

KALORI KUIH MUIH, SNEK DAN PENCUCI MULUT

BIL	MAKANAN	HIDANGAN	BERAT (G)	KALORI (KCAL)
1	Aiskrim	2 senduk	70	305
2	Apam	1 biji`	30	60
3	Apam balik	1 keping besar	120	290
4	Apam beras	1 biji	30	50
5	Apam gula hangus	1 biji	50	160
6	Bahulu	1 ketul	10	40
7	Bingka jagung	1 potong	30	150
8	Bingka ubi kayu	1 potong	100	220
9	Buah Melaka	2 biji kecil	30	60
10	Bubur jagung	2 senduk	100	210
11	Bubur pulut hitam	1 mangkuk kecil	150	115
12	Cek mek molek	1 ketul	30	60
13	Cekodok pisang	1 biji	70	180
14	Cheese tart	1 biji	20	80
15	Cream puff	1 biji	50	170
16	Cucur bawang	3 biji	50	80
17	Dodol durian	1 potong	20	70
18	Donut	1 biji	80	290
19	Jagung rebus	1 cawan kecil	120	110
20	Emping	1 keping	20	70
21	Karipap inti kentang	1 biji	40	130
22	Karipap sardine	1 biji	40	155
23	Kasui	1 potong	100	160
24	Kek buah	1 potong	40	130
25	Kek coklat moist	1 potong	40	220
26	Kek pisang	1 potong	30	100

27	Kentang goreng (French fries)	1 cawan kecil	90	290
28	Kentang goreng (wedges)	4 keping	40	135
29	Keria	1 biji	30	90
30	Keropok ikan	5 keping	30	150
31	Keropok lekor	3 btg sederhana	70	210
32	Koci pulut hitam	1 biji	80	160
33	Kuih bakar	1 potong	40	80
34	Kuih bangkit	1 biji	3	15
35	Kuih cara berlauk	2 keping	60	80
36	Kuih cara manis	2 keping	40	125
37	Kuih lapis	1 potong	90	140
38	Kuih lompong	1 biji	90	120
39	Muffin coklat	1 biji	35	135
40	Muffin vanilla	1 biji	35	145
41	Lempeng kosong	3 keping	80	260
42	Murtabak	1 keping	80	130
43	Murtabak mini	1 keping	40	60
44	Nuget ayam	1 keping	20	60
45	Papadom	3 keping	10	20
46	Pau kacang merah	1 biji	80	220
47	Pau kaya	1 biji	50	130
48	Pau kelapa	1 biji	60	170
49	Pengat pisang	1 mangkuk kecil	110	200
50	Pisang goreng	3 keping	70	130
51	Popia basah	1 biji	40	80
52	Puding roti	1 potong	70	86
53	Putu piring	1 biji	30	70
54	Roti bakar telur	2 keping	60	160
55	Roti canai	1 keping	100	320

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.

Layari Website : www.halalneevour.com

56	Roti sardine	1 keping	60	130
57	Sandwich ayam + salad	1 keping	30	100
58	Sandwich telur	1 keping	30	70
59	Sardine roll	1 biji	40	80
60	Sandwich telur + salad	1 keping	30	80
61	Seri muka	1 potong	100	190
62	Tepung bungkus	1 biji	40	110
63	Tepung pelita	1 biji	70	100
64	Tapai ubi kayu	1 potong	50	70
65	Tapai pulut	1 bungkus	30	50
66	Wajik	1 potong	20	60
67	Yong tau foo	1 set	100	230

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.
Layari Website : www.halalNeevour.com

KALORI NASI, MEE, DAN LAIN-LAIN

BIL	MAKANAN	HIDANGAN	BERAT (G)	KALORI (KCAL)
68	Bihun bandung	1 mangkuk	450	490
69	Bihun goreng	2 senduk	170	290
70	Bihun goreng putih	2 senduk	120	200
71	Bihun kari	1 mangkuk	250	325
72	Bihun latna	1 mangkuk	250	380
73	Bihun sup	1 mangkuk	200	200
74	Bihun tomyam	1 mangkuk	250	230
75	Bubur nasi	1 cawan	170	70
76	Char kuetiau	2 senduk	120	230
77	Ketupat nasi	5 potong	200	215
78	Kuetiau bandung	1 mangkuk kecil	450	540
79	Kuetiau goreng	2 senduk	170	320
80	Kuetiau hailam	1 mangkuk	250	380
81	Kuetiau sup	1 mangkuk	250	140
82	Kuetiau tomyam	1 mangkuk	250	210
83	Laksa	1 mangkuk	250	240
84	Laksa johor	1 mangkuk	250	330
85	Mee bandung	1 mangkuk	450	550
86	Mee goreng	3 senduk	170	280
87	Mee goreng mamak	3 senduk	150	270
88	Mee Kari	1 mangkuk	410	530
89	Mee rebus	1 mangkuk	250	250
90	Mee sup	1 mangkuk	560	380
91	Mee wantan sup	1 mangkuk	250	125
92	Nasi ambang	1 hidangan	250	325

93	Nasi ayam (nasi shj)	2 senduk	100	160
94	Nasi ayam (set)	1 pinggan	250	280
95	Nasi dagang	1 pinggan	250	510
96	Nasi goreng	3 senduk	150	290
97	Nasi goreng cina	3 senduk	150	320
98	Nasi goreng kampung	3 senduk	150	270
99	Nasi goreng ikan masin	3 senduk	150	280
100	Nasi goreng kerabu	3 senduk	150	340
101	Nasi goreng paprika	3 senduk	150	290
102	Nasi goreng pattaya	3 senduk	150	285
103	Nasi kerabu	1 set	250	260
104	Nasi lemak (biasa)	1 set	180	320
105	Nasi lemak ayam goreng berempah	1 set	220	490
106	Nasi putih	2 senduk	150	200
107	Nasi tomato	2 senduk	100	185

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.

Layari Website : www.halalneevour.com

KALORI LAUK-LAUK

BIL	MAKANAN	HIDANGAN	BERAT (G)	KALORI (KCAL)
108	Ayam goreng	1 ketul	120	270
109	Ayam goreng berempah	1 ketul	90	200
110	Ayam masak halia	1 senduk	50	60
111	Ayam masak kicap	1 ketul	90	200
112	Ayam masak kurma	1 ketul	90	190
113	Ayam masak lemak cili api	1 ketul	90	150
114	Ayam masak merah	1 ketul	90	140
115	Ayam paprik	1 senduk	70	70
116	Ayam masak sambal	1 ketul	100	180
117	Ayam masak tomato	1 ketul	100	150
118	Ayam panggang	1 ketul	90	130
119	Ayam percik	1 ketul	80	140
120	Ayam tandoori	1 ketul	100	200
121	Buttered prawn	5 ekor	100	180
122	Daging dendeng	1 ketul	35	125
123	Daging goreng kunyit	1 senduk	80	80
124	Daging kambing masak kurma	1 senduk	80	120
125	Daging masak asam pedas	1 ketul	40	45
126	Daging masak lada hitam	3 ketul	90	180

127	Daging masak singgang	3 ketul	90	100
128	Daging masak taucu	1 senduk	80	180
129	Daging salai masak lemak	3 ketul	110	190
130	Kari ayam	1 ketul	130	200
131	Kari kambing	2 ketul	80	140
132	Kari lembu	2 ketul	90	130
133	Kerabu perut	1 senduk	70	80
134	Kuzee ayam	1 senduk	60	145
135	Rendang ayam	1 senduk	50	100
136	Sate ayam	5 cucuk	80	200
137	Sate daging lembu	5 cucuk	80	190
138	Soto ayam	1 mangkuk	490	510
139	Sup ayam	1 mangkuk kecil	150	80
140	Sup daging	1 mangkuk kecil	150	90
141	Sup ekor	1 mangkuk kecil	150	120
142	Sup tulang	1 mangkuk	150	75
143	Telur ½ masak	1 biji	50	80
144	Telur masin	1 biji	50	50
145	Telur dadar	1 potong	45	100
146	Telur mata kerbau	1 biji	54	110
147	Telur rebus	1 biji	50	75
148	Tomyam ayam	1 mangkuk kecil	150	75

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.

Layari Website : www.halalneevour.com

KALORI LAUK-LAUK

BIL	MAKANAN	HIDANGAN	BERAT (G)	KALORI (KCAL)
149	Ikan bawal hitam goreng	1 ekor	100	150
150	Ikan bawal hitam goreng berlada	1 ekor	100	170
151	Ikan bawal putih goreng	1 ekor	80	190
152	Ikan cencaru goreng berlada	2 potong	150	200
153	Ikan cencaru kukus	1 ekor	100	80
154	Ikan cencaru sumbat	1 ekor	100	200
155	Ikan keli goreng berlada	1 ekor sederhana	90	90
156	Ikan kembong bakar	1 ekor	70	80
157	Ikan kembong goreng	1 ekor	70	160
158	Ikan kembong goreng berlada	1 ekor	110	300
159	Ikan kembong masak asam rebus	1 ekor	80	100
160	Ikan kembong masak kicap	1 ekor	80	160
161	Ikan kembong masak taucu	1 ekor	80	130
162	Ikan kerisi goreng	1 ekor	75	205
163	Ikan kerisi goreng berlada	1 ekor	75	245

164	Ikan kukus dengan halia	1 potong	55	100
165	Ikan masam manis	1 ekor	80	220
166	Ikan masin masak lemak	1 senduk	50	145
167	Ikan merah masak asam	1 potong sederhana	80	180
168	Ikan merah masak asam pedas	1 potong kecil	80	190
169	Ikan merah masak lemak	1 potong sederhana	80	200
170	Ikan merah singgang	1 ekor	80	115
171	Ikan pari masak asam pedas	1 potong	60	120
172	Ikan selar goreng	1 ekor	60	105
173	Ikan selar kuning masak asam pedas	1 ekor kecil	40	90
174	Ikan tenggiri asam pedas	1 keping	55	120
175	Ikan tenggiri goreng	1 keping	60	190
176	Ikan tongkol masak lemak	1 potong	60	70
177	Kerabu sotong	1 senduk	50	55
178	Ketam masak cili	2 ekor	100	140
179	Sambal ikan bilis	2 sudu makan	30	100
180	Sambal sotong	4 ekor kecil	80	100
181	Sambal telur rebus	1 biji	60	160
182	Sambal udang kecil	1 senduk	40	70
183	Sotong masak kicap	2 ekor	60	90

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.

Layari Website : www.halalneevour.com

184	Sup ikan merah	1 mangkuk kecil	150	100
185	Udang masak lemak kuning	3 ekor	40	95

KALORI BUAH-BUAHAN

BIL	MAKANAN	HIDANGAN	BERAT (G)	KALORI (KCAL)
186	Acar timun	1 senduk	50	50
187	Belimbing	1 biji	300	70
188	Betik	1 potong sederhana	200	70
189	Buah kurma	3 biji	30	60
190	Buah lai	1 biji sederhana	200	70
191	Buah naga	3 hirisan kecil	30	30
192	Buah-buahan potong	6 hiris kecil	80	30
193	Epal hijau/ merah	1 biji	110	60
194	Jambu air	1 biji	50	10
195	Jambu batu	½ biji (tanpa biji)	150	70
196	Mangga	1 biji sederhana	100	70
197	Nenas	1 potong sederhana	130	60
198	Pisang berangan	1 biji sederhana	90	60
199	Pisang mas	2 biji sederhana	100	80
200	Tembikai	1 potong sederhana	130	40

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.

Layari Website : www.halalneevour.com

KALORI SAYUR-SAYURAN

BIL	MAKANAN	HIDANGAN	BERAT (G)	KALORI (KCAL)
201	Bayam goreng	1 senduk	60	80
202	Broccoli & cauliflower goreng	1 senduk	60	20
203	Cekur manis masak lemak	1 senduk	60	120
204	Cili jeruk	1 sudu makan	10	10
205	Dalca sayur	1 senduk	80	130
206	Fucuk tumis air	1 senduk	90	80
207	Kacang botol goreng	1 senduk	60	50
208	Kacang buncis goreng	1 senduk	60	40
209	Kacang kuda rebus	1 senduk	50	160
210	Kailan goreng	1 senduk	60	40
211	Kalian ikan masin	1 senduk	60	80
212	Kerabu pucuk paku	1 senduk	50	30
213	kerabu suhun	1 senduk	80	65
214	Kerabu taueh + lobak merah	1 senduk	60	60
215	Labu kuning masak lemak	1 senduk	60	50
216	Lontong dengan sayur lodeh	1 mangkuk	270	280
217	Peria goreng telur	1 senduk	40	70
218	Petola masak air	1 senduk	60	50
219	Rebung masak lemak	1 senduk	60	50
220	Salad	3 tangkai	30	5

221	Salad crabstick with honeydew	1 senduk	80	120
222	Salad telur	1 senduk	50	110
223	Sawi chap choy goreng	1 senduk	60	50
224	Sawi hijau goreng sos tiram	1 senduk	60	55
225	Sawi jepun goreng	1 senduk	60	55
226	Sup cendawan	1 mangkuk kecil	150	75
227	Sup sayur campur	1 mangkuk kecil	150	45
228	Taugeh	1 senduk	30	10
229	Taugeh sos tiram	1 senduk	40	40
230	Timun & nenas	1 cawan	40	50
231	Tomato	1 biji	20	5
232	Ulam	1 cawan	30	10
233	Urap (paku pakis, taueh, kelapa parut)	1 senduk	40	45

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.

Layari Website : www.halalneevour.com

KALORI MINUMAN

BIL	MINUMAN	HIDANGAN	BERAT (G)	KALORI (KCAL)
234	Air kosong	1 gelas	250	0
235	Air limau nipis	1 gelas	250	
236	+ gula	1 sudu teh	5	20
237	+ limau nipis	½ biji	40	20
238	Air soya	1 gelas	250	150
239	Cendol	1 mangkuk	150	120
240	Horlicks bersusu	1 cawan	200	170
241	Horlicks 0	1 cawan	200	140
242	Jus anggur tanpa gula	1 gelas	250	250
243	Jus buah	1 gelas	250	60
244	+ gula	1 sudu teh	5	20
245	Jus epal tanpa gula	1 gelas	250	120
246	Jus lemon	1 gelas	250	20
247	Jus nenas tanpa gula	1 gelas	250	130
248	Jus oren tanpa gula	1 gelas	250	110
249	Kopi bersusu	1 cawan	200	130
250	Kopi 0	1 cawan	200	60
251	Cordial anggur	1 gelas	250	140
252	Cordial durian belanda	1 gelas	250	120
253	Cordial oren	1 gelas	250	70
254	Milo bersusu	1 cawan	200	160
255	Milo 0	1 cawan	200	75
256	Minuman berkarbonat	1 tin	285	150
257	Minuman coklat bersusu	1 gelas	250	170

258	Nescafe bersusu	1 cawan	200	130
259	Nescafe 0	1 cawan	200	60
260	Sirap bandung	1 gelas	250	160
261	Sirap limau	1 gelas	250	90
262	Teh 0	1 cawan	200	60
263	Teh tarik	1 gelas	250	130

Jumlah Kalori yang TEPAT masih bergantung kepada cara masakan contohnya jenis minyak, kuantiti gula dan garam yang digunakan dalam masakan. Ini adalah ANGGARAN sahaja untuk digunakan sebagai asas pengawalan berat badan.

Layari Website : www.halalneevour.com