



BUKU RESIPI

MAI  **GULA
GARAM
KALORI**

**GULA
GARAM
KALORI**



Resipi Sihat untuk Industri Katering

JILID 1

30 Resipi
terpilih

BUKU RESIPI

MAI
KURANG



GULA
GARAM
KALORI



Resipi Sihat untuk Industri Katering

JILID 1

30 Resipi
terpilih

Diterbitkan oleh Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia
66 Jalan Raja Muda Abdul Aziz,
50300 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Malaysia
www.cancer.org.my

Hak Cipta © 2026 Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia

Hak cipta terpelihara. Tanpa mengehakkan hak cipta yang dinyatakan di atas, tiada mana-mana bahagian penerbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan dalam, atau dimasukkan ke dalam sistem capaian semula, atau dihantar dalam apa jua bentuk atau melalui apa jua cara (elektronik, mekanikal, fotokopi, rakaman, atau sebaliknya) tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu daripada penerbit.

ISBN: 978-629-95647-1-3

Dicetak oleh Q Central Graphics di Kuala Lumpur, Malaysia

Editor: Murallitharan M., Noraryana Hassan

CADANGAN SITASI: Buku Resipi: Mai Kurang Gula Garam Kalori. Resipi Sihat Untuk Industri Katering. Jilid 1. Kuala Lumpur: Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia; 2026.

Penamaan yang digunakan dan pembentangan bahan dalam penerbitan ini tidak membawa sebarang maksud atau pendapat daripada pihak Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia mengenai status undang-undang mana-mana negara, wilayah, bandar atau kawasan atau pihak berkuasanya, atau mengenai penetapan sempadan atau batasannya. Penyebutan syarikat tertentu atau produk pengilang tertentu tidak bermaksud ia disokong atau disyorkan oleh Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia berbanding yang lain yang seumpamanya tetapi tidak disebut. Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia tidak memberi jaminan bahawa maklumat yang terkandung dalam penerbitan ini adalah lengkap dan tepat, dan tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kerosakan yang timbul akibat penggunaannya. Penulis adalah sepenuhnya bertanggungjawab terhadap pandangan yang dinyatakan dalam penerbitan ini.



BUKU RESIPI SIHAT UNTUK INDUSTRI KATERING



DENGAN KERJASAMA:

Eat Well, Live Well.



Program ini merupakan sebahagian daripada
Integrated Workplace Health Programme (IWHP)

// Buku ini membawa pendekatan reformulasi berasaskan bukti, membuktikan bahawa pengurangan gula, garam, dan kalori tidak seharusnya mengorbankan profil rasa atau kenikmatan makanan kita. //



Kata Alu-aluan YB Menteri Kesihatan

Datuk Seri Dr. Dzulkefly Ahmad

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam Sejahtera dan Salam Malaysia MADANI.

Statistik hari ini tidak lagi memihak kepada kita. Peningkatan prevalens obesiti, diabetes, dan hipertensi menuntut satu anjakan paradigma yang drastik dalam cara kita menguruskan kesihatan awam. Namun, kita harus sedar bahawa pemakanan adalah jantung kepada budaya dan fabrik sosial masyarakat Malaysia. Kita tidak boleh sekadar berkutubah tentang pantang larang; sebaliknya, kita bertanggungjawab menyediakan solusi sistemik yang memudahkan rakyat membuat pilihan yang lebih sihat tanpa meminggirkan warisan kulinari kita.

Atas kesedaran inilah, penerbitan buku “Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori” ini dizahirkan. Ia bukan sekadar sebuah naskah kulinari; ia adalah sebuah deklarasi tekad kita dalam mendepani krisis Penyakit Tidak Berjangkit (NCD) yang kian mencengkam negara. Saya merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pegawai teknikal termasuk pegawai sains pemakanan dan pegawai dietetik serta para chef yang telah menterjemah aspirasi kesihatan awam ke dalam bentuk hidangan yang realistik, praktikal, dan menyelerakan.

Buku ini membawa pendekatan reformulasi berasaskan bukti, membuktikan bahawa pengurangan gula, garam, dan kalori tidak seharusnya mengorbankan profil rasa atau kenikmatan makanan kita. Dengan menumpukan kepada hidangan di kafeteria, majlis rasmi, dan katering melalui kerangka Integrated Workplace Health Programme (IWHP), kita sedang menyasarkan perubahan di tempat di mana tabiat pemakanan itu dibentuk dan diamalkan setiap hari.

Kita mahu menamatkan mitos bahawa “makanan sihat itu hambar.” Melalui inovasi dalam penyediaan bahan dan teknik masakan, kita sedang membina sebuah Budaya Kesihatan (Culture of Health) yang mampan. Setiap suapan yang dikurangkan gulanya, dan setiap hidangan yang diseimbangkan kalorinya, adalah pelaburan jangka panjang terhadap kualiti hidup dan modal insan negara.

Harapan saya agar buku ini menjadi rujukan wajib buat semua pengendali makanan, pengusaha katering, dan seluruh isi rumah di luar sana. Marilah kita bersama-sama mengubah naratif kesihatan negara, daripada sekadar merawat penyakit kepada membugar kesejahteraan yang holistik.

Demi kesihatan rakyat, demi masa depan Malaysia.

Sekian, terima kasih.

// Buku ini akan menjadi pemangkin kepada perubahan yang lebih luas, dengan lebih ramai penyedia makanan mengadaptasi resepi ini dan majikan menyokong pelaksanaannya. //



Kata Alu-aluan Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)

Dr Ismuni Bohari

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam Sejahtera dan Salam Malaysia MADANI.

Penerbitan Buku Resipi Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori ini adalah hasil usaha dan kerjasama pelbagai pihak. Inisiatif ini mencerminkan satu langkah penting dalam usaha kita untuk memperkukuhkan pendekatan kesihatan awam yang lebih holistik, praktikal dan mampan.

Kesihatan bukanlah satu keadaan statik, tetapi merupakan satu proses yang berterusan sepanjang kehidupan. Seperti yang ditakrifkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia, kesihatan merangkumi kesejahteraan fizikal, mental dan sosial, dan bukan sekadar ketiadaan penyakit. Oleh itu, kita perlu memberi penekanan kepada pencegahan dan pengurangan risiko, selain rawatan.

Dalam usaha ini, gaya hidup sihat, terutamanya pemakanan yang seimbang memainkan peranan yang amat kritikal. Namun, perubahan ini perlu berlaku melalui pendekatan perubahan tingkah laku yang berperingkat, konsisten dan mampan.

Sehubungan itu, Kementerian Kesihatan Malaysia melalui Integrated Workplace Health Programme (IWHP) mengambil langkah strategik untuk mentransformasikan landskap tempat kerja sebagai titik intervensi utama. Ini kerana sebahagian besar rakyat Malaysia berada dalam usia bekerja, di mana risiko penyakit tidak berjangkit semakin meningkat.

Buku resepi ini merupakan intervensi awal yang praktikal. Ia menyediakan alternatif kepada penyedia makanan dan pengusaha katering untuk menghasilkan hidangan yang lebih sihat dengan pengurangan gula, garam dan kalori, tanpa menjejaskan rasa dan penerimaan. Ia juga sesuai untuk penyediaan secara besar-besaran di tempat kerja dan majlis rasmi.

Kami berharap buku ini akan menjadi pemangkin kepada perubahan yang lebih luas, dengan lebih ramai penyedia makanan mengadaptasi resepi ini dan majikan menyokong pelaksanaannya. Perubahan ini memerlukan usaha bersama antara penyedia dan pengguna.

Akhir kata, marilah kita bersama-sama menggerakkan perubahan ini. Sihat itu saya, sihat itu kita.

Sekian, terima kasih.

Isi Kandungan

Kata Alu-aluan YB Menteri Kesihatan	i	Ayam Bakar Wafu	24-25
Kata Alu-aluan Timbalan Ketua Pengarah Kesihatan (Kesihatan Awam)	ii	Ayam Percik Bijan	26-27
Isi Kandungan	iii-iv	Ayam Gong Bo	28-29
Pengarang dan Penyunting	v	Ayam Masam Manis	30-31
Pengarang	v-vi	Dada Ayam Panggang	32-33
Kumpulan Kreatif	vi	Dada Ayam Percik	34-35
Panel Perunding Teknikal	vii-ix	Ayam Goreng	36-37
Tentang Buku Resipi Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori	xi	Daging Palembang	38-39
Tentang Projek Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori	xii	Salmon Panggang Herba	40-41
Tentang Program IWHP	xiii-xiv	Ikan Bakar Portugis	42-43
Pengenalan	xv-xvii	Ikan Putih Kukus	44-45
Resipi Sihat untuk Industri Katering		Patty Ikan dan Puri Kubis Bunga Minyak Bayam	46-47
Pembuka Selera, Sup & Hidangan Ringan	1	Hidangan Sayur & Tofu	49
Kerabu Tuna	2-3	Tauhu Ala Thai	50-51
Salad Epal dan Udang	4-5	Tauhu Kukus dan Kuah Halia Limau	52-53
Kerabu Mangga	6-7	Pucuk Ubi dan Labu Masak Lemak	54-55
Salad Ayam Madu	8-9	Kangkung Tumis	56-57
Ulam dengan Pencicah	10-11	Hidangan Utama Berasaskan Karbohidrat (Mi, Pasta & Bubur)	59
Guacamole	12-13	Pasta Seafood Pedas	60-61
Sandwic Ayam Double-Decker	14-15	Aglio Olio Vegetarian	62-63
Sup Telur	16-17	Bihun Goreng Vegetarian	64-65
Kentang Kukus Ala Korea	18-19	Bubur Nasi Bersama Ayam dan Keledek	66-67
Hidangan Ayam, Ikan & Daging	21	Rakan Kerjasama Strategik	68-74
Ayam Panggang 3-Bahan	22-23		

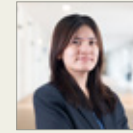
Pengarang dan Penyunting



Prof. Dr. Murallitharan Munisamy
Pegawai Urusan,
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM),
Profesor Amalan,
Fakulti Sains Perubatan dan
Hayat, Sunway University



Dr. Noraryana Hassan
Pakar Perubatan Perunding
Kesihatan Awam,
Pengaruh,
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia



Yeo Yii Yun
Eksekutif Kesihatan Awam,
Health Education, Literacy,
Promotion & Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



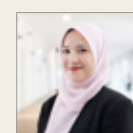
Sarjithaa Ramarao
Pelatih Pemakanan Kesihatan
Awam,
Health Education, Literacy,
Promotion & Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



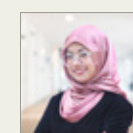
Dr. Aizuniza binti Abdullah
Pakar Perubatan Perunding
Kesihatan Awam,
Ketua Penolong Pengarah Kanan,
Sektor Survelan Komuniti
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia



Mandy Thoo
Timbalan Pengarah
(Rangkaian Komuniti),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



Aisyahasannah binti Sulaiman
Eksekutif Kesihatan Awam,
Health Education, Literacy,
Promotion & Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



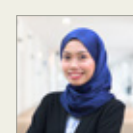
Nur Alya Izzatie binti Mohd Saad
Eksekutif Kesihatan Awam,
Health Education, Literacy,
Promotion & Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



Chan Wan Thung
Pengurus,
Health Education, Literacy,
Promotion and Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



Poovenraj Kanagaraj
Pengurus,
Public Relations &
Communications,
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)

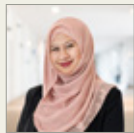


Nur Aina Nabihah binti Yusri
Eksekutif Kesihatan Awam,
Health Education, Literacy,
Promotion & Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)

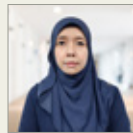


Thaarenee Wiswannadan
Penolong Pengurus,
Health Education, Literacy,
Promotion and Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)

Pengarang



Dr. Mazni binti Baharom
Pakar Perubatan Kesihatan Awam,
Sektor Survelan Komuniti,
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia



Dr. Eliana binti Ahmad
Pakar Perubatan Kesihatan Awam,
Ketua Penolong Pengarah Kanan,
Sektor Pencegahan Dan Kawalan
Kanser,
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia



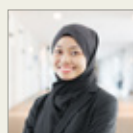
Dr. Nik Khairol Reza bin Md Yazin
Pakar Perubatan Perunding
Kesihatan Awam,
Ketua Sektor,
Sektor Keselamatan Dan
Kesihatan Pekerjaan,
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia



**Muhammad Danial bin Rustam
Affandi**
Pegawai Penyelidik,
Sektor Survelan Komuniti,
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia

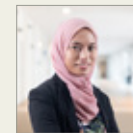


**Ahmad Syahrir Haqqimi bin
Ismail**
Pegawai Penyelidik,
Sektor Survelan Komuniti,
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan Malaysia



**Nur Athirah Syazwani
binti Mohd Hasri**
Eksekutif Kesihatan Awam,
Health Education, Literacy,
Promotion & Policy (HELPP),
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)

Kumpulan Kreatif



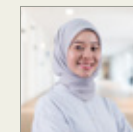
Syazani Md Noor
Penolong Pengurus, Public
Relations & Communications,
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



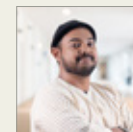
Fauzan Ramli
Pereka Grafik, Public Relations
& Communications, Persatuan
Kanser Kebangsaan Malaysia
(NCSM)



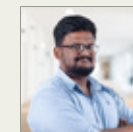
**Muhammad Luqman AL-Haqim
Zullkeffi**
Pereka Grafik, Public Relations
& Communications, Persatuan
Kanser Kebangsaan Malaysia
(NCSM)



Izzah Lieyana Abdul Aziz
Pereka Grafik, Public Relations
& Communications, Persatuan
Kanser Kebangsaan Malaysia
(NCSM)



Muhd Asyraf Bin Hassan
Wartawan Foto, Public Relations
& Communications,
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)



Logavarmen
Wartawan Foto, Public Relations
& Communications,
Persatuan Kanser Kebangsaan
Malaysia (NCSM)

Panel Perunding Teknikal



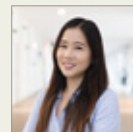
Chan Wan Thung

Ahli Dietetik, Pengurus, Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP), Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



Thaarenee Wiswannadan

Ahli Pemakanan, Penolong Pengurus, Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP), Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



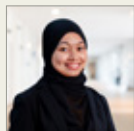
Michelle Low Ka Ka

Ahli Dietetik,
ParkCity Medical Centre



Isabelle Geh Zhen-Xin

Ahli Dietetik,
Pantai Hospital Kuala Lumpur



Nur Athirah Syazwani

Ahli Pemakanan, Eksekutif Kesihatan Awam, Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP), Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



Yeo Yii Yun

Ahli Pemakanan, Eksekutif Kesihatan Awam, Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP), Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



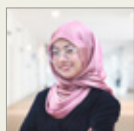
Lim Chia Chia (Michelle)

Ahli Dietetik,
Sunway TCM Centre



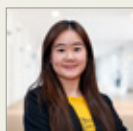
Weng May Lin

Ahli Dietetik,
Sunway TCM Centre



Nur Alya Izzatie bt Mohd Saad

Ahli Pemakanan, Eksekutif Kesihatan Awam, Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP), Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



Kwan Zi Yi

Ahli Dietetik,
Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



Pang Ka Yong

Ahli Pemakanan,
Pelajar Pasca Siswazah,
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)



Lee Zhi Ling

Ahli Pemakanan / Prinsipal
E&C Nutrition Solutions



Siti Norzulaika bt Zakaria

Ahli Dietetik,
Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



Hamsteni a/p Supparmaniam

Ahli Dietetik,
Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



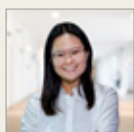
Alicia Raveena A/P Ananthen

Ahli Pemakanan,
Pengurus Produk
Aspen Nutrition



Shivaranjani A/P Mohan Kumar

Ahli Pemakanan,
Pelajar Pasca Siswazah,
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)



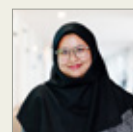
Yeoh Chai Yen

Ahli Dietetik Bersekutu,
Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM)



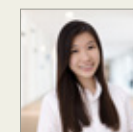
Miza Karmila binti Mohd Hamzah

Ahli Dietetik,
Diet Ideas Sdn Bhd



Nor Aida Azwin binti Abd Aziz

Ahli Dietetik



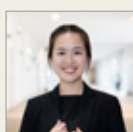
Koh Su Yuan

Ahli Pemakanan,
Pelajar Pasca Siswazah,
University of Nottingham
Malaysia



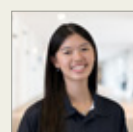
Sarah A/P Selvarajah

Ahli Pemakanan,
Diet Ideas Sdn Bhd



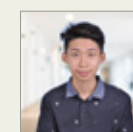
Ooi Ying (Crystal)

Ahli Dietetik,
Ketua Pasukan Program Rakan
Pakar (EPP),
Diet Ideas Sdn Bhd



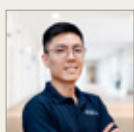
Justine Siau

Ahli Pemakanan,
Eksekutif Pemakanan Sukan,
Sports Nutrition Academy
Malaysia



Ong Zhang Mi

Ahli Pemakanan



Ng Kar Foo

Ahli Dietetik
Ketua Unit Dietetik &
Perkhidmatan Makanan,
ParkCity Medical Centre



Muhammad Muhaimin bin Mohd Azlan

Ahli Dietetik,
ParkCity Medical Centre

Panel Perunding Teknikal



Cef Nur Farihin binti Abdul Rahman

Cef (Penolong Pengurus),
Ajinomoto (Malaysia) Berhad



Cef Ahmad Arif bin Roslan

Cef,
Ajinomoto (Malaysia) Berhad



Cef Marcus Song Yew Keong

Cef,
Ajinomoto (Malaysia) Berhad



Cef Yap Kian Seng, Jenson

Cef,
Kewpie Malaysia Sdn Bhd



Cef Alex Vitalise

Cef Eksekutif
Big Onion Food Caterer Sdn Bhd



Cef Mohd Zahid bin Saat

Ketua Cef
Big Onion Food Caterer Sdn Bhd



Cef Muhammad Aziz bin Mohd Akhbar

Cef,
Big Onion Food Caterer Sdn Bhd



Cef Yong Tian Wang, Nicholas

Cef,
Healthy Spoon Sdn Bhd

Tentang Buku Resipi Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori



Buku Resipi Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori merupakan satu inisiatif strategik yang dibangunkan untuk memperkenalkan pendekatan pemakanan sihat yang lebih praktikal, mampan dan sesuai dengan citarasa rakyat Malaysia.

Buku ini dihasilkan sebagai sebahagian daripada usaha untuk mengurangkan pengambilan garam, gula dan kalori melalui pendekatan 'reformulasi menu' tanpa menjejaskan rasa dan penerimaan masyarakat.

Berbeza dengan pendekatan konvensional yang menekankan larangan semata-mata, inisiatif ini menggunakan pendekatan perubahan tingkah laku (behavioural approach) yang lebih lembut tetapi menjanjikan keberkesanan yang lebih mantap dalam jangka panjang. Melalui pendekatan ini, pengguna masih dapat menikmati makanan kegemaran mereka dalam versi yang lebih sihat dan seimbang.

Buku ini dibangunkan melalui kerjasama antara cef profesional, pengusaha catering, ahli pemakanan dan ahli dietetik. Setiap resipi telah diolah semula dengan pengurangan kandungan garam, gula dan kalori sekitar 30% hingga 70%, serta disahkan melalui penilaian saintifik. Ujian rasa awam turut dijalankan bagi memastikan makanan kekal sedap dan boleh diterima.

Keunikan buku ini adalah fokus kepada menu tempatan dan hidangan yang biasa disediakan di kafeteria, majlis rasmi dan catering. Ini menjadikannya praktikal untuk diaplikasikan secara besar-besaran dan relevan kepada industri makanan serta masyarakat umum.

Secara keseluruhannya, Buku Resipi Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori berfungsi sebagai alat penting dalam memperkasakan masyarakat untuk membuat pilihan makanan yang lebih sihat tanpa mengorbankan rasa, budaya dan kemudahan.

Tentang Projek Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori



Projek Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori merupakan salah sebuah komponen dalam Integrated Workplace Health Programme (IWHP), iaitu satu program bersepadu yang bertujuan mentransformasikan landskap kesihatan di tempat kerja. Inisiatif ini memberi fokus kepada pemakanan sebagai pemacu utama kesihatan warga kerja.

Pendekatan yang digunakan adalah berasaskan perubahan tingkah laku yang lembut tetapi berimpak tinggi dan mampan. Berbanding pendekatan larangan, projek ini menyediakan solusi praktikal melalui penghasilan Buku Resipi Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori sebagai alat utama perubahan.

Buku resipi ini menjadi batu asas kepada kempen yang lebih besar, di mana ia akan digunakan dalam latihan kesedaran, pendidikan pemakanan dan intervensi di tempat kerja. Projek ini memastikan bahawa kesedaran disokong dengan tindakan dan penyelesaian yang boleh dilaksanakan oleh penyedia makanan.

Seterusnya, projek ini akan memperkenalkan menu reformulasi kepada katerer serta membangunkan sistem penilaian dan penarafan bagi meningkatkan kualiti pemakanan di tempat kerja. Ini termasuk penambahbaikan sistem penyediaan makanan dan persekitaran pemakanan.

Secara keseluruhannya, Projek Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori adalah pendekatan holistik yang menggabungkan kesedaran, intervensi dan sistem sokongan. Penghasilan buku resipi ini merupakan langkah pertama ke arah memastikan warga kerja di Malaysia dapat menikmati makanan yang sihat, lazat dan seimbang secara berterusan.

Tentang Program IWHP



Integrated Workplace Health Programme (IWHP) ialah program kesihatan tempat kerja bersepadu yang bertujuan menjadikan tempat kerja sebagai ruang yang lebih sihat, selamat, menyokong kesejahteraan mental dan menggalakkan pencegahan penyakit. Program ini diterajui oleh Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia (NCSM) di bawah payung program KOSPEN Wellness of Workers (KOSPEN WOW) Kementerian Kesihatan Malaysia bersama



penglibatan organisasi peserta, jabatan sumber manusia, rakan kandungan, fasilitator latihan dan rakan pelaksana lain. Pendekatan ini penting kerana tempat kerja ialah lokasi di mana sebahagian besar orang dewasa menghabiskan sebahagian besar masa mereka, sekali gus menjadikannya saluran yang berkesan untuk pendidikan kesihatan, perubahan tingkah laku, saringan awal dan pembinaan budaya hidup sihat.

Rancangan menyeluruh IWHP dibina melalui beberapa komponen yang saling melengkapi. Pertama, siri webinar memberi pendedahan berkala tentang topik kesihatan utama seperti penyakit tidak berjangkit, kesihatan mental, pemakanan, gaya hidup sihat dan pencegahan kanser. Kedua, e-newsletter bulanan membolehkan bahan pendidikan sampai terus kepada pekerja secara konsisten melalui saluran dalaman organisasi.

Rajah Asas Rangkaian Intervensi IWHP



Ketiga, komponen saringan menyediakan dua laluan, iaitu saringan yang boleh diakses melalui saluran PERKESO yang berkaitan, serta program saringan korporat berbayar bagi organisasi yang mahukan pakej tambahan atau pelaksanaan yang lebih tersusun. Keempat, bengkel kemahiran pula merangkumi bengkel percuma selama 8 jam dan juga bengkel yang boleh dituntut semula melalui HRD Corp, bergantung kepada keperluan organisasi.

Selain itu, IWHP turut merangkumi penilaian kesihatan tempat kerja untuk meneliti persekitaran fizikal, amalan pencegahan, mesej kesihatan, dan peluang penambahbaikan yang praktikal. Pelaksanaan program lazimnya bermula dengan penyelarasan bersama pihak pengurusan dan sumber manusia, diikuti kalendar aktiviti tahunan, agihan bahan, pelaksanaan intervensi, serta pemantauan kadar penyertaan dan capaian. Data penyertaan ini boleh membantu organisasi menilai keberkesanan intervensi, mengenal pasti jurang penglibatan pekerja, dan merancang tindakan susulan yang lebih tepat. Pada peringkat akhir, dapatan program juga boleh digunakan bagi menyokong pengiktirafan organisasi yang menunjukkan komitmen tinggi terhadap kesejahteraan pekerja.

Secara keseluruhannya, IWHP membantu organisasi membina tenaga kerja yang lebih sihat, lebih berdaya tahan dan lebih produktif. Pada masa yang sama, ia memperkukuh imej organisasi sebagai majikan yang prihatin, menyokong agenda kesejahteraan di tempat kerja, dan menjadikan promosi kesihatan sebagai sebahagian daripada budaya kerja, bukan sekadar aktiviti sekali-sekala.

Pengenalan

“Makan itu budaya.
Sihat itu pilihan.
Perubahan itu proses.”

Buku Resipi Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori

MEMAHAMI MAKANAN DALAM KONTEKS MALAYSIA

Di Malaysia, makanan bukan sekadar keperluan asas. Ia adalah bahasa sosial, simbol budaya dan medium utama interaksi manusia. Dari warung kecil hingga ke dewan bankuet, makanan sentiasa menjadi titik tumpuan yang menyatukan manusia, membina hubungan dan mencipta makna.

Dalam setiap perayaan, mesyuarat, kenduri dan pertemuan keluarga, makanan bukan hanya dimakan, ia diraikan. Ia adalah ekspresi kasih sayang, penghormatan dan identiti. Oleh itu, sebarang usaha untuk mengubah tabiat pemakanan tidak boleh bersifat teknikal semata-mata; ia perlu memahami emosi, budaya dan realiti masyarakat.

CABARAN YANG KITA HADAPI

Namun, di sebalik kekayaan budaya ini, Malaysia kini berdepan dengan cabaran kesihatan yang semakin membimbangkan. Penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, obesiti, hipertensi dan kanser meningkat secara konsisten.

Corak pemakanan menjadi salah satu faktor utama. Kita bukan sahaja makan secara berlebihan, tetapi juga mengambil makanan yang tinggi gula, garam dan kalori secara rutin.

Cabaran utama termasuk:

- Persepsi bahawa makanan sihat tidak sedap
- Anggapan bahawa makanan sihat mahal
- Kekurangan pilihan sihat dalam persekitaran harian
- Jurang antara kesedaran dan amalan

Masalahnya bukan sekadar pengetahuan, tetapi kebolehcapaian dan pilihan.

LANDSKAP PEMAKANAN MODEN

Hari ini, majoriti rakyat Malaysia makan di luar rumah. Tempat kerja, kafeteria, restoran dan acara sosial menjadi sumber utama pemakanan harian.

Dalam realiti ini:

- Pilihan ditentukan oleh apa yang tersedia
- Masa mempengaruhi keputusan makan
- Kemudahan mengatasi pertimbangan kesihatan

Ini bermakna perubahan tidak boleh hanya tertumpu kepada individu, ia mesti berlaku pada tahap sistem penyediaan makanan.

PENDEKATAN MAI KURANG GULA, GARAM DAN KALORI

Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori memperkenalkan pendekatan yang berbeza.

Bukan melarang.
Bukan memaksa.
Tetapi memudahkan.

Pendekatan ini berteraskan prinsip:

- Tambah pilihan sihat dalam menu harian
- Kekalkan rasa dan identiti makanan
- Pastikan kebolehlaksanaan dalam skala besar
- Jadikan perubahan sesuatu yang semula jadi

Ini adalah pendekatan perubahan tingkah laku yang lembut, tetapi berimpak tinggi.

DARI DAPUR KE SISTEM

Apa yang membezakan Mai Kurang Gula, Garam dan Kalori adalah pendekatannya yang bermula dari dapur sebenar.

Kami:

1. Mengambil menu popular daripada katerer
2. Mengolah semula dengan ahli pemakanan dan ahli dietetik
3. Menguji dalam dapur sebenar
4. Melaksanakan ujian rasa bersama masyarakat
5. Menyusun resipi untuk skala besar

Setiap langkah memastikan bahawa makanan bukan sahaja sihat, tetapi boleh dilaksanakan, diterima dan dinikmati.

PERANAN INDUSTRI MAKANAN

Industri katering dan penyedia makanan memainkan peranan kritikal dalam membentuk tabiat pemakanan masyarakat.

Mereka menentukan:

- Apa yang dihidangkan
- Apa yang tersedia
- Apa yang menjadi norma

Dengan melibatkan industri ini, perubahan boleh berlaku pada skala yang lebih besar dan lebih pantas.

DARI BUKU KE GERAKAN NASIONAL

Buku ini bukan sekadar koleksi resipi.

Ia adalah:

- Alat perubahan
- Platform pendidikan
- Asas kepada gerakan nasional

Melalui buku ini, kita memperkenalkan pilihan. Melalui pilihan, kita membentuk tabiat. Melalui tabiat, kita mengubah masa depan.

MENUJU MASA DEPAN YANG LEBIH SIHAT

Perubahan tidak berlaku dalam sekelip mata.

Ia memerlukan:

- Kesedaran
- Konsistensi
- Sokongan sistem

Dengan menyediakan pilihan yang lebih baik setiap hari, kita mencipta perubahan yang berkekalan.

PENUTUP

Perjalanan ke arah pemakanan sihat adalah satu perjalanan kolektif.

Ia bermula dengan satu langkah kecil—memilih.

Sihat itu saya.
Sihat itu kita.

Resipi Sihat Untuk Industri Katering



PEMBUKA SELERA, SUP & HIDANGAN RINGAN

Kerabu Tuna

Salad Epal dan Udang

Kerabu Mangga

Salad Ayam Madu

Ulam dengan Pencicah

Guacamole

Sandwic Ayam Double-Decker

Sup Telur

Kentang Kukus Ala Korea

Kerabu Tuna

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Tuna dalam tin (dalam air): 600 g
- Cili hijau, dicincang halus: 50 g
- Cili merah, dicincang halus: 50 g
- Serai, dicincang halus: 50 g
- Daun ketumbar, dicincang halus: 50 g
- Bawang merah, dihiris nipis: 50 g
- Timun, dihiris nipis: 100 g
- Tomato, dihiris nipis: 100 g
- Jus lemon: 150 g/10 sudu besar
- Lada hitam: 10 g/ 2 sudu teh gula
- Kewpie Japanese Style Mayonnaise: 300 g/20 sudu besar

Cara penyediaan

1. Toskan tuna dalam tin (dalam air) dan leraikan isi tuna ke dalam mangkuk besar.
2. Cincang halus cili hijau, cili merah, serai, daun ketumbar, bawang merah, timun dan tomato.
3. Masukkan semua sayur ke dalam mangkuk besar dan gaul rata bersama tuna.
4. Tuangkan jus lemon dan gaul sehingga sehati.
5. Tambahkan Kewpie Japanese Style Mayonnaise dan lada hitam, kemudian gaul perlahan sehingga semua bahan disaluti dengan baik.
6. Tutup dan simpan dalam peti sejuk sekurang-kurangnya 30 minit sebelum dihidangkan.



Profil Ahli Pemakanan

Nur Athirah Syazwani

Ahli pemakanan yang berkhidmat sebagai Eksekutif Kesihatan Awam di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam bidang Sains Pemakanan dan Kesihatan Komuniti dari Universiti Putra Malaysia.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
311	8.3	17.5	22.1	418	0.4

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 349 kcal	Jumlah kalori: 311 kcal	11% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 474 mg	Kandungan natrium: 418 mg	12% pengurangan natrium
Gula tambahan: 3.16 g	Gula tambahan: 0.4 g	87% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan tuna dalam air berbanding tuna dalam minyak atau mayonis membantu mengurangkan jumlah pengambilan lemak.



Jus lemon menambah rasa semula jadi, sekali gus membantu mengurangkan keperluan untuk menambah garam dalam resipi ini.

Testimoni



Puan Mahani Kassim

"Ia sangat sedap, cair di mulut walaupun nampak biasa. Saya mahu resipi ini ada di setiap majlis."



Puan Nur Azni

"Hebat dan sedap! Bahan sangat sesuai dengan saya. Saya pasti akan menikmatinya di mana-mana majlis."



Puan Mariana

Sedap! Gabungan protein dan sayur seimbang, tidak terlalu kuat atau berminyak, dengan sentuhan lemon yang menyegarkan."

Salad Epal dan Udang

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Daun salad, dihiris halus: 500 g
- Udang, dikupas kulit dan dibuang urat: 800 g / 160 ekor
- Epal, dipotong dadu: 400 g
- Sos Thousand Island Kewpie: 300 g / 20 sudu besar
- Daun pudina segar: 20 g
- Lemon: 10 potong

Cara penyediaan

1. Celur udang sehingga masak sepenuhnya, kemudian toskan dan biarkan sejuk.
2. Basuh dan hiris halus daun salad. Potong epal menjadi dadu dan gaulkan dengan sedikit jus lemon untuk mengelakkan ia menjadi perang.
3. Susun daun salad, udang dan epal dalam mangkuk hidangan yang besar.
4. Tuangkan sos Thousand Island Kewpie ke atas salad dan gaul perlahan sehingga sebatu.
5. Hiaskan dengan daun pudina segar dan hidangkan bersama sepotong lemon.

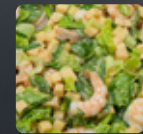


Profil Ahli Pemakanan

Thaarenee Wiswannadan

Ahli pemakanan yang berkhidmat sebagai Penolong Pengurus di *Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP)* di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan Ijazah Sarjana dalam Pemakanan Kesihatan Awam dari Universiti Kebangsaan Malaysia dan Ijazah Sarjana Muda Sains dalam Pemakanan dari Universiti Acadia.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
208	14.3	14.6	10.2	459	5.4

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 231 kcal	Jumlah kalori: 208 kcal	10% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 911 mg	Kandungan natrium: 459 mg	50% pengurangan natrium
Gula tambahan: 7.0 g	Gula tambahan: 5.4 g	23% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan kaedah mencelur udang dalam hidangan ini berbanding menggoreng membantu mengurangkan pengambilan lemak.



Epal dan daun salad membekalkan serat makanan, yang membantu anda rasa kenyang lebih lama.

Testimoni



Puan Mahani Kassim

"Ini resipi kegemaran saya kerana gabungan bahan yang serasi, menyegarkan dan sihat, serta mudah dihidangkan di mana-mana acara."



Puan Nur Azni

"Sangat sedap!"



Puan Mariana

"Saya sangat menyukainya! Udang sedap, dan sayur menjadikannya hidangan lengkap yang sangat enak."

Kerabu Mangga

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Minyak masak: 1/2 cawan
- Ikan bilis: 1/3 cawan
- Isi mangga muda, diparut: 320 g
- Tomato, dibuang isi dan dihiris nipis: 2 biji
- Bawang besar, dihiris nipis: 1 biji
- Cili padi, dihiris: 3 biji
- Jus limau: 2 1/2 sudu besar
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Gula: 1/2 sudu teh
- Garam: 1/2 sudu teh

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak dan goreng ikan bilis sehingga rangup. Toskannya dengan baik.
2. Gaulkan mangga, tomato, bawang besar, cili padi, jus limau, AJI-NO-MOTO® Perencah Umami, gula, dan garam dalam mangkuk.
3. Taburkan ikan bilis di atas dan hidangkan.



Profil Ahli Dietetik

Yeoh Chai Yen

Ahli Dietetik Bersekutu di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia serta Ahli dietetik berdaftar di Malaysia, dengan pengalaman praktikal dalam penjagaan pesakit kanser dan demensia.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
127	6.5	1.3	10.6	207	3.3

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 214 kcal	Jumlah kalori: 127 kcal	40% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1057 mg	Kandungan natrium: 207 mg	80% pengurangan natrium
Gula tambahan: 3.3 g	Gula tambahan: 3.3 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan mangga memberikan keseimbangan rasa manis dan masam secara semula jadi, sekali gus mengurangkan keperluan gula tambahan.



Tip istimewa: Merendam dan membilas ikan bilis terlebih dahulu membantu mengurangkan kandungan natrium, manakala penggunaan perencah umami dapat meningkatkan rasa umami.

Testimoni



Mohd Asyraf bin Mohd Hassan
"Ia seimbang masam dan manis, sedap walaupun kurang garam, sedikit pedas dan sesuai untuk semua."



Puteri Sakinah
"Saya memang suka kerabu mangga. Hidangan ini mempunyai rasa yang seimbang dan sedap."



Qianyee
"Salad mangga yang menyegarkan dengan gabungan rasa manis, masam dan sedikit pedas yang menepati citarasa saya."



Salad Ayam Madu

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

Ayam

- Dada ayam, tanpa tulang dan kulit: 10 ketul / 1.2 kg
- Madu: 7 sudu besar / 100ml
- Kicap cair: 2.5 sudu besar / 40ml
- Minyak zaitun: 3.5 sudu besar / 50 ml
- Bawang putih, dicincang: 2.5 sudu besar / 40g
- Garam: 1/4 sudu teh
- Lada hitam: 1/2 sudu teh

Salad

- Daun salad roket: 180 g
- Lada benggala merah: 150 g
- Lada benggala kuning: 150 g
- Limau bali: 150 g
- Bawang besar: 100 g

Sos Vinaigrette

- Minyak zaitun extra virgin: 2 sudu besar/ 30ml
- Cuka epal: 1 sudu besar/ 15ml
- Sos mustard Dijon: 1.5 sudu besar
- Madu: 1.5 sudu besar/30ml
- Garam: 1/4 sudu teh
- Lada hitam: 1/2 sudu teh

Cara penyediaan

Penyediaan Ayam

1. Perap ayam dengan garam, lada hitam dan bawang putih cincang.
2. Panaskan minyak zaitun dalam kualiti dengan api sederhana.
3. Masak ayam di atas kualiti pada kedua-dua bahagian sehingga keemasan dan masak sepenuhnya.
4. Masukkan madu dan sedikit kicap ke dalam kualiti.
5. Balikkan ayam agar tersalut rata sehingga kuah menjadi berkilat dan sedikit pekat.
6. Angkat ayam dari kualiti dan biarkan seketika sebelum dihiris.

Penyediaan Salad

1. Basuh dan keringkan daun salad roket.
2. Hiris lada benggala dan bawang secara nipis.
3. Keluarkan isi limau bali dengan berhati-hati.
4. Gaulkan semua bahan dalam mangkuk.

Penyediaan Sos

1. Gaulkan minyak zaitun, cuka epal, madu, garam dan lada hitam sehingga sebati.
2. Sesuaikan rasa supaya ia seimbang antara manis dan masam.



Profil Ahli Dietetik

Isabelle Geh Zhen Xin

Ahli dietetik (MAHPC(DTN)00757) yang bekerja sebagai Ahli Dietetik Klinikal di Pantai Hospital Kuala Lumpur. Dengan latar belakang dalam pemakanan klinikal dan penjagaan gangguan pemakanan, beliau bersemangat membantu individu membina semula keyakinan terhadap makanan melalui resipi dan tip yang praktikal, sekali gus menyokong pemakanan, pemulihan, dan kesejahteraan harian.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
286	18.8	28.8	10.7	548	10.3

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 697 kcal	Jumlah kalori: 286 kcal	59% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 975 mg	Kandungan natrium: 548 mg	44% pengurangan natrium
Gula tambahan: 20.5 g	Gula tambahan: 10.3 g	42% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan madu dalam jumlah yang sedikit, bersama kemanisan semula jadi daripada limau bali, membantu mengurangkan pengambilan gula tambahan dan kalori sambil mengekalkan rasa segar.



Penggunaan sayur-sayuran berwarna seperti daun salad roket dan lada benggala menambah serat, vitamin dan antioksidan, sekali gus menjadikan hidangan lebih seimbang.

Testimoni



Hong Hee

"Ia mempunyai gabungan yang unik dengan limau bali. Sangat menyegarkan."



Vidya

"Sangat berperisa."



Lim Chia Chia (Michelle)

"Ayamnya manis dan berjus, dan salad memberikan rasa yang sangat menyegarkan."

Ulam dengan Pencicah

Saiz Hidangan: 10 - 20 Orang

Bahan-bahan

Ulam

- Timun: 1 kg
- Kacang panjang: 800 g
- Petai: 500 g
- Daun ulam raja: 300 g
- Daun pegaga: 300 g
- Tomato: 1 kg

Sos Pencicah

- Cili merah: 200 g
- Cili padi: 50 g
- Bawang merah kecil: 300 g
- Bawang putih: 100 g
- Belacan: 30 g
- Pes asam jawa: 50 g
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 10g/ 2 tsp
- Jus limau kasturi: 150 ml
- Air: 300 ml
- Sos ikan: 20 ml

Cara penyediaan

Penyediaan sayur-sayuran


1. Basuh semua sayur dan herba dengan teliti di bawah air mengalir.
2. Rendam sekejap dalam air sejuk yang digaram untuk mengekalkan kesegaran dan kebersihan.
3. Tos dan lap sehingga kering sepenuhnya.
4. Hiriskan timun, potong kacang panjang, dan tomato.
5. Susun sayur dan daun aromatik dengan kemas di atas pinggan hidangan.

Penyediaan sos pencicah

1. Tumbuk atau kisar cili, bawang putih, bawang merah, dan belacan panggang menjadi pes.
2. Tambahkan jus limau dan perisa umami untuk seimbangkan rasa.

Penyediaan hidangan

1. Hidangkan ulam segar sejuk atau pada suhu bilik.
2. Letakkan sos pencicah dalam mangkuk kecil di sisi.
3. Hidangkan segera untuk mengekalkan kesegaran dan tekstur rangup.



Profil Ahli Dietetik

Kwan Zi Yi
 Ahli Dietetik (MAHPC(DTN)01700) yang berkhidmat di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam pemakanan onkologi klinikal dan komuniti.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)


Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
102	16.3	6.1	1.2	156	0.0

Perbandingan antara resipi


Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 108 kcal	Jumlah kalori: 102 kcal	6% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 460 mg	Kandungan natrium: 156 mg	66% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Pengurangan penggunaan garam dengan menggantikannya dengan perasa umami bantu mengawal pengambilan natrium dalam hidangan.



Penggunaan jus limau kasturi sebagai perasa semula jadi membantu meningkatkan rasa, sambil mengekalkan sos pencicah yang segar dan sedap.

Testimoni



Mary Paul
"Saya suka sayur mentah. Sos pencicahnya tidak terlalu pedas dan sangat enak di tekak."



Ng Kar Foo
"Sayurnya segar, dan sos cili memberikan rasa yang lebih menarik serta meningkatkan selera makan."

Guacamole

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Avokado: 4 biji
- Jus limau: 3 sudu besar
- Bawang merah, dipotong dadu: 1 biji
- Tomato, dipotong dadu: 4 biji
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Garam: 1 sudu teh
- Daun ketumbar, dihiris: 10 g

Cara penyediaan

1. Kisarkan avokado sehingga halus. Tambahkan jus lemon.
2. Masukkan bawang, tomato, dan daun ketumbar, kemudian gaul rata.
3. Tambahkan AJI-NO-MOTO® Perencah Umami dan garam.
4. Gaul sehingga sebati dan sedia untuk dihidang.



Profil Ahli Pemakanan

Nur Athirah Syazwani

Ahli Pemakanan yang berkhidmat sebagai Eksekutif Kesihatan Awam di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam bidang Sains Pemakanan dan Kesihatan Komuniti dari Universiti Putra Malaysia.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
124	1.7	1.7	12.3	259	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 246 kcal	Jumlah kalori: 124 kcal	50% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 400 mg	Kandungan natrium: 259 mg	35% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.3 g	Gula tambahan: 0.0 g	100% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Avokado kaya dengan lemak tak tepu yang menyokong kesihatan jantung apabila dimakan dalam kuantiti yang sesuai, selain mengandungi serat yang memberikan rasa kenyang dan menyokong fungsi pencernaan.



Jus lemon, bawang, tomato, dan daun ketumbar menyumbang kepada rasa segar, sekali gus mengurangkan keperluan garam tambahan. Penggunaan perencah umami terkawal membantu mengekalkan keenakan sambil mengurangkan natrium.

Testimoni



Miza Karmila

"Ini kali pertama saya mencuba guacamole. Dengan tortilla, rasanya sedap dan memuaskan sebagai snek sihat."



Nor Aida Azwin Binti Abd Aziz

"Teksturnya menarik apabila dimakan bersama tortilla. Ia seronok dijadikan snek dan rasanya tetap memuaskan."



Nor Asmida binti Razali

"Saya suka avokado, dan lemon menambah rasa hidangan ini. Walaupun kurang garam, rasanya tetap sedap dan memuaskan."

Sandwic Ayam Double-Decker

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Roti gandum penuh: 20 keping
- Dada ayam rebus, dicarik halus: 1 kg / 7 cawan
- Sos Salad Kewpie Half Salad Dressing Fat 50% Off: 300 g / 20 sudu besar
- Telur rebus: 5 biji (½ biji untuk setiap hidangan)
- Daun salad: 100 g / 30 helai
- Tomato, dihiris: 200 g

Cara penyediaan

1. Rebus dada ayam dalam air sehingga masak sepenuhnya. Biarkan sejuk, kemudian, carik halus dan ketepikan.
2. Rebus telur selama 8–10 minit sehingga menjadi telur rebus keras. Biarkan sejuk, kemudian kupas dan hiris.
3. Basuh daun salad dan koyakkan kepada kepingan kecil. Hiris tomato dan ketepikan.
4. Sapukan 1 sudu besar Sos Salad Kewpie Half Salad Dressing Fat 50% Off pada satu sisi setiap keping roti.
5. Pada sekeping roti, susun ayam yang disiat secara rata, diikuti daun salad, tomato hiris dan telur rebus hiris.
6. Tutup dengan sekeping roti lagi, potong dua atau empat bahagian, dan hidangkan.



Profil Ahli Dietetik

Chan Wan Thung

Ahli dietetik (MAHPC(DTN) 01236) yang berkhidmat sebagai Pengurus *Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP)* di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam Pemakanan dan Dietetik dari International Medical University (IMU) serta Sarjana Kesihatan Awam dari Universiti Malaya.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

	Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
	386	36.3	20.4	16.9	366	3.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 829 kcal	Jumlah kalori: 386 kcal	53% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1337 mg	Kandungan natrium: 366 mg	72% pengurangan natrium
Gula tambahan: 3.0 g	Gula tambahan: 3.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Roti gandum penuh membekalkan serat makanan yang tinggi dan membantu meningkatkan rasa kenyang lebih lama.



Penggunaan sos rendah lemak membantu mengurangkan pengambilan lemak secara keseluruhan.



Dada ayam merupakan sumber protein yang lebih sihat berbanding daging proses seperti ayam ham.

Testimoni



Puan Mahani Kassim
"Ia sangat sedap! Rasanya sangat enak dan anda tidak akan sangka ia rendah kalori; itulah keistimewaannya."



Puan Nur Azni
"Saya tidak pernah merasai rasa seperti ini sebelum ini, dan ia sangat sesuai dengan citarasa saya. Saya sangat menyukainya."



Puan Mariana
"Rasanya sedap."

Sup Telur

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Rangka ayam: 1 ketul
- Air: 2.5 liter
- Tepung jagung, dicampur dengan 4 sudu besar air: 2 sudu besar
- Telur, dipukul: 3 biji telur
- Sayur campur sejuk beku: 1 cawan
- Minyak bijan: 1 sudu besar
- Daun bawang, dipotong: 3 tangkai

Bahan (A): Perasa

- Serbuk lada hitam: 1/4 sudu teh
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Perencah Pati Ayam TUMIX®: 2 sudu besar

Cara penyediaan

1. Rebuskan rangka ayam dengan bahan perasa (A) dalam air, dan renehkan selama 45 minit.
2. Keluarkan rangka ayam.
3. Tuangkan bancuhan tepung jagung ke dalam Perencah Pati Ayam TUMIX® dan gaul rata.
4. Perlahan-lahan tuangkan telur yang dipukul dan gaul sehati.
5. Masukkan sayur campur dan minyak bijan, didihkan selama 1 minit.
6. Hidangkan panas dengan daung bawang.



Profil Ahli Pemakanan

Yeo Yii Yun

Ahli pemakanan (MAHPC(NUTR)00898) yang berkhidmat sebagai Eksekutif Kesihatan Awam di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam Pemakanan dengan Kesejahteraan dari Universiti UCSI.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
67	6.7	3.2	3.1	429	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 135 kcal	Jumlah kalori: 67 kcal	50% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 535 mg	Kandungan natrium: 429 mg	20% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.4 g	Gula tambahan: 0.0 g	100% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan perencah umami dan pati ayam secara terkawal membantu meningkatkan rasa umami sambil mengekalkan natrium pada tahap sederhana, tanpa perlu garam berlebihan.



Telur membekalkan protein berkualiti tinggi, manakala sayur campur menyumbang serat, vitamin dan mineral, menjadikan hidangan ini mengenyangkan serta seimbang nutrisinya.

Testimoni



Puteri Sakinah

"Sup ini sangat menyegarkan, dan rasanya lebih sedap apabila dinikmati panas."



Mohd Arifin bin Azlan

"Sangat mengagumkan. Walaupun kurang garam berbanding sup biasa, rasanya masih sedap. Saya berpuas hati kerana sup ini juga sihat."



Qianyee

"Saya suka minum sup kerana ia menenangkan selepas menikmati hidangan lain, terutama yang pedas."

Kentang Kukus Ala Korea

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Kentang Russet, dikukus 10 minit: 1.6 kg
- Minyak zaitun: 8 sudu besar
- Bawang putih, dicincang: 6 ulas
- Daun bawang, dipotong: 4 sudu besar
- Biji bijan putih, sebagai hiasan: 4 sudu teh

Bahan (A): Sos

- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Kicap manis: 120 ml
- Gula perang: 4 sudu besar
- Serbuk cili kasar: 2 sudu besar
- Air: 50 ml

Cara penyediaan

1. Tumis bawang putih dengan minyak zaitun sehingga naik bau.
2. Masukkan kentang yang dikukus dan gaul rata.
3. Tuangkan bahan sos dan masak sehingga kuah menjadi pekat, dan kentang menjadi empuk. Sesuaikan perasa untuk mendapatkan rasa manis dan sedikit pedas.
4. Tutup api, kemudian taburkan daun bawang dan biji bijan putih. Sedia untuk dihidang.



Profil Ahli Dietetik

Miza Karmila Binti Mohd Hamzah

Ahli dietetik (MAHPC (DTN) 01714) yang kini berkhidmat sebagai ahli dietetik di Diet Ideas Sdn Bhd, dengan latihan profesional dalam pemakanan klinikal, pengurusan perkhidmatan makanan, dan pemakanan komuniti, serta pengalaman dalam menyokong program berfokus kesihatan dan penyampaian inisiatif pendidikan pemakanan.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
266	42.1	4.5	9.0	455	15.4

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 436 kcal	Jumlah kalori: 266 kcal	39% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1005 mg	Kandungan natrium: 455 mg	55% pengurangan natrium
Gula tambahan: 23.3 g	Gula tambahan: 15.4 g	34% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan minyak zaitun yang mengandungi lemak tak tepu membantu menyokong kesihatan jantung apabila digunakan dengan sederhana.



Bawang putih, daun bawang, dan biji bijan putih mengandungi komponen antioksidan yang menyokong kesihatan dan sistem imun secara menyeluruh.

Testimoni



Mohd Asyraf bin Mohd Hassan

"Walaupun kurang garam, ia tetap sedap dimakan dengan nasi kerana ada rasa pedas. Saya memang sukakan masakan pedas."



Sarjithaa Ramarao

"Saya sukakan kentang, jadi hidangan ini menarik perhatian saya. Konsep ala Korea membuatkan saya teruja untuk mencuba."

HIDANGAN AYAM, IKAN & DAGING

Ayam Panggang 3-Bahan

Ayam Bakar Wafu

Ayam Percik Bijan

Ayam Gong Bo

Ayam Masam Manis

Dada Ayam Panggang

Dada Ayam Percik

Ayam Goreng

Daging Palembang

Salmon Panggang Herba

Ikan Bakar Portugis

Ikan Putih Kukus

Patty Ikan dan Puri Kubis Bunga Minyak Bayam

Ayam Panggang 3-Bahan

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Paha ayam: 1.5 kg / 10 ketul
- Sos Pedas Kewpie 'Hot Spicy' Dressing: 100 g
- Kewpie Japanese Style Mayonnaise: 100 g
- Bawang putih, dicincang: 100 g

Cara penyediaan

1. Masukkan semua bahan ke dalam bekas perapan dan perapkan sekurang-kurangnya 30 minit.
2. Bakar pada suhu 180°C selama 30 minit, atau sehingga ayam masak sepenuhnya.



Profil Ahli Dietetik

Siti Norzulaika bt Zakaria

Ahli dietetik (MAHPC(DTN) 01391) yang berkhidmat di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam Dietetik dari UiTM Puncak Alam.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

	Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
	266	7.3	29.4	13.0	196	2.5

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 512 kcal	Jumlah kalori: 266 kcal	48% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1323 mg	Kandungan natrium: 196 mg	85% pengurangan natrium
Gula tambahan: 14.1 g	Gula tambahan: 2.5 g	82% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Gabungan perapan minimum dan bahan semula jadi membantu mengawal pengambilan natrium dan gula tanpa menjejaskan kelazatan hidangan.



Memanggang adalah kaedah memasak yang lebih rendah lemak.

Testimoni



Puan Ros Rokiah Mohd Nor

"Bagi saya, hidangan ini bagus."



Puan Umi Purwati

"Saya menyukainya kerana rasanya kaya, sedikit kurang pedas, dan memang sangat sedap."

Ayam Bakar Wafu


Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Dada ayam: 1.2 kg / 10 ketul
- Sos Kewpie 'Roasted Sesame' (Bijan Panggang) Dressing: 300 g / 20 sudu besar
- Lobak merah, dipotong kecil: 300 g
- Zukini, dipotong kecil: 300 g
- Terung, dipotong kecil: 300 g
- Lada benggala merah, dipotong kecil: 300 g

Cara penyediaan


1. Potong lobak merah, zukini, dan terung kepada saiz kecil.
2. Perapkan dada ayam, lobak merah, zukini, lada benggala merah, dan terung dengan Sos Kewpie 'Roasted Sesame' (Bijan Panggang) Dressing sekurang-kurangnya 30 minit.
3. Panaskan ketuhar terlebih dahulu dan bakar sehingga ayam dan sayur-sayuran masak sepenuhnya.
4. Susun ayam dan sayur-sayuran yang telah dibakar di atas pinggan hidangan, dan hidangkan segera.



Profil Ahli Pemakanan

Nur Athirah Syazwani
 Ahli pemakanan yang berkhidmat sebagai Eksekutif Kesihatan Awam di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam bidang Sains Pemakanan dan Kesihatan Komuniti dari Universiti Putra Malaysia.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)





Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
334	13.1	24.3	20.6	461	4.4

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 512 kcal	Jumlah kalori: 334 kcal	34% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1323 mg	Kandungan natrium: 461 mg	65% pengurangan natrium
Gula tambahan: 14.1 g	Gula tambahan: 4.4 g	68% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

- ### Mengapa resipi ini lebih sihat?
-  Sos bijan panggang menggantikan perapan tradisional, membantu mengurangkan pengambilan natrium.
 -  Campuran sayur seperti lobak merah, zukini, lada benggala dan terung membekalkan nutrien, serat dan menambah warna hidangan.

Testimoni



Puan Hajah Haliza
"Saya mendapati ayam ini sedap dan sesuai, serta persembahannya cantik dan menyelerakan."



Puan Saro Marudhay
"Hidangan ini sedap. Warnanya menarik, dan ayamnya berjus. Hidangan ini sesuai untuk semua orang, termasuk kanak-kanak dan warga emas."



Cik Susan
"Rasanya agak sedap, dan saya mendapati ayam ini sangat enak."

Ayam Percik Bijan

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Paha ayam (tanpa kulit dan lemak): 1.5 kg / 10 ketul
- Serbuk kunyit: 30 g / 2 sudu besar
- Bawang putih, dicincang: 250 g
- Cili hijau, dipotong dadu: 200 g
- Bawang merah, dipotong dadu: 250 g
- Serai, dipotong: 100 g
- Daun limau: 20 g / 20 helai
- Halia, dihiris: 150 g
- Sos Kewpie 'Roasted Sesame' (Bijan Panggang) Dressing: 300 g / 20 sudu besar

Cara penyediaan

1. Kisar semua bahan kecuali ayam sehingga halus.
2. Tuangkan bahan perapan ke atas ayam dan perapkan sekurang-kurangnya 30 minit.
3. Bakar ayam bersama bahan perapan sehingga masak sepenuhnya.
4. Hidangan sedia untuk dihidangkan.

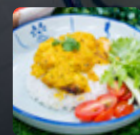


Profil Ahli Pemakanan

Thaarenee Wiswannadan

Ahli pemakanan yang berkhidmat sebagai Penolong Pengurus di *Health Education, Literacy, Promotion & Policy (HELPP)* di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan Ijazah Sarjana dalam Pemakanan Kesihatan Awam dari Universiti Kebangsaan Malaysia dan Ijazah Sarjana Muda Sains dalam Pemakanan dari Universiti Acadia.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
341	15.2	31.4	15.9	440	4.4

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 1065 kcal	Jumlah kalori: 341 kcal	67% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 461 mg	Kandungan natrium: 440 mg	4% pengurangan natrium
Gula tambahan: 4.4 g	Gula tambahan: 4.4 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan ayam tanpa kulit mengurangkan lemak tepu, sekali gus menyokong kesihatan jantung.



Herba dan rempah meningkatkan rasa tanpa menambah kalori atau perasa tambahan.

Testimoni



Puan Hajah Haliza
"Ayam percik bijan ini secara keseluruhannya sedap."



Puan Saro Marudhay
"Rasanya sedap."



Cik Susan
"Rasanya agak sedap. Makanan ini merupakan hidangan yang menarik dan menyelerakan."

Ayam Gong Bo

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Dada ayam, dikukus: 1 kg
- Bawang putih, dihiris: 100 g
- Halia, dicincang: 100 g
- Cili kering, dipotong dua: 30 biji
- Cili merah, dipotong halus: 100 g
- Bawang merah, dicincang: 150 g
- Daun bawang, dicincang: 100 g
- Kacang tanah, dipanggang: 150 g
- Sos Kicap Bijan Kewpie: 225 g / 15 sudu besar
- Minyak sayuran: 150 g

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak masak dalam kuili dan masukkan bawang putih, halia, cili kering, cili segar, dan bawang merah. Masak sehingga sedikit keperangan.
2. Masukkan dada ayam yang telah dimasak dan Sos Kicap Bijan Kewpie, kemudian kacau sehingga sebati.
3. Masukkan kacang tanah dan daun bawang, kemudian gaul rata.



Profil Ahli Pemakanan



Yeo Yii Yun

Ahli pemakanan (MAHPC(NUTR)00898) yang berkhidmat sebagai Eksekutif Kesihatan Awam di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam Pemakanan dengan Kesejahteraan dari Universiti UCSI.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
347	14.4	30.0	28.8	514	3.1

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 740 kcal	Jumlah kalori: 347 kcal	53% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 820 mg	Kandungan natrium: 514 mg	37% pengurangan natrium
Gula tambahan: 3.1 g	Gula tambahan: 3.1 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Dada ayam tanpa kulit merupakan pilihan protein yang lebih rendah lemak.



Penggunaan sos kicap bijan menambah rasa tanpa perlu garam tambahan, sekali gus membantu mengurangkan penggunaan perasa tambahan.

Testimoni



Puan Hajah Haliza

"Ayam Gong Bo ini sedap! Hidangan ini sesuai untuk semua peringkat umur, dan saya sendiri mendapati hidangan ini sangat sedap."



Puan Saro Marudhay

"Secara keseluruhannya, hidangan ini sangat sedap dan berjus. Saya akan mengesyorkannya untuk apa jua majlis."



Cik Susan

"Rasanya sedap, dan kacang tanah memberikan sentuhan yang menarik."

Ayam Masam Manis

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Paha ayam tanpa tulang, dipotong dadu: 750 g
- Tepung jagung, untuk menyalut ayam: 1 ¼ cawan
- Bawang besar, dipotong bentuk baji: 1 biji
- Lada benggala hijau, dipotong dadu: 1/2 biji
- Lada benggala merah, dipotong dadu: 1/2 biji
- Nanas, dipotong dadu: 1/4 biji
- Timun, dipotong dadu: 1 batang
- Tomato, dipotong dadu: 2 biji kecil
- Minyak masak: Secukupnya

Bahan A: Perapan

- Serbuk lima rempah: ¼ sudu teh
- Serbuk lada hitam: 1/8 sudu teh
- Minyak bijan: ½ sudu teh
- Telur: 1 biji
- Garam: 1/8 sudu teh

Bahan B: Sos

- Cuka: 1 sudu teh
- Gula: 1 sudu teh
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Sos tomato: 8 sudu besar
- Sos plum masam: 2 sudu besar
- Sos cili: 2 sudu besar
- Air: ½ cawan / 125 ml

Cara penyediaan

1. Perapkan ayam dengan bahan (A) selama 45 minit.
2. Salut ayam yang telah diperap dengan tepung jagung, kemudian goreng dalam minyak sehingga keemasan. Angkat dan ketepikan.
3. Panaskan sedikit minyak dalam kualiti, tumis bawang besar, lada benggala hijau, lada benggala merah, nanas, timun dan tomato.
4. Masukkan semua bahan (B) dan didihkan sos.
5. Akhir sekali, masukkan ayam goreng dan gaul rata. Hidangkan panas.

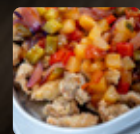


Profil Ahli Dietetik

Yeoh Chai Yen

Ahli Dietetik Bersekutu di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia serta Ahli dietetik berdaftar di Malaysia, dengan pengalaman praktikal dalam penjagaan pesakit kanser dan demensia.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
309	31.1	14.3	14.0	275	0.5

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 499 kcal	Jumlah kalori: 309 kcal	38% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 695 mg	Kandungan natrium: 275 mg	60% pengurangan natrium
Gula tambahan: 6.4 g	Gula tambahan: 0.5 g	92% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan perencah umami membantu meningkatkan rasa umami dalam perapan dan boleh mengurangkan penggunaan garam, sekali gus membantu mengurangkan pengambilan natrium.



Penambahan pelbagai jenis sayur-sayuran seperti lada benggala, tomato, dan timun meningkatkan kandungan serat serta menjadikan hidangan lebih seimbang.

Testimoni



Sarjithaa Ramarao

"Ayam ialah hidangan yang kaya dengan protein, dan berbanding dengan hidangan lain, ia terasa sebagai sumber protein yang paling tinggi."



Puteri Sakinah

"Walaupun menggunakan kaedah yang lebih sihat, rasanya tetap sama. Sangat memuaskan dan meyakinkan kerana ia lebih sihat."



Yeo Yii Yun

"Sangat sesuai sebagai hidangan katerer. Rasa manis dan masam membantu menaikkan selera makan."

Dada Ayam Panggang

Saiz Hidangan: 10 Orang



Bahan-bahan

Ayam

- Dada ayam tanpa kulit & tanpa tulang: 1.2 kg/10 ketul
- Minyak zaitun: 120 ml/8 sudu besar
- Serbuka paprika salai: 22.5 g/1 ½ sudu besar
- Serbuk bawang putih: 22.5 g/1 ½ sudu besar
- Daun thyme kering: 15 g/1 sudu besar
- Garam: 1/4 sudu teh
- Lada hitam: 1/2 sudu teh

Salad

- Lobak merah, dikupas & dipotong dadu kecil: 250 g
- Zucchini, dipotong dadu kecil: 150 g
- Lada benggala merah, dipotong dadu kecil: 80 g
- Bawang merah, dipotong dadu kecil: 80 g
- Minyak zaitun: 65ml/5 sudu besar
- Daun thyme kering: 15g/1 sudu besar
- Garam: 1/4 sudu teh
- Lada hitam: 1/2 sudu teh

Kentang putar

- Ubi kentang: 800 g
- Mentega tanpa garam: 70g/5 sudu besar
- Susu: 3 cawan
- Garam: 1/4 sudu teh
- Lada hitam: 1/2 sudu teh

Cara penyediaan

Penyediaan Ayam


1. Bersihkan dan lap kering dada ayam.
2. Ratakan atau leperkan sedikit untuk memastikan ayam dimasak dengan sekata.
3. Perapkan dengan minyak zaitun, garam, lada hitam, bawang putih dan herba.
4. Panaskan kuili pemanggang atau panggang arang sehingga panas.
5. Panggang ayam pada kedua-dua belah selama 5 hingga 10 minit sehingga masak sepenuhnya dan terbentuk kesan panggangan.

Penyediaan Sayur-sayuran

1. Celur sayur sehingga separuh masak.
2. Panaskan kuili dan gaul sayur dengan minyak zaitun, garam, lada dan herba sehingga masak.

Penyediaan Kentang Putar

1. Rebus ubi kentang sehingga lembut.
2. Toskan dan lenyapkan sehingga halus.
3. Masukkan mentega dan krim.
4. Perasakan dengan garam dan lada hitam.



Profil Ahli Dietetik

Isabelle Geh Zhen Xin

Ahli dietetik (MAHPC(DTN)00757) yang bekerja sebagai Ahli Dietetik Klinikal di Pantai Hospital Kuala Lumpur. Dengan latar belakang dalam pemakanan klinikal dan penjagaan gangguan pemakanan, beliau bersemangat membantu individu membina semula keyakinan terhadap makanan melalui resipi dan tip yang praktikal, sekali gus menyokong pemakanan, pemulihan, dan kesejahteraan harian.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
576	44.0	33.9	29.8	359	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 926 kcal	Jumlah kalori: 576 kcal	38% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 816 mg	Kandungan natrium: 359 mg	56% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan herba dan rempah ratus sebagai bahan perapan seperti daun thyme menggantikan sos berat mampu mengurangkan lemak dan kalori yang berlebihan.



Penambahan pelbagai jenis sayur dapat meningkatkan serat dan nutrien penting. Penggunaan susu bersama sedikit mentega menjadikan kentang putar lebih berkrım sambil mengawal kandungan lemak.

Testimoni



Janagi K Gurusamy

"Ayamnya lembut dan sangat berperisa. Sangat sesuai dipadankan dengan kentang putar."



Vidya

"Sangat seimbang dari segi rasa."



Yogaswari

"Sangat berperisa dan sesuai dimakan bersama kentang putar dan sayur-sayuran."

Dada Ayam Percik

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

Ayam

- Dada ayam: 1.2 kg / 10 ketul

Perapan Percik

- Bawang merah: 250 g
- Bawang putih: 75 g
- Halia: 50 g
- Serai: 300 g
- Cili merah segar: 200 g
- Serbuk kunyit: 50 g
- Serbuk ketumbar: 50 g
- Lengkuas: 50 g
- Asam keping: 50 g
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 10 g / 2 sudu teh
- Gula: 50 g
- Santan segar: 500 ml / 2 cawan

Nasi

- Beras perang: 500 g
- Air: 1.2 L

Ulam

- Timun: 500 g
- Tomato: 300 g
- Daun ulam raja: 300 g

Cara penyediaan

Penyediaan Perapan

- Kisar cili, bawang putih, bawang merah, halia, lengkuas dan serai hingga halus.
- Campurkan dengan santan, kunyit, Asam keping, gula dan perencah umami.
- Renoh dengan api kecil hingga pekat dan harum.
- Sejukkan sebelum digunakan.

Penyediaan Ayam

- Bersihkan dan keringkan ayam.
- Lumurkan perapan secara sekata.
- Perap sekurang-kurangnya 1-2 jam atau semalaman.

Memasak Ayam

- Panaskan pemanggang atau ketuhar.
- Panggang ayam sehingga masak sepenuhnya dan terbentuk kesan panggangan.
- Sapu lebihan perapan jika perlu.

Penyediaan Nasi

- Basuh beras perang hingga jernih.
- Masak dengan air menggunakan periuk nasi atau kukus.
- Gemburkan nasi sebelum dihidangkan.



Profil Ahli Dietetik

Kwan Zi Yi

Ahli Dietetik (MAHPC(DTN)01700) yang berkhidmat di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam pemakanan onkologi klinikal dan komuniti.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
622	65.0	36.1	23.3	500	10.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 987 kcal	Jumlah kalori: 622 kcal	37% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1032 mg	Kandungan natrium: 500 mg	52% pengurangan natrium
Gula tambahan: 10.0 g	Gula tambahan: 10.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Pengurangan penggunaan asam jawa dan gula membantu mengawal pengambilan natrium dan gula, manakala serai dan bawang merah menyumbang rasa manis serta aroma semula jadi dalam hidangan.

Testimoni



Houg Hee

"Saya belum pernah mencuba hidangan ini sebelum ini, tetapi secara keseluruhannya rasanya sedap."



Weng May Lin

"Pada awalnya, rupa hidangan ini agak berbeza, namun ayamnya sangat berjus dan aroma serai terasa dengan baik."



Chinda Seykodan

"Sangat sedap. Sosnya berperisa dan ayamnya sangat lembut."

Ayam Goreng

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Ayam bahagian drumstick dan paha: 1.3 kg
- Serbuk kunyit: 1 ½ sudu teh
- Telur: 2 biji
- Cuka: ¼ sudu teh
- Perencah Umami AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Garam: ¾ sudu teh
- Halla: 1 inci
- Bawang putih: 6 ulas
- Air: 2 sudu besar (jika diperlukan)
- Minyak masak: Secukupnya

Cara penyediaan

1. Perapkan ayam dengan semua bahan kecuali minyak masak selama 30 minit.
2. Panaskan minyak, kemudian gorengkan ayam sehingga masak dan keperangan.
3. Hidangkan panas.

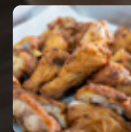


Profil Ahli Dietetik

Siti Norzulaika bt Zakaria

Ahli dietetik (MAHPC (DTN) 01391) yang berkhidmat di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam Dietetik dari UiTM Puncak Alam.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
409	1.9	25.3	33.0	306	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 677 kcal	Jumlah kalori: 409 kcal	40% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 407 mg	Kandungan natrium: 306 mg	25% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan garam yang terhad bersama herba dan rempah membantu meningkatkan rasa secara semula jadi tanpa bergantung kepada garam yang berlebihan.



Pemilihan potongan ayam tanpa lemak serta dibuang kulit membantu mengurangkan kandungan lemak secara menyeluruh.



Menghidangkan ayam bersama sayur-sayuran menjadikan hidangan ini lebih seimbang dan berkhasiat.

Testimoni



Immaniah

"Ayam goreng ini sedap kerana ianya rangup di luar dan kekal berjus di dalam."



Faqira

"Rasanya sangat sedap! Ayamnya lembut dan berjus di dalam serta rangup di luar."

Daging Palembang

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Minyak masak: 5 sudu besar
- Bawang merah, dicincang: 6 biji
- Bawang putih, dicincang: 6 ulas
- Halia, dicincang: 1 1/2 inci
- Pes cili: 6 sudu besar / 90 g
- Serai, diketuk: 2 batang
- Daging, dihiris nipis: 1 1/2 kg
- Air, ditambah jika perlu: 500 ml
- Kicap pekat: 2 sudu besar
- Santan: 400 ml
- Kerisik: 1 1/2 sudu besar
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 2 sudu teh
- Garam: 1/2 sudu teh
- Cili merah, dihiris, sebagai hiasan: 1 tangkai
- Cili hijau, dihiris, sebagai hiasan: 1 tangkai

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak dan tumiskan bawang merah, bawang putih, halia, pes cili, dan serai sehingga naik bau.
2. Masukkan daging yang telah dicelur dan kacau sehingga bertukar warna.
3. Masukkan air dan dididihkan. Kemudian, tutup dan renehkan.
4. Apabila daging empuk, masukkan kicap pekat, santan, kerisik, AJI-NO-MOTO® Perencah Umami, dan garam.
5. Masakkan sehingga kuah menjadi pekat, kemudian sedia untuk dihidangkan.



Profil Ahli Dietetik

Nor Aida Azwin Binti Abd Aziz

Ahli dietetik, (MAHPC (DTN) 01893), berpengalaman dalam pemakanan komuniti, dan graduan Universiti Sains Malaysia (USM).

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
336	4.8	35.6	19.4	449	2.4

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 501 kcal	Jumlah kalori: 336 kcal	33% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1823 mg	Kandungan natrium: 449 mg	75% pengurangan natrium
Gula tambahan: 6.7 g	Gula tambahan: 2.4 g	64% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan herba dan rempah aromatik seperti serai, halia, bawang putih dan bawang merah membantu meningkatkan rasa secara semula jadi, sekali gus mengurangkan keperluan garam dan sos yang masin.



Pengurangan penggunaan garam, bersama penambahan sedikit perasa umami, membantu mengekalkan rasa sambil mengurangkan kandungan natrium secara menyeluruh.

Testimoni



Pang Ka Yong

"Sangat sedap dengan rasa umami, mengingatkan kepada rendang tetapi lebih ringan kerana kurang garam dan minyak."



Nor Asmida binti Razali

"Daging palembang ini paling menyerlah kerana rasanya kekal seimbang walaupun kurang garam, dan perbezaannya hampir tidak dirasai."

Salmon Panggang Herba

Saiz Hidangan: 10 Orang



Bahan-bahan

Salmon

- Fillet salmon, bersama kulit: 1 kg/10 keping
- Serbuk roti: 100g/10 sudu besar
- Dill, dicincang: 45 g/5 sudu besar
- Bawang putih: 20 g
- Lada hitam: 1/2 sudu teh
- Mustard Dijon: 50 g
- Minyak zaitun: 65 ml/4 sudu besar

Salad Kentang

- Ubi kentang: 800 g
- Yogurt Greek: 150 g
- Sos mustard Dijon: 25 g/5 sudu teh
- Daun parsli segar, dicincang: 15 g
- Daun saderi segar, dicincang: 15 g
- Bawang merah, dicincang: 10 g
- Lada hitam: 1/2 sudu teh

Sayur-sayuran

- Zukini: 150 g
- Lobak merah: 150 g
- Asparagus: 150 g
- Lada benggala merah: 300 g
- Minyak zaitun: 64.5ml
- Garam: 1/4 sudu teh
- Lada hitam: 1/2 sudu teh

Cara penyediaan

Penyediaan Salmon

1. Lap salmon hingga kering, kemudian perasakan dengan garam dan lada hitam.
2. Campurkan herba dan bawang putih yang dicincang, beserta minyak zaitun untuk membuat campuran herba.
3. Sapukan campuran herba ke atas salmon dan tekan perlahan.
4. Panaskan kuili dan masakkan bahagian kulit 3–4 minit hingga rangup.
5. Balik perlahan dan masakkan lagi 2–3 minit sehingga masak sepenuhnya.

Penyediaan Salad Kentang

1. Rebus kentang dalam air bergaram hingga empuk.
2. Tapis dan sejukkan sedikit.
3. Campurkan yogurt, mustard, bawang, parsli dan saderi.
4. Gaulkan kentang dengan sos hingga sebati.

Penyediaan Sayur-sayuran

1. Celurkan zukini, lobak merah, asparagus dan lada benggala 2–3 minit dalam air bergaram.
2. Pindahkan ke air sejuk.
3. Tumiskan dengan minyak zaitun, kemudian perasakan dengan garam dan lada hitam..



Profil Ahli Dietetik

Ng Kar Foo

Ng Kar Foo ialah seorang ahli dietetik (MAHPC(DTN)00712) dan Ketua Unit Dietetik serta Perkhidmatan Makanan di ParkCity Medical Centre. Beliau dikenali kerana mengubah sains pemakanan kompleks kepada hidangan yang praktikal dan menenangkan, serta mempromosikan makanan sebagai medium penyembuhan, martabat dan pemerksaan.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
484	29.3	25.4	28.1	369	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 803 kcal	Jumlah kalori: 484 kcal	40% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 856 mg	Kandungan natrium: 369 mg	57% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan salmon sebagai sumber omega-3 membantu menyokong kesihatan jantung, sekali gus menyumbang kepada keseimbangan pemakanan yang lebih baik.



Penggunaan yogurt Greek untuk menggantikan sos yang lebih berat membantu menjadikan salad kentang lebih ringan, tetapi masih berkrım.

Testimoni



Houng Hee

"Tidak berbau hanyir. Hidangan ini sangat menyelerakan dengan bahagian luarnya yang rangup. Ianya agak mengejutkan."



Isabelle Geh Zhen Xin

"Sangat sedap. Teksturnya istimewa, rangup dan tidak terlalu masin. Salad kentang dan sos yogurt juga sangat sedap."



Mary Paul

"Tidak kering, agak lembut dan rasanya ringan. Sangat sesuai dimakan bersama salad kentang."

Ikan Bakar Portugis

Saiz Hidangan: 10 Orang



Bahan-bahan

Ikan

- Isi ikan siakap, dengan kulit: 1 kg / 10 keping
- Minyak zaitun: 50 ml / 10 sudu teh

Pes Portugis

- Bawang besar: 500 g
- Bawang merah: 200 g
- Bawang putih: 150 g
- Serai (bahagian putih): 300 g
- Pes cili kering: 150 g
- Cili merah segar: 150 g
- Lengkuas: 150 g
- Kunyit segar: 150 g
- Buah keras: 200 g
- Belacan: 50 g
- Pes asam jawa: 50 g
- Garam: 7.5 g / 0.5 sudu besar
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 7.5 g / 0.5 sudu besar

Nasi

- Beras perang: 500 g
- Air: 1.2 L

Acar

- Lobak merah: 500 g
- Timun: 500 g
- Bawang merah: 100 g
- Cuka: 1 L
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 15 g / 1 sudu besar

Cara penyediaan

Penyediaan Pes Portugis

1. Kisar cili, bawang putih, bawang merah, halia, lengkuas dan serai hingga halus, kemudian tumis hingga naik bau.
2. Masukkan kunyit, asam jawa, garam dan perencah umami, kemudian reneh hingga sedikit pekat.
3. Sejukkan sebelum digunakan.

Penyediaan dan Memanggang Ikan

1. Bersihkan, keringkan dan kelarkan ikan untuk penyerapan rasa, kemudian lumurkan pes secukupnya.
2. Letakkan di atas daun pisang atau kerajang aluminium, taburkan hirisan bawang dan balut kemas.
3. Panggang hingga masak, kira-kira 15–20 minit seekor atau 4–6 minit isi ikan, sambil diterbalikkan sekali-sekala.

Penyediaan Nasi

1. Basuh beras perang hingga jernih.
2. Masak dengan air menggunakan periuk nasi atau kaedah kukus.
3. Gemburkan sebelum dihidangkan.

Penyediaan Acar

1. Potong sayur nipis, kemudian gaulkan dengan cuka, dan perencah umami serta sejukkan sebelum dihidangkan.



Profil Ahli Dietetik

Lim Chia Chia (Michelle)

Ahli dietetik (MAHPC(DTN)01150). Beliau bekerja sebagai Ahli Dietetik di Sunway TCM Centre, dengan latar belakang Dietetik dan Pemakanan dari International Medical University (IMU). Beliau mempunyai pengalaman dalam pemakanan klinikal, menyokong individu dengan pelbagai kondisi perubatan, dan bersemangat membantu orang ramai mencapai tabiat pemakanan yang lebih sihat melalui perubahan yang praktikal dan lestari.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
558	55.9	19.5	23.8	437	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 662 kcal	Jumlah kalori: 558 kcal	16% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 771 mg	Kandungan natrium: 437 mg	43% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Hidangan ini tidak memerlukan pra-perapan dengan garam kerana pes sudah memberikan rasa yang mencukupi, sekali gus membantu mengurangkan pengambilan natrium.



Penggunaan belacan yang lebih sedikit, bersama kaedah memanggang yang meningkatkan aroma, membolehkan rasa kekal enak tanpa perlu kuantiti yang banyak.



Penggunaan perencah umami sebagai alternatif kepada garam membantu mengurangkan kandungan natrium, sambil mengekalkan keenakan hidangan.

Testimoni



Julia Chiam

"Rupa hidangan ini ringkas tetapi sangat wangi. Tidak hanyir, rempahnya sedap dan teksturnya tidak kering. Saya sangat suka."



Susan Fong

"Sangat sedap. Rasanya memang enak dan keseluruhannya sangat baik."



Yogaswari

"Saya sangat suka. Rasanya sedap dan teksturnya lembut, seakan cair di mulut."



Ikan Putih Kukus

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

Ikan

- Tilapia: 2kg / 10 ekor
- Daun pisang: secukupnya
- Garam: 5 g / 1 sudu teh
- Lada hitam: 20 g

Pes Wangi

- Halia segar: 260 g
- Serai: 550 g
- Bawang putih: 100 g
- Bawang merah: 300 g
- Kulit limau: 50 g
- Cili merah: 50 g
- Daun ketumbar segar: 50 g
- Jus limau: 500 ml / 2 cawan
- Santan segar: 500 ml / 2 cawan
- Sos ikan: 25 ml

Nasi

- Beras perang: 500 g
- Air: 1.2 L

Cara penyediaan

Penyediaan Pes Perapan Wangi


1. Campurkan semua bahan untuk sediakan pes perapan.
2. Gaul rata sehingga menjadi pes perapan yang wangi.
3. Tambahkan sedikit minyak bijan atau jus limau jika mahu.

Penyediaan dan Mengukus Ikan

1. Bersihkan dan keringkan ikan, kemudian buat hirisan untuk penyerapan rasa.
2. Sapukan pes pada ikan dan di dalamnya, kemudian perap selama 20-30 minit.
3. Letakkan di atas daun pisang, bungkus kemas dan kukus 10-12 minit hingga masak.
4. Keluarkan dengan berhati-hati dan biarkan seketika sebelum dihidangkan.

Penyediaan Nasi

1. Bilas beras perang hingga jernih.
2. Masak menggunakan periuk nasi atau kaedah mengukus.
3. Gemburkan sebelum dihidangkan.



Profil Ahli Dietetik

Weng May Lin
Ahli dietetik (MAHPC(DTN)01957) di Sunway TCM Centre, menumpukan pada penggabungan sains pemakanan Barat dengan prinsip Perubatan Tradisional Cina.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
497	54	38.9	13.7	460	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 567 kcal	Jumlah kalori: 497 kcal	12% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 668 mg	Kandungan natrium: 460 mg	32% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Kandungan natrium dikurangkan melalui pengurangan penggunaan garam dan sos ikan.



Penggunaan halia dan serai sebagai bahan aromatik semula jadi membantu meningkatkan rasa, sekali gus mengurangkan keperluan perasa tambahan.

Testimoni



Julia Chiam

"Sedap. Tidak berbau hanyir, dan rasa rempah serta bahan-bahannya sangat jelas. Saya suka teksturnya yang lembut dan halus."



Kwan Zi Yi

"Sangat sedap. Bahan seperti halia, limau dan bawang putih memberikan aroma yang sangat wangi."



Isabelle Geh Zhen Xin

"Rasanya unik. Halia sangat sesuai dengan ikan, dan rasanya tidak terlalu masin."

Patty Ikan dan Puri Kubis Bunga Minyak Bayam

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

Patty Ikan

- Filet ikan dory: 1 kg
- Putih telur: 8 biji
- Serbuk roti: 400 g
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 2 sudu teh
- Telur: 4 biji
- Minyak masak: Secukupnya

Puri Kubis Bunga

- Bunga Kubis: 800 g
- Susu suam: 10 sudu besar
- Mentega: 2 sudu besar
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Perencah Pati Ayam TUMIX®: 1 sudu teh

Minyak Bayam

- Minyak masak: 480 ml
- Bayam: 400 g
- Daun parsley: 20 tangkai
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh

Cara penyediaan

1. Kisarkan ikan, putih telur, AJI-NO-MOTO® Perencah Umami dan garam sehingga tiada ketulan dan tuangkan dalam acuan. Kukuskan selama 15 minit dibawah api sederhana.
2. Ratakan serbuk roti dan telur di atas ikan dan gorengkan. Ketepikan.
3. Rebuskan bunga kubis sehingga lembut. Tapiskan dan kisar dengan semua bahan puri bunga kubis sehingga tiada ketulan. Ketepikan.
4. Kisarkan semua bahan minyak bayam, tapis dan renehkan.
5. Sedia untuk dihidang bersama patty ikan dan puri bunga kubis.



Profil Ahli Dietetik

Muhammad Muhaimin bin Mohd Azlan

Ahli dietetik (MAHPC (DTN) 01152) yang kini bertugas sebagai Ahli Dietetik Klinikal di ParkCity Medical Centre. Beliau mempunyai pengalaman terdahulu dalam dietetik runcit dan sukan serta komited membantu rakyat Malaysia mencapai kesihatan dan kesejahteraan yang lebih baik.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
880	36.0	35.5	65.1	903	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 920 kcal	Jumlah kalori: 880 kcal	4% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1274 mg	Kandungan natrium: 903 mg	29% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Puri kubis bunga dan minyak bayam merupakan alternatif sos yang lebih sihat berbanding sos biasa kerana berasaskan sayur-sayuran, sekali gus membantu meningkatkan pengambilan serat.



Secara alternatif, penggunaan kaedah memasak seperti penggoreng kering atau bakar dapat mengurangkan penggunaan minyak, sekali gus menurunkan kandungan lemak dan kalori dalam hidangan.

Testimoni



Puteri

"Saya sukakan hidangan ini! Ianya sangat sedap!"



Nik Amirul

"Rasanya sangat sedap, seimbang dari segi rasa, teksturnya rangup, dan tidak berbau hanyir."

HIDANGAN SAYUR & TOFU

Tauhu Ala Thai

Tauhu Kukus dan Kuah Halia Limau

Pucuk Ubi dan Labu Masak Lemak

Kangkung Tumis



Tauhu Ala Thai

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Tauhu lembut sederhana, dipotong kepada 6 bahagian: 6 keping
- Minyak masak: Secukupnya

Bahan A: Sos

- Minyak masak: 1 sudu besar
- Bawang besar, dihiris nipis: 1 biji
- Cili padi, diketuk: 2 biji
- Daun bawang, dipotong sepanjang 1 inci: 2 batang
- Cili merah, dibuang biji dan dipotong: 2 biji
- Limau nipis, diperah jus: 1 biji
- Gula: 1/2 sudu teh
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1/2 sudu teh
- Garam: 1/4 sudu teh
- Sos plum: 2 sudu teh / 10 g
- Sos cili Thai: 1 sudu besar / 15 g
- Sos ikan: 2 sudu teh / 10 g

Cara penyediaan

1. Panaskan minyak masak dalam kualiti dan goreng tauhu sehingga keperangan. Toskannya dengan baik dan letak di tepi.
2. Satukan semua bahan (A) dalam mangkuk.
3. Panaskan minyak dalam kualiti, dan masukkan bahan (A). Gaul sebati.
4. Masukkan tauhu goreng dan sedia untuk dihidang.



Profil Ahli Pemakanan

Pang Ka Yong

Ahli pemakanan (MAHPC (NUTR) 00757), juga merupakan pelajar pascasiswazah di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), dengan latar belakang akademik dalam bidang pemakanan.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

	Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
	236	6.9	13.4	17.2	221	0.3

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 290 kcal	Jumlah kalori: 236 kcal	19% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 699 mg	Kandungan natrium: 221 mg	64% pengurangan natrium
Gula tambahan: 2.5 g	Gula tambahan: 0.3 g	88% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Pengurangan penggunaan sos ikan dan garam membantu mengawal kandungan natrium tersembunyi daripada sos dan bahan perasa.



Penghidangan tauhu dalam saiz hidangan yang bersesuaian menyediakan sumber protein yang mengenyangkan, manakala penghidangan sos yang ringan membantu mengurangkan pengambilan natrium dan gula berlebihan.

Testimoni



Sarjithaa Ramarao

"Secara peribadi, saya memang penggemar tauhu, jadi secara semula jadi saya menyukai hidangan ini."



Miza Karmila

"Saya sukakan tauhu dan tempe. Tauhu ini berbeza daripada biasa, rasanya segar, rangup, pedas dan masam. Sangat sedap dan mengagumkan."

Tauhu Kukus dan Kuah Halia Limau

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

Hidangan Utama

- Tauhu keras: 1.5 kg
- Bunga brokoli: 500 g
- Lobak merah: 500 g
- Lada benggala merah: 150 g
- Jagung muda: 50 g
- Cendawan shiitake: 250 g
- Cendawan butang: 250 g
- Lada hitam: 20 g

Sos Halia Limau

- Halia segar: 200 g
- Jus limau: 300 ml
- Kicap cair: 75 ml
- Madu: 50 ml
- Minyak bijan: 30 ml / 2 sudu besar
- Air: 20 ml

Nasi

- Beras perang: 500 g
- Air: 1.2 L

Ulam

- Timun: 500 g
- Tomato: 300 g
- Daun ulam raja: 300 g

Cara penyediaan

Penyediaan Tauhu, Sayur & Kuah


1. Potong tauhu kiub, cuci dan potong sayur, kemudian susun di atas pinggan tahan panas dan perasakan dengan lada hitam.
2. Panaskan sedikit minyak, tumis halia hingga wangi, kemudian masukkan air dan didihkan.
3. Perasakan dengan kicap cair dan jus limau, tambahkan bancuhan tepung jagung jika mahu pekat, dan akhiri dengan minyak bijan.

Mengukus Tauhu & Sayur

1. Didihkan air dalam pengukus dan masukkan pinggan berisi tauhu serta sayur.
2. Kukus 10 minit hingga sayur lembut dan tauhu panas sepenuhnya.
3. Keluarkan dengan berhati-hati dan buang lebihan air jika perlu.

Penyediaan Nasi

1. Bilas beras perang sehingga air bilasan menjadi jernih.
2. Masak beras dengan air menggunakan periuk nasi atau kaedah mengukus.
3. Kacau perlahan sebelum dihidang.



Profil Ahli Dietetik

Weng May Lin
 Ahli dietetik (MAHPC(DTN)01957) di Sunway TCM Centre, menumpukan pada penggabungan sains pemakanan Barat dengan prinsip Perubatan Tradisional Cina.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)


Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
467	63.9	26.8	11.9	534	4.1

Perbandingan antara resipi


Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 632 kcal	Jumlah kalori: 467 kcal	26% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1023 mg	Kandungan natrium: 534 mg	48% pengurangan natrium
Gula tambahan: 6.9 g	Gula tambahan: 4.1 g	41% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan kulit limau sebagai perisa semula jadi menghasilkan kuah yang lebih ringan dan rendah kalori.



Kaedah mengukus membantu mengurangkan penggunaan lemak berbanding menggoreng, sekali gus menjadikan hidangan lebih sihat.

Testimoni



Janagi K Gurusamy
"Saya sangat suka hidangan ini. Ia merupakan pilihan yang sihat dengan gabungan bahan yang segar."



Vidya
"Hidangan ini menyegarkan dan seimbang dari segi rasa."



Mary Paul
"Sesuatu yang baharu bagi saya. Saya suka rasanya, dan teksturnya juga baik."

Pucuk Ubi dan Labu Masak Lemak

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Bawang merah, dihiris: 6 biji
- Bawang putih, dihiris: 6 ulas
- Ikan bilis: 15 g
- Labu kuning, dipotong dadu: 600 g
- Pucuk Ubi: 120 g
- Air: 2 liter
- Santan : 3/4 cawan
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami : 1 1/8 sudu teh
- Garam: ½ sudu teh

Cara penyediaan

1. Rebuskan pucuk ubi sehingga separuh empuk, kemudian toskan dan buang airnya.
2. Masukkan bawang merah, bawang putih, ikan bilis, labu, dan pucuk ubi bersama air. Renehkan sehingga labu menjadi lembut.
3. Masukkan santan dan perasakan mengikut cita rasa. Hidangkan panas.



Profil Ahli Pemakanan

Pang Ka Yong

Ahli pemakanan (MAHPC (NUTR) 00757), juga merupakan pelajar pascasiswazah di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), dengan latar belakang akademik dalam bidang pemakanan.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
96	11.5	2.9	4.3	262	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 134 kcal	Jumlah kalori: 96 kcal	28% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 1189 mg	Kandungan natrium: 262 mg	78% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Pengurangan jumlah santan membantu mengurangkan kandungan kalori, sambil memastikan hidangan kekal berkrim dan berbau harum.



Pengurangan penggunaan garam dan perasa tambahan membantu mengawal kandungan natrium, di samping menonjolkan rasa semula jadi ikan bilis, bawang putih, bawang merah dan kemanisan labu.

Testimoni



Yeo Yii Yun

"Hidangan ini sangat istimewa. Ia nampak seperti hidangan yang berlemak, tetapi rasanya sangat menyegarkan."



Mohd Arifin bin Azlan

"Saya biasanya tak menggemari sayur-sayuran, tetapi tekstur dan rasa hidangan ini amat mengagumkan saya."

Kangkung Tumis

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Kangkung, dipotong: 1 kg
- Udang, dikupas kulit: 400 g
- Air: 350 ml
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Garam: 1 1/2 sudu teh
- Minyak masak: 2 sudu besar

Bahan (A): Kisar

- Cili merah: 8 tangkai
- Bawang merah: 8 biji
- Bawang putih: 4 ulas
- Air: 1/2 cawan

Cara penyediaan

1. Kisar kasar bahan-bahan (A) bersama sedikit air.
2. Panaskan minyak di dalam kuali.
3. Tumiskan bahan kisar sehingga naik bau, kemudian masukkan udang. Apabila udang sudah bertukar warna, masukkan kangkung.
4. Masakkan sehingga kangkung sedikit layu, kemudian tambahkan AJI-NO-MOTO® Perencah Umami, garam, dan sedikit air untuk menghasilkan kuah.
5. Tutup api dan sedia untuk dihidang.



Profil Ahli Dietetik

Nor Aida Azwin Binti Abd Aziz

Ahli dietetik, (MAHPC (DTN) 01893), berpengalaman dalam pemakanan komuniti, dan graduan Universiti Sains Malaysia (USM).

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
89	6.4	10.4	2.4	454	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 176 kcal	Jumlah kalori: 89 kcal	49% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 484 mg	Kandungan natrium: 454 mg	6% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan bahan semula jadi seperti cili, bawang putih dan bawang merah meningkatkan rasa serta mengurangkan keperluan garam, manakala sedikit perasa umami mengekalkan keenakan hidangan.



Kaedah tumisan pantas membantu mengekalkan nutrien serta memastikan sayur-sayuran kekal segar dan berwarna menarik.

Testimoni



Pang Ka Yong

"Kangkung ialah antara sayur kegemaran saya. Rasanya seperti kangkung belacan, tetapi rasanya lebih sihat dan seimbang."



Nor Asmida binti Razali

"Saya sukakan kangkung. Teksturnya tidak terlalu lembik atau keras, rasanya seimbang dan tetap sedap walaupun kurang garam."

HIDANGAN UTAMA BERASASKAN KARBOHIDRAT (MI, PASTA & BUBUR)

Pasta Seafood Pedas

Aglio Olio Vegetarian

Bihun Goreng Vegetarian

Bubur Nasi Bersama Ayam dan Keledek

Pasta Seafood Pedas

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Minyak masak: 150 g / 10 sudu besar
- Pasta yang telah dimasak: 1 kg
- Bawang merah, dicincang: 100 g
- Udang, dibuang kulit dan urat: 200 g / 40 ekor
- Sotong cincin: 250 g / 40 keping
- Bayam muda, dicelur: 300 g
- Tomato ceri, dibelah dua: 750 g / 50 biji
- Sos Pedas Kewpie 'Hot Spicy': 150 g / 10 sudu besar
- Emping cili: 2.5 sudu teh

Cara penyediaan

1. Masak pasta mengikut arahan pada bungkusan, kemudian toskan dan ketepikan.
2. Bersihkan dan sediakan udang serta sotong.
3. Celur bayam seketika, kemudian toskan dan ketepikan.
4. Panaskan minyak masak dalam kualiti, kemudian masukkan bawang merah yang dicincang dan tomato ceri. Tumis sehingga tomato menjadi lembut.
5. Masukkan Sos Pedas Kewpie 'Hot Spicy', pasta yang telah dimasak, makanan laut, dan bayam yang telah dicelur.
6. Kacau berterusan sehingga makanan laut masak sepenuhnya dan pasta disalut rata dengan sos.
7. Masukkan emping cili, kemudian hidangkan segera.



Profil Ahli Pemakanan

Yeo Yii Yun

Ahli pemakanan (MAHPC(NUTR)00898) yang berkhidmat sebagai Eksekutif Kesihatan Awam di Persatuan Kanser Kebangsaan Malaysia, dengan latar belakang dalam Pemakanan dengan Kesejahteraan dari Universiti UCSI.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
399	42.9	15.1	18.6	372	3.5

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 532 kcal	Jumlah kalori: 399 kcal	25% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 562 mg	Kandungan natrium: 372 mg	34% pengurangan natrium
Gula tambahan: 9.0 g	Gula tambahan: 3.5 g	61% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan dressing sebagai asas sos tanpa penambahan perasa lain membantu memudahkan proses memasak sambil mengawal tahap perasa.



Penggunaan sayur-sayuran seperti bayam dan tomato ceri membantu meningkatkan pengambilan serat, vitamin dan antioksidan bagi pemakanan yang lebih seimbang.

Testimoni



Puan Ros Rokiah Mohd Nor

"Pada saya, hidangan ini sedap. Walaupun citarasa berbeza, saya lebih suka ia kurang kering dan sesuai untuk majlis."



Puan Poh Choo

"Rasanya tidak terlalu kuat dan sesuai untuk pasta. Secara keseluruhan, hidangan ini menarik dan sedap."



Puan Umi Purwati

"Rasanya sedap dan saya menyukainya kerana rasanya kaya dengan sedikit sentuhan pedas."



Aglio Olio Vegetarian

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

Pasta

- Spaghetti, kering: 800 g

Aglio Olio

- Minyak zaitun dara tambahan: 75ml/5 sudu besar
- Bawang putih: 150 g
- Serbuk cili kasar: 5 sudu teh
- Garam: 5g/1 sudu teh
- Cendawan tiram: 250 g
- Cendawan butang: 250 g
- Tomato ceri: 250 g
- Daun basil segar: 250 g
- Kacang gajus, dihancurkan: 50g/3 sudu besar

Cara penyediaan

Penyediaan Pasta

- Didihkan air yang digaram dalam periuk besar.
- Masak pasta sehingga al dente.
- Tos pasta dan ketepikan.

Penyediaan Aglio Olio

- Panaskan kualiti dengan minyak zaitun di atas api kecil.
- Masukkan bawang putih dan masak perlahan sehingga wangi dan sedikit keperangan.
- Tambahkan serbuk cili dan masak sehingga wangi.
- Masukkan semua cendawan dan masak sehingga lembut dan sedikit perang.
- Masukkan pasta yang telah dimasak ke dalam campuran cendawan.
- Gaul rata dan tambahkan sedikit air rebusan pasta untuk melembutkan dan menghasilkan sos cair.
- Masukkan daun basil segar dan tomato ceri, kemudian gaul bersama pasta.
- Hiaskan dengan kacang gajus yang dihancurkan dan sedia untuk dihidang.

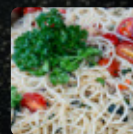


Profil Ahli Dietetik

Ng Kar Foo

Ng Kar Foo ialah seorang ahli dietetik (MAHPC(DTN)00712) dan Ketua Unit Dietetik serta Perkhidmatan Makanan di ParkCity Medical Centre. Beliau dikenali kerana mengubah sains pemakanan kompleks kepada hidangan yang praktikal dan menenangkan, serta mempromosikan makanan sebagai medium penyembuhan, martabat dan pemeraksanaan.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
495	74.2	12.4	17	280	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 855 kcal	Jumlah kalori: 495 kcal	42% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 577 mg	Kandungan natrium: 280 mg	51% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penggunaan bawang putih dan minyak zaitun membantu menyokong kesihatan jantung.



Pelbagai jenis sayur seperti cendawan dan tomato membantu menambah serat dan nutrien penting, sekali gus meningkatkan nilai pemakanan hidangan secara keseluruhan.

Testimoni



Julia Chiam

"Sangat sedap. Walaupun bahannya ringkas, hidangan ini sedap, tidak berminyak dan teksturnya tidak lembik. Ini kegemaran saya."



Susan Fong

"Rasanya sedap. Saya sangat suka. Memang sangat baik."



Janagi K Gurusamy

"Saya suka kerana rasa pedasnya. Ini antara hidangan kegemaran saya."



Bihun Goreng Vegetarian

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

Bihun

- Bihun: 1.45 kg

Asas

- Minyak sawit: 150 ml / 10 sudu besar
- Bawang putih: 150 g
- Cili padi: 50 g
- Garam: 2.5 g / 0.5 sudu teh
- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 2.5 g / 0.5 sudu teh

Sayur-sayuran

- Cendawan tiram: 200 g
- Cendawan butang: 200 g
- Sawi (choy sum): 250 g
- Tauhu keras: 250 g
- Lobak merah: 250 g

Cara penyediaan

1. Didihkan air dan masak bihun sehingga lembut.
2. Toskan dan bilas seketika di bawah air sejuk.
3. Panaskan kuili sehingga sangat panas, kemudian masukkan minyak dan tumis bawang putih dan cili padi sehingga naik bau.
4. Masukkan campuran cendawan, tauhu keras dan sayur-sayuran, masak dengan api besar sehingga lembut.
5. Masukkan bihun yang telah dimasak ke dalam kuili dan gaul dengan cepat menggunakan api besar sehingga sebatu.
6. Masukkan garam dan perencah umami.
7. Tumis seketika untuk mendapatkan aroma "wok hei" (bau asap kuili).
8. Alihkan bihun ke dalam pinggan hidangan.
9. Hias dengan daun bawang atau hirisan cili (pilihan).
10. Hidangkan panas.



Profil Ahli Dietetik

Lim Chia Chia (Michelle)

Ahli dietetik (MAHPC(DTN)01150). Beliau bekerja sebagai Ahli Dietetik di Sunway TCM Centre, dengan latar belakang Dietetik dan Pemakanan dari International Medical University (IMU). Beliau mempunyai pengalaman dalam pemakanan klinikal, menyokong individu dengan pelbagai kondisi perubatan, dan bersemangat membantu orang ramai mencapai tabiat pemakanan yang lebih sihat melalui perubahan yang praktikal dan lestari.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)

Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
445	52.1	9.1	16.7	204	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 685 kcal	Jumlah kalori: 445 kcal	35% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 465 mg	Kandungan natrium: 204 mg	56% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Penambahan lobak merah atau lada benggala membantu meningkatkan kandungan serat serta menjadikan hidangan lebih menarik dari segi warna.



Penggunaan tauhu atau tempeh sebagai sumber protein berasaskan tumbuhan menjadikan hidangan ini lebih lengkap dan seimbang.

Testimoni



Janet Suganthamalar
"Sangat berperisa dengan jumlah sayur yang sesuai."



Susan Fong
"Secara keseluruhan sangat sedap, dengan gabungan sayur yang baik."



Yogaswari
"Sangat sedap dengan tekstur yang sesuai."

Bubur Nasi Bersama Ayam dan Keledek

Saiz Hidangan: 10 Orang

Bahan-bahan

- Isi dada ayam, dipotong dadu: 400 g
- Beras, dibasuh dan ditoskan: 2 cawan
- Air: 3 liter
- Minyak masak: 1 sudu besar
- Halia, dicincang: 1 inci / 15 g
- Ubi keledek, dipotong dadu: 400 g
- Telur masin rebus, dipotong: 1 biji
- Minyak bijan: Sedikit
- Daun bawang, dihiris halus: 2 tangkai

Bahan A: perapan

- AJI-NO-MOTO® Perencah Umami: 1 sudu teh
- Garam: 1/3 sudu teh

Cara penyediaan

1. Perap ayam dengan bahan (A) selama 30 minit.
2. Rebuskan beras dengan air dengan menggunakan api sederhana. Tambahkan air jika perlu.
3. Masukkan ubi keledek, gaul rata dan ketepikan.
4. Panaskan minyak masak dalam kualiti, tumiskan halia dan ayam sehingga naik bau.
5. Masukkan ayam yang telah ditumis ke dalam bubur yang telah dimasak.
6. Perasakan dengan AJI-NO-MOTO® Perencah Umami dan garam.
7. Teruskan memasak sambil dikacau sehingga ayam masak sepenuhnya dan ubi keledek menjadi lembut.
8. Hidangkan bersama telur masin, minyak bijan dan taburan daun bawang.



Profil Ahli Dietetik

Miza Karmila Binti Mohd Hamzah

Ahli dietetik (MAHPC (DTN) 01714) yang kini berkhidmat sebagai Ahli Dietetik di Diet Ideas Sdn Bhd, dengan latihan profesional dalam pemakanan klinikal, pengurusan perkhidmatan makanan, dan pemakanan komuniti, serta pengalaman dalam menyokong program berfokus kesihatan dan penyampaian inisiatif pendidikan pemakanan.

Maklumat pemakanan (Setiap satu hidangan)



Tenaga (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Natrium (mg)	Gula tambahan (g)
200	26	10.1	6.2	195	0.0

Perbandingan antara resipi

Resipi umum	Resipi Mai Kurang	Impak Mai Kurang
Jumlah kalori: 1401 kcal	Jumlah kalori: 200 kcal	86% pengurangan kalori
Kandungan natrium: 661 mg	Kandungan natrium: 195 mg	70% pengurangan natrium
Gula tambahan: 0.0 g	Gula tambahan: 0.0 g	0% pengurangan gula

APA YANG KURANG?

Mengapa resipi ini lebih sihat?



Dada ayam merupakan sumber protein tanpa lemak yang menyokong pemeliharaan dan pertumbuhan otot serta memberikan rasa kenyang lebih lama dengan kandungan lemak tepu yang minima.



Ubi keledek menyumbang serat pemakanan, beta-karoten, dan vitamin penting yang menyokong kesihatan pencernaan serta penglihatan.



Sedikit minyak masak dan minyak bijan menambah aroma dan rasa sambil mengekalkan pengambilan lemak secara sederhana.

Testimoni



Yeo Yii Yun

"Hidangan ini istimewa. Bubur ubi keledek biasanya untuk pencuci mulut, jadi menarik melihat versi tidak manis yang tetap sedap."



Nor Aida Azwin Binti Abd Aziz

"Saya menjangkakan bubur ini tawar, tetapi rasanya seimbang dan sedap untuk diet lembut atau kurang selera."



Qianyee

"Telur masin memberikan rasa yang sangat enak kepada bubur itu, jadi saya sangat menyukainya."

Rakan Kerjasama Strategik



Eat Well, Live Well.



KURANGKAN GARAM, GUNA UMAMI

By replacing a portion of salt with **AJI-NO-MOTO®**, we can reduce the sodium level by up to 40% and able to enhance the deliciousness of the dish through Umami flavor.



PURE MSG contain lesser sodium than salt



Lesser salt, but same **GREAT TASTE** with **UMAMI**



Visit us at :



Ajinomoto MY Foodie



www.ajinomoto.com.my
umamilicious.com.my
smartcooking.com.my



Ajinomoto Malaysia



Ajinomoto

Love Around The Kitchen Table



The kitchen table is more than a place to eat. It is where **love, warmth, and human connection are shared.** Our corporate message, "**love around the kitchen table,**" captures this spirit. By cherishing **great taste, empathy, and uniqueness,** we strive to bring people closer together and contribute to better food and health around the world.



About Us

At Big Onion Food Caterer, we are passionate about delivering quality, innovation and excellence in food services. With a strong presence in corporate catering, institutional dining and large-scale events, we pride ourselves on creating meaningful dining experiences that combine taste, nutrition, and reliability. Our commitment extends beyond food, we aim to uplift communities through responsible practices and continuous improvement.

MAI KURANG Initiative

In collaboration with the Ministry of Health Malaysia, we are proud to support the MAI KURANG initiative. This campaign promotes healthier eating habits by encouraging reduced sugar, salt, and calorie intake across workplaces and communities.



Through this initiative, we are committed to:

- Developing healthier menu options without compromising taste
- Raising awareness on balanced nutrition
- Supporting nationwide efforts towards a healthier Malaysia



*All images are for illustration purposes only.



A Nutritionist-Certified Healthy Brand In Malaysia

Accessible · Nutritious · Joyful

Warm, Balanced Meals For Everyday Life.



GRAZE
EATERY

Food with **purpose**
crafted with creativity



We offer fully **customisable catering menus** using ingredients sourced directly from **local farms**, including organic, pesticide-free, and selected surplus produce, prepared in a **HALAL certified** kitchen.

Why it matters

By supporting us, you help keep farm produce in use, support farmer livelihoods, and create more value from what is grown. Every bite makes a difference.

Clara Wan
+6014 228 2530

hello@grazemarket.com.my
www.grazeeatery.com.my

E-G-7, NZX Commercial Center,
Jalan PJU1A/41B, Ara Damansara,
47301 Petaling Jaya

Projek ini juga dijayakan dengan sokongan daripada:



MAI GULA KURANG GARAM KALORI

BUKU RESIPI SIHAT UNTUK INDUSTRI KATERING



DENGAN KERJASAMA:

Eat Well, Live Well.



KEWPIE



BIG ONION®
CATERER



HEALTHY
SPOON



Program ini merupakan sebahagian daripada
Integrated Workplace Health Programme (IWHP)

ISBN 978-629-95647-1-3



9 786299 564713