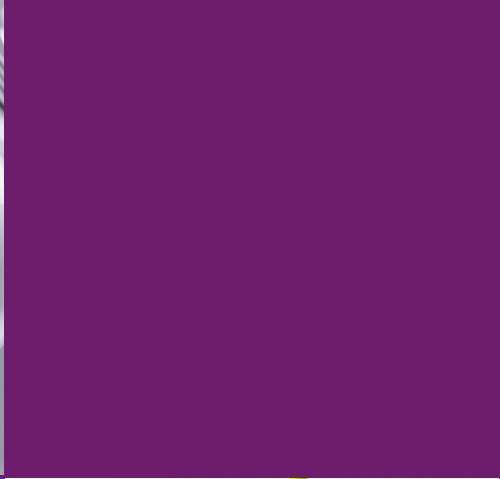




Diet Fasa Awal Luteal

Blossom by Aafiya Life



Roasted Veggies Rice Pilaf

Hidangan: 2
Kalori: 379
Karbohidrat: 62
Protein: 5
Lemak: 13



Bahan-bahan Beras Basmathi

0.6 cawan beras basmati
1.1 cawan sup / broth ayam atau sayur
(atau ikut sukatan yang bersesuaian
dengan jenis beras yang diguna)

Bahan-bahan Beras Perang

0.75 cawan beras perang
1.5 cawan sup / broth ayam atau sayur

Bahan-bahan Untuk Masak Nasi

1 biji karot saiz kecil, potong kepingan
setebal 1cm,
kepingan lebih besar dibelah dua
1 sudu besar minyak kelapa extra virgin

Bahan-bahan sayur

0.5 bawang besar, dibelah 2-3
0.5 biji cili benggala, dipotong kecil
0.2 kecil cauliflower, ambil bunganya dan
dipotong kecil
1 batang zucchini kecil, potong bulat 4/5
inci
1 sudu besar minyak zaitun

Campuran Rempah:

0.5 sudu kecil paprika
0.5 sudu teh thyme
1 ulas besar bawang putih ditumbuk
0.5 sudu kecil garam pink
0.5 sudu kecil serbuk cili

Bahan- bahan Sambal Kantan

3 tangkai cili merah
3 tangkai cili padi (ikut rasa)
2 ulas bawang merah
1 ulas bawang putih
1 batang bunga kantan
3 biji limau nipis, perah jus
Sedikit garam pink

Hiasan /Lain-lain

Daun ketumbar dipotong halus
Kertas parchment
Aluminium foil

Roasted Veggies Rice Pilaf

Hidangan: 2
Kalori: 379
Karbohidrat: 62
Protein: 5
Lemak: 13



Penyediaan

1. Panaskan ketuhar hingga 200C
2. Campurkan campuran rempah dalam mangkuk kecil.
3. Masukkan bahan-bahan Nasi ke dalam loyang / mangkuk (termasuk karot), Tambahkan 0.75 sudu kecil campuran rempah. Kacau. Tutup bekas dengan aluminium foil yang dialas dengan kertas parchment (supaya makanan tidak menyentuh foil) dan bakar selama 20 minit.
4. Sementara itu, masukkan sayuran ke dalam mangkuk besar, taburkan minyak zaitun dan baki campuran rempah. Gaul rata.
5. Keluarkan beras dari oven.
6. Putar ketuhar ke 220C
7. Masukkan sayuran ke atas nasi. Ratakan.
8. Bakar selama 30 minit. Keluarkan dari oven, rehatkan selama 5 - 10 minit.
9. Sediakan sambal kantan. Masukkan cili dan bawang ke dalam kualiti dan goreng tanpa minyak sehingga layu. Keluarkan dan tumbuk semua bahan dan bunga kantan. Tambah garam dan air limau. Kacau.
10. Taburkan daun ketumbar jika mahu. Gaulkan nasi dan hidang bersama sambal kantan.

Nota: Untuk nasi beras perang, bakar nasi selama 40 minit. Setelah itu baru masukkan sayur seperti di #7

Stuffed Sweet Potato

Hidangan: 2
Kalori: 228
Karbohidrat: 37
Protein: 10
Lemak: 5



Bahan-bahan

- 2 biji keledak saiz sederhana
- 2 biji telur
- Sedikit minyak zaitun extra virgin
- 1 cawan kubis merah dipotong halus (A)
- 1/4 biji cili benggala merah potong kecil (A)
- 1/4 biji cili benggala kuning potong kecil (A)
- 2 tangkai daun bawang bahagian hijau sahaja dipotong halus (A)
- 2 tangkai daun ketumbar dicincang halus, ambil daun sahaja (A)
- 1/2 biji limau nipis, perah jus (A)
- Sedikit garam pink (A)

Bahan-bahan untuk Sos

- 4 sudu besar greek yogurt
- 0.5 sudu kecil rempah kari
- Sedikit monk fruit
- Sedikit garam pink
- Sedikit air, jika pekat
- Sedikit serbuk cili

Bahan-bahan untuk Hiasan

- Sedikit radish dipotong nipis
- Nutritional yeast secukup rasa (pilihan)

Stuffed Sweet Potato

Hidangan: 2
Kalori: 228
Karbohidrat: 37
Protein: 10
Lemak: 5



Penyediaan

1. Panaskan ketuhar hingga 190 C.
2. Bersihkan kulit keledek dengan gosokkan di bawah aliran air. Tidak perlu buang kulit. Belah keledek dan sapukan sedikit minyak zaitun extra virgin pada keledek. Bakarkan selama 25 minit.
3. Ambil sebelah keledek dan korek keluar isinya dengan meninggalkan kira-kira setengah inci di sekitar kulitnya. Pindahkan isi ke dalam mangkuk.
4. Kurangkan haba oven pada 180 C.
5. Pecahkan 1 biji telur ke dalam keledek yang telah “berlubang”. Letakkan di atas loyang yang dilapisi dengan kertas minyak dan bakar selama 5 minit, hingga putih telur masak. Sekiranya anda menyukai kuning telur masih cair, masak telur selama 3 minit dan angkat apabila kuning telur masak seperti diingini.
6. Sementara itu masukkan kesemua bahan (A) dan isi keledek tadi. Gaulkan sehingga sehati. Letakkan ke atas telur.
7. Sediakan sos yogurt dengan kacau kesemua bahan sehingga sehati
8. Taburkan greek yogurt, radish dan nutritional yeast.

Nota: Untuk hidangan hari pertama, jika mengikut meal plan, jumlah kalori adalah 1038. Sekiranya anda mahukan kalori yang lebih anda boleh tambahkan ayam bakar dalam resepi clean eating yang berkalori 184 untuk meal 1, menjadikan jumlah kalori dalam lingkungan 1200 atau tambahkan ayam bakar pada kedua-dua meal 1 dan 2 menjadikan jumlah kalori dalam 1400. Jika anda rasa 1000 kalori adalah mencukupi untuk keperluan anda dan sasaran anda, maka tidak perlu membuat perubahan

Sweet Potato Smoothie

Hidangan: 1
Kalori: 398
Karbohidrat: 81
Protein: 13
Lemak: 5



Bahan-bahan

0.5 cawan keledak yang dimasak atau 0.75 biji keledak dipotong, masak (bakar dan ambil isinya menjadi 0.5 cawan)

1 cawan susu badam tanpa gula

2 biji kurma Medjool atau 3 biji kurma yang bersaiz kecil

0.5 inci halia segar

0.25 sudu kecil kunyit

0.25 sudu kecil rempah kayu manis

1 sudu besar biji bijan (dikisar halus terlebih dahulu)

Penyediaan

Masukkan kesemua bahan ke dalam pengisar dan kisar sehingga lumat. Boleh masukkan ais 1 cawan rata jika mahu dan kisar bersama.

Tofu Satay

Hidangan: 2
Kalori: 241
Karbohidrat: 14
Protein: 15
Lemak: 16



Bahan-bahan

1 blok tauhu pejal (firm)

Perapan Tofu

1 sudu besar aminos kelapa
0.5 sudu kecil serbuk kunyit
0.5 sudu kecil serbuk jintan
0.5 sudu kecil serbuk ketumbar
0.5 sudu kecil monk fruit
1 ulas bawang putih ditumbuk

Sos Sate

1 sudu besar (separas) mentega kacang
1 sudu besar santan
1 sudu besar aminos kelapa
0.5 sudu besar cuka epal
0.25 sudu besar minyak bijan
0.5 sudu kecil monk fruit
Halia segar 1" ditumbuk
1 tangkai cili padi ditumbuk

Bahan-bahan sayur

0.25 biji timun, potong cara yang sesuai
untuk dicucuk pada lidi
2 biji radish kecil, belah dua digaulkan
minyak zaitun
Batang lidi satay

Tofu Satay

Hidangan: 2
Kalori: 241
Karbohidrat: 14
Protein: 15
Lemak: 16



Penyediaan

1. Tekan tauhu selama 30 minit dengan meletakkan tauhu di atas dua pinggan, dan tindan dengan meletakkan barang berat di atasnya. Bekukan tauhu semalaman. Ini menjadikan tauhu lebih menyerap sos.
2. Keluarkan tauhu dan biarkan tauhu dibawah aliran air untuk mencairkannya. Kemudian ulang proses #1 semula.
3. Satukan semua bahan perapan di dalam mangkuk dan kacau sebati.
4. Potong tauhu memanjang / tiga segi. Letakkan tauhu ke dalam sos perap. Balik-balikkan tauhu beberapa kali bagi serapan rata. Perap tauhu selama 20 minit.
5. Panaskan oven pada 220C.
6. Sementara itu masukkan semua bahan sos satay ke dalam mangkuk dan kacau sebati. Simpan separuh untuk celupan. Separuh lagi untuk disapu pada tauhu ketika membakar.
7. Susun tauhu dan radish pada kertas parchment dan bakar selama 10 minit. Keluarkan dan sapu sos sate pada tauhu. Bakar lagi 5 minit, keluarkan dan sapu lagi sos sate pada tauhu. Keluarkan dan sos sate sekali lagi. Bakar 5 minit lagi.
8. Masa untuk membakar radish kecil dalam 15 minit / ikut kesukaan masing-masing. Periksa radish semasa proses menyapu kuah sate. Jika perlu (cukup masak) keluarkan radish dahulu.
9. Biarkan radish dan tauhu sejuk seketika. Kemudian boleh dicucuk tauhu, timun dan radish pada batang lidi berselang-seli. Nikmati bersama separuh kuah satay tadi.

Nota: Hari ke-2 kita melakukan OMAD / puasa yang lebih panjang dari kebiasaan anda. Oleh kerana tempoh makan yang pendek, makanan untuk hari-2 tidak begitu berat. Namun jika anda masih lapar, anda boleh mengambil buah epal sahaja / bersama mentega kacang. Atau tambahkan 1 cucuk tauhu satay lebih kurang 150 kalori.

Nasi Ulam

Hidangan: 2
Kalori: 180
Karbohidrat: 81
Protein: 8
Lemak: 15



Bahan-bahan

1 cawan nasi beras perang yang telah dimasak
2 sudu besar kelapa parut disangai sehingga perang dan tumbuk lumat
1 ulas bawang merah, mayang halus
6 sudu besar pelbagai ulam, dihiris halus

(pilih beberapa jenis ulam - bunga kantan, daun kunyit, daun kesum, daun ulam raja, daum selom, daun ketumbar, apa-apa jenis ulam)

Penyediaan

Campurkan ke semua bahan pada nasi dan gaul. Hidangkan bersama sup ayam.

Herb Smoked Chicken Soup

Hidangan: 2
Kalori: 491
Karbohidrat: 16
Protein: 43
Lemak: 29



Bahan-bahan

600 g kepek ayam, basuh dan keringkan
1.5 sudu besar organik ghee
0.5 tangkai daun sage, kira-kira 5 daun (segar)
1 tangkai thyme (segar)
1 bawang kuning dengan kulit dibelah dua
1.5 biji karot, dikupas dan dipotong 1 inci
1 batang leek kecil, buangkan bahagian hijau, dipotong 1 inci

0.5 saderi gunakan daun hijau sekali, potong 1 inci
5 batang daun ketumbar bersama akar, guna kesemuanya
0.5 sudu besar lada hitam atau putih
5 cawan air ditapis, sejuk
Garam pink

Penyediaan

1. Campurkan 1 sudu organik ghee pada kepek ayam dan gaul.
2. Panaskan kualiti pemanggang di atas api sederhana. Setelah panas, masukkan kepek ayam, biarkan masak selama 6 minit, balikkan, dan masak selama satu minit lagi hingga coklat keemasan. Masukkan sage dan thyme. Apabila daun herba mula berasap, matikan api dan tutup kualiti pemanggang selama 10 minit.
3. Sementara itu sediakan sayur-sayuran. Dengan menggunakan periuk besar, masukkan semua bahan lain dan 5 cawan air yang ditapis. Didihkan, dengan api yang tinggi, dan segera kecilkan api ke api rendah apabila telah mendidih. Buang sebarang biuh yang naik ke permukaan. Masak, tanpa penutup, selama dua jam.
4. Selepas dua jam, tambahkan garam jika perlu, dan tapis sup. Buang minyak yang naik ke permukaan sup.
5. Buang tulang dan kulit ayam. Mengetepikan.
6. Masukkan daging ayam dan sayur ke dalam mangkuk. Tambahkan sup dan hidang bersama nasi ulam.

Nota: Hari ke-4 adalah hari fiesta. Jangan lupa tambahkan buah.

Apple Celery Tango Smoothie

Hidangan: 1
Kalori: 143
Karbohidrat: 35
Protein: 2
Lemak: 1



Bahan-bahan

1 biji epal hijau, dipotong kecil
1 batang saderi, dipotong kecil
1 cawan air kelapa segar

Penyediaan

Masukkan semua bahan dalam pengisar dan kisar hingga lumat.



Buku resipi ini dimaksudkan sebagai panduan maklumat dan tidak bertujuan untuk merawat, mendiagnosis, atau memberi preskripsi. Untuk sebarang keadaan perubatan, gejala fizikal atau keadaan penyakit, sila berjumpa dengan doktor yang berkeelayakan atau profesional penjagaan kesihatan yang sesuai. Penulis tidak menerima tanggungjawab untuk kesihatan anda atau bagaimana anda memilih untuk menggunakan maklumat yang terdapat dalam buku kecil ini.

© Ruang Mekar Sdn Bhd

Hak cipta terpelihara. Tidak ada bahagian penerbitan ini yang boleh diterbitkan semula atau diedarkan semula dengan apa-apa cara tanpa kebenaran secara bertulis Ruang Mekar Sdn Bhd

www.aafiyalife.com

E-mail: hello@aafiyalife.com