

PUNCA Warga Emas Kurang Zat Makanan

# iSIHAT

infokesehatan

**MENANGI:**  
PRODUK  
AURA WHITE  
BERNILAI  
RM300

**tip**

*Tangani  
Masalah  
Lupa*

*isu*  
PERSONALITI  
PENGEMAR  
*selfie*

**FAHAMI**  
*Emosi Pesakit Kanser*

**impak** MAKAN  
*Bersulam Air!*

**RIWAYAT BARU**  
*Pesakit Jantung*

**JANGAN ABAIKAN**  
*Sakit Perut Berpanjangan*

*senaman bakar*  
**360 KALORI**  
*dalam*  
*20 minit*



Shaklee

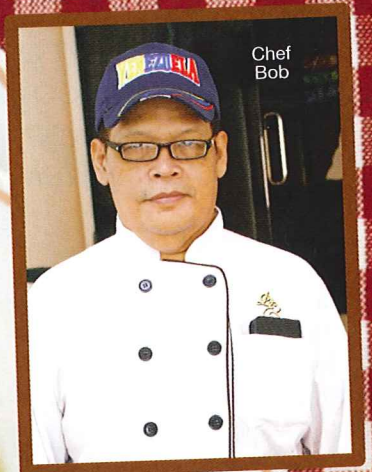
ISSN 1623-8629



9 771823 862090

SEPERTI yang diketahui, hidangan sihat sebenarnya antara hidangan yang mudah untuk disediakan. Tidak perlu pening memikirkan pelbagai ramuan hebat. Tetapi perlu ada caranya. Untuk isu kali ini, Kelab Darul Ehsan mengetengahkan tiga idea makanan sihat dengan konsep salad yang semakin digemari masyarakat. Terutamanya mereka yang sedang berdiet. Hidangan ini amat sesuai buat mereka yang mementingkan kesihatan dan juga sesuai diambil selepas latihan senaman bagi memulihkan semula tenaga selain rendah lemak dan kolesteroll

OLEH : Nur Hasyimah Othaman  
FOTO : Rosmayni Jamali  
TERIMA KASIH : Kelab Darul Ehsan  
(0342572333 / 0342511702)  
Chef Bob (Chef De Parte Borhan Dagang)



### KDE Potato Leek Salad

**Bahan-bahan:**

- 4 biji kentang - direbus
- 1 batang leek - dihiris
- 2-3 sudu besar mayones

**Cara penyediaan:**

1. Rebus kentang hingga masak kemudian sejukkan
2. Kentang dibuang kulit dan dipotong dadu.
3. Masukkan ke dalam mangkuk.
4. Seterusnya digaulkan bersama mayones.
5. Taburkan potongan leek ke atas kentang.

**NILAI NUTRISI:**  
KALORI: 280KCAL  
LEMAK: 17G  
KARBOHIDRAT: 19.5G  
PROTEIN: 13.6G

# Salad, Salad & Salad!



### Fruity Fruit Salad

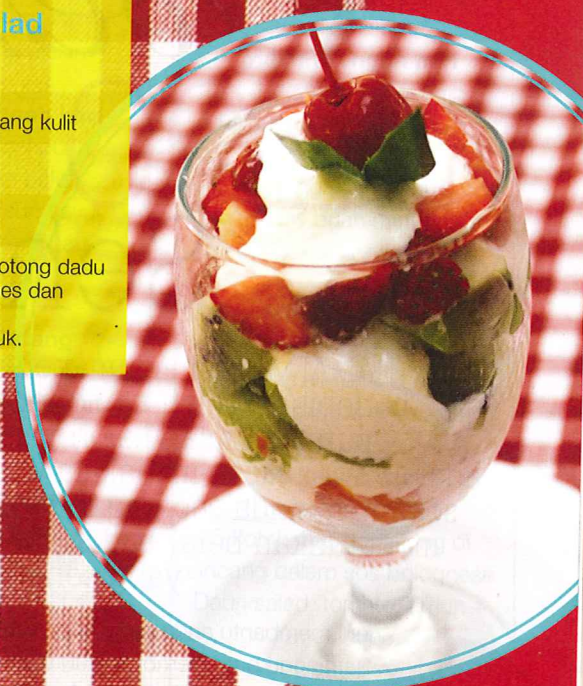
#### Bahan-bahan:

- 2 biji buah strawberi
- 2 biji buah kiwi - dibuang kulit
- Sepotong betik
- 2 sudu mayones
- 1 sudu gula

#### Cara penyediaan:

1. Buah-buahan dipotong dadu
2. Masukkan mayones dan gula, gaulkan
3. Hidang ketika sejuk.

**NILAI NUTRISI:**  
KALORI: 250KCAL  
LEMAK: 4.2G  
KARBOHIDRAT: 45.2G  
PROTEIN: 8.5G



### Duyong Caesar Salad

#### Bahan-bahan:

- 20 gm daun salad - dihiris tebal
- 10 gm daging lembu (beef bacon) - di panggang dan dipotong nipis memanjang
- 10 gm isi ayam - direbus dan dihiris
- 2 keping roti - dipotong kecil dan digoreng
- 1 biji telur - direbus
- 2 sudu sos 'caesar'

#### Cara penyediaan:

1. Masukkan semua bahan dalam mangkuk.
2. Gaulkan dengan sos caesar sehingga rata.
3. Letakkan telur dalam salad. Dihidangkan

**NILAI NUTRISI:**  
KALORI: 260KCAL  
LEMAK: 12G  
KARBOHIDRAT: 18.8 G  
PROTEIN: 16.5 G

