

Jus Mate 5

JUS DIET MATE 5 ~ RM200 / 20 SACHET

Kos Penghantaran :-

Semenanjung ~ Percuma

Sabah / Sarawak ~ RM5.00 Nak murah?

Bleh.. beli 3 kotak terus.. RM450.00.. terus jadi ahli percuma.. dan jika anda berminat utk buat biz, saya akan senaraikan nama anda di Pengedar Aktif JDM5 di web ini!!

Kos Poslaju utk keahlian 3 kotak -

KL ~ RM5.00

Semenanjung ~ RM12

Sabah / Sarawak ~ RM20.00

Stok boleh dapat dari saya. JUS DIET MATE 5 Jus Diet Mate 5 merupakan satu revolusi baru di dalam produk diet di mana formula yang ditemui begitu efektif di dalam mengatasi masalah kegemukan. Jus Diet Mate 5 formula hebat!

Mengawal selera makan, menghalang pembentukan lemak, mengurangkan pengambilan gula, meningkatkan kadar metabolisme dan menukarkan karbohidrat kepada tenaga yang merupakan 5 faktor utama di dalam pengurusan berat badan.

Ramuan-Ramuan Utama Jus Diet Mate 5:

1. Garcinia Cambogia (HCA)
2. Hoodia Gardoni

Asid (HCA) yang terdapat daripada buahan Garcinia Cambogia sangat berkesan untuk menghalang pembentukan lemak disamping bertindak mengaktifkan badan untuk menukar karbohidrat kepada tenaga dan bukannya lemak. Ianya juga begitu berkesan untuk bertindak mengawal selera makan. Kebaikan Garcinia Cambogia:

- Menghalang selera makan
- Menambahkan tenaga
- HCA dalam garcinia

mengurangkan berat badan kolesterol memiliki berat badan idaman

Merawat masalah kemurungan, susah tidur, migrain

Kebaikan Hoodia Gardoni: dalam mengurangkan pengambilan kalori

Mengurangkan selera (tidak ingat makan langsung)

Memberi tenaga tambahan

Herba ini dihasilkan daripada pokok

Kaktus dari Afrika.

3. Guar Gum

4. L-Carnitine

Merup

Memberi rasa kenyang

Menyihatkan usus

Bertindak baik bagi mencuci usus

Menyihatkan jantung

Mengat

berkesan dalam pembakaran lemak (fat burner), menambahkan tenaga dan mengekalkan tahap kecergasan badan sepanjang hari. L-Carnitine merupakan ramuan yang sangat mujarab dalam program diet di mana ianya sangat efektif

untuk mengurangkan rasa lapar dan letih.

Kebaikan L-Carnitine:

Menamb

kecergasan badan sepanjang hari

Ianya ramuan yang bagus bagi melindungi jantung

sebagai agen antioksidan

buah-buahan. Rasa yang manis tetapi tidak diserap

kedalam badan.

6. Soy Protein

Satu ran

Kebaikan L-Carnitine: metabolisme badan haiwan.

Bagus untuk kencing manis

Soy protein adalah sumber daripada protein

Kebaikan L-Carnitine: kitar haid dan kesuburan wanita

Ramuan tanpa kolesterol

Kebaikan Jus Diet Mate 5

- Mudah
- Berkesan
- Semulajadi
- Selamat
- Tanpa rasa lapar
- Tanpa rasa sakit
- Tanpa bersenam
- Bertenaga dengan minda yang cergas
- Menyihatkan jantung
- Bagus untuk kencing manis dan darah tinggi
- Membantu kesuburan wanita

- Bagus untuk saraf dan sendi
 - Melancarkan usus
 - Merawat masalah kemurungan, susah tidur
 - Merawat migrane dan gastrik
 - Mengatasi masalah stroke mengurangkan kolestrol
- SOALAN LAZIM**
1. Adakah perut akan memulas-mulas jika mengambil JUS DIET MATE 5 ini?

Tidak, anda tidak akan merasa sakit perut memulas. Apa yang anda rasa adalah macam biasa sahaja dan selesa.

2. Bagaimana lemak di buang?

Lemak-lemak dalam badan kita akan dibuang dalam bentuk tenaga. Setiap orang memerlukan jumlah tenaga yang berlainan mengikut berat badan, jantina dan umur masing-masing. Contohnya seorang wanita dewasa, berat badan 80kg, aktiviti harian dalam kategori sederhana aktif, tenaga yang diperlukan olehnya dalam sehari ialah 2400kcal. Pengguna Jus Diet Mate 5 ditekankan untuk mengambil makanan dengan jumlah tenaga sehari 1000kcal sahaja. Jadi, tenaga selebihnya iaitu 1400kcal akan diambil dari lemak-lemak yang terkumpul di dalam badan. Begitulah bagaimana ianya berfungsi menyingkirkan lemak.

3. Bagaimanakah ianya berfungsi mengenyangkan?

Jus Diet Mate 5 (JDM5) yang diambil pada tengahari mula menjalankan tugasnya. Ia akan mula mengaktifkan sel-sel untuk menukar gula kepada tenaga dan memecah lemak kepada tenaga. Ia mula aktif merangsang sel-sel otak untuk menghasilkan neurotransmitter serotonin mengubah rasa lapar dan tabiat pemakanan anda. Guar Gum dan Soy Protein menjadikan perut anda ketat dan kenyang. Bagaimana Jus Diet Mate 5 Bertindak?

JDM bertindak dgn mengaktifkan pembakaran lemak (liposis), tingkatkan sel metabolisme, menghalang gula ditukar kepada lemak, memaksimumkan gula diguna sebagai sumber tenaga, dlm diet JDM..ke2 sistem

i) mengurangkan kalori ii) membakar lemak diaktifkan secara serentak..

Dimana ke2 sistem menyumbang 50% setiap satu,..dgn mengurangkan 1/2 jumlah makan (kalori) , anda berupaya aktifkan 25% pembakaran lemak..

FATBURNER dlm JDM mampu membakar sejumlah sekurangnya 35% lemak, sehari.anda sekarang , secara total mampu membakar lemak pada tahap sekurangnya 60% sehari ...secara kasar sel-sel badan anda berada ditahap aktif membakar lemak n mengurangkan berat badan dgn program JDM...

formulasi JDM , ..berdasarkan pemakanan seimbang yg rendah lemak, protein,kaborhidrat...serta tinggi serat fiber, sayur n buahan. walaupun kalori intake 1000kcal/day tiada 'shut down' metabolisme berlaku,..sel-sel bekerja pada tahap normal / lebih aktif...ini membolehkan lemak dibakar, tenaga di jana dari sumber dalaman... Bagaimana JDM5 Membantu Masalah Obes ?

Kalori yang berlebihan akan ditukar pada lemak. Pada permulaan sel saiz sel lemak membesar dan kemudian bertambah bilangan. Semasa penurunan berat badan saiz sel lemak boleh mengecil sebanyak 60-80%,.tetapi bilangan sel lemak hanya dapat berkurang sedikit (30%).

Penyebab ketidakseimbangan kegunaan kalori dan pembentukan lemak berbeza pada setiap individu dan faktor umur, jantina, keturunan, emosi, persekitaran, penyakit, ubatan memainkan peranan. Famili yang gemuk lebih kemungkinan berkongsi gaya hidup dan diet yang menjurus pada kegemukan.

Dengan peningkatan umur, lebih banyak otot bertukar kepada lemak. Mengandung dan pengamalan pil / suntikan / implan merancang keluarga banyak menyumbang kepada kegemukan pada wanita. Penyakit kronik yang biasanya menyebabkan kegemukan seperti PCOS, hipotiroid, Sindrom Cushing, Kemurungan, Prader- Willi Syndrome dan penyakit pada kelenjar pituitary.

Mereka yang lemak berkumpul di pinggang 3x lebih risiko mengidap penyakit seperti darah tinggi dan jantung berbanding mereka yang lemak terkumpul di pinggul dan paha. Melalui Jus Diet Mate 5 (JDM5), rawatan pengurusan badan, telah Dr. Rozmey meletakkan pada kesungguhan pengamal JDM5 mengurangkan kalori dan menukar pemakanan tinggi kaborhidrat, protein dan lemak kepada yg rendah kalori, lemak, kaborhidrat dan mula perbanyakkan mengambil serat, sayur dan buahan.

Ubatan berkimia bertindak dengan menekan / menahan rasa lapar tanpa membantu sel meningkatkan tahap metabolisme. Dan terbukti tidak berkesan dalam perawatan penurunan berat badan, secara keseluruhan, dimana 90% kes , terjadi kegemukan mendadak sebaik saja berhenti mengamal pil berkimia. Penyelidikan yang dijalankan di UK dan US selama 20 tahun mendapati rawatan dengan pil pelangsing berkimia hanya mampu menurunkan berat badan 5-10% sahaja dan 30 % tidak langsung hilang berat manakala 60 yg berat turun , mengalami kenaikan berat semula , lebih dari berat asal hanya dalam tempoh 3 ke 6 bulan.

JDM yang di formulasikan oleh Dr Rozmey bertindak memperhebatkan lagi amalan pengurusan berat badan "GOLD STANDARD" iaitu kurangkan kalori dan banyak membakar lemak dengan kebolehan mengaktifkan metabolisme kita, tenaga , penggunaan glukos dan pembakaran lemak. Sistem usus juga dirawat dengan membuang

lemak yang berlebihan, toksin dan bakteria yang berbahaya di dalam usus, hasil campuran fiber guar gum. Masih banyak mereka yang gemuk hanya kerana kesalahan amalan memakan makanan yang tinggi lemak, protein dan kaborhidrat pada masa yang salah dengan cara yang salah.

SEPATUTNYA kita semua sedar, kita tidak akan gemuk kerana tidak pernah senaman atau kurang senaman,.namun kita akan mula gemuk jika mula tabiat makan secara berlebihan pada waktu yang salah dan jenis yang salah. MAKANAN adalah satu-satunya yang paling berKUASA di dunia yang membuat anda GEMUK!!!!!!!!!!!!!!!

Pengamal JDM5 yang positif dan sanggup menukar tabiat, cara makan, jenis makanan dan sanggup mengurangkan kalori yg diambil setiap hari dan JIKA PERLU hanya ambil JDM5, air masak dan sedikit sayuran dan buahan serta berani untuk membuat catuan jumlah makanan yang diambil seharian kepada 4 atau 5 pecahan kecil pasti berjaya menurunkan berat ke tahap berat ideal 100%, dan ini telah dibuktikan berulang kali oleh mereka yang bersungguh-sungguh.. dengan JDM5…

MENGAPA ANDA TIDAK BOLEH !!!!! Pengamal JDM5 mestilah berani menyatakan pada diri mereka dan mendisplinkan diri mereka dengan mengamal pemakanan / program yang di syorkan oleh Dr Rozmey (Pakar Penyelidik Obesiti). Dengan mengambil JDM yang mengandungi formula membakar lemak, sekiranya pengguna mengamal pengambilan kalori kurang dari 1000kcal/hari, mula ambil fiber, sayur dan buah..mengambil hidangan secara catuan dalam jumlah yang kecil sebanyak 4-5 hidangan,..sebenarnya ada telah membuktikan JDM5 mampu bekerja 2 -3X ganda,..ini kerana setiap kali anda makan kecil, enzim pembakar lemak di hasilkan dan bersama dengan ‘fat burner’ dari JDM 5 dapat membakar semua kalori kecil yang anda ambil dan mampu selebihmnya bertindak bergandingan membakar lemak -3X ganda dari amalan biasa. Inilah yang dialami oleh semua pengamal JDM5, pada pengguna yang sukar, kesukaran itu dapat anda leburkan sekiranya anda yakin berjuang mengikut nasihat pemakanan yang Dr Rozmey selidik dan sarankan.

SELAMAT BERJAYA DAN KEKAL SIHAT LANGSING MENAWAN DENGAN FORMULASI PAKAR Dr Rozmey Pakar Penyelidik Obesiti / Pakar Perbidanan & Sakit Puan CEO HPM / JMC

PILIHAN 1: JUS JDM5 SEKALI SEHARI DAN ANDA HANYA PERLU AMBIL 1000KCAL / SEHARI

MASA	JENIS MAKANAN	kcal	Sarapan Pagi	Sebungkus nasi lemak atau pinggang kecil mee/meehun atau satu keping roti canai atau 2 keping roti disapu majerin @ mentega @ jem	Segelas air.	800
Kcal	Minum pagi	1 keping roti atau sebiji kuih atau 2 keping biskut	Segelas air kosong			80 Kcal
Tengahari	JUS DIET MATE 5		Minum petang	1 keping roti atau sebiji kuih atau 2 keping biskut		
Segelas air	80 Kcal	Makan malam	Sayuran atau buahan dan segelas air		80 Kcal	Minum
malam	Secawan air dan sekeping biskut	40 Kcal	PILIHAN 2: JUS JDM5 2 KALI SEHARI DAN ANDA HANYA PERLU AMBIL 1000KCAL / SEHARI			

MASA	JENIS MAKANAN	kcal	Sarapan Pagi	Sebungkus nasi lemak atau pinggang kecil mee/meehun atau satu keping roti canai atau 2 keping roti disapu majerin @ mentega @ jem	Segelas air.	800
Kcal	Minum pagi	1 keping roti atau sebiji kuih atau 2 keping biskut	Segelas air kosong			100 Kcal
Tengahari	JUS DIET MATE 5		Minum petang	1 keping roti atau sebiji kuih atau 2 keping biskut		
Segelas air	100 Kcal	Makan malam	JUS DIET MATE 5	Minum malam	Sup sayur atau buahan dan secawan air	

Setelah anda mengamal antara 7 hingga 10 minggu, badan anda sudah berada dalam zon selesa, penurunan berat badan bertambah mudah dan anda akan merasa seronok dan bahagia dengan program diet sJus Diet Mate 5. Jika anda sudah memiliki berat yang DIIDAMKAN, anda hanya perlu mengambil Jus Diet Mate 5 sekali seminggu atau lebih jarang. Selagi anda mengamal amalan PEMAKANAN yang terkini hasil latihan program diet Jus Diet Mate 5, JAMINAN berat badan anda tidak naik selamanya adalah 100%. IKUTILAH PROGRAM DIET Jus Diet Mate 5 (JDM5) yang mudah ini dan nikmati hidup sihat, jelita dan ceria yang anda mimpikan. DR ROZMEYPENGASAS & CEOPAKAR : PERUNDING PERBIDANAN DAN SAKIT PUAN

LATAR BELAKANG Dr. Che Rozmey Che Dinljazah perubatan (MD) USM 1993Sarjana Perubatan (M.MED O & G) USM 1999Diploma Farmakologi (2001)Jawatan: C.E.O Jitra Specialist Centre Sdn.BhdC.E.O Jitra Medical Centre Sdn. Bhd.C.E.O Herba Prima Marketing Sdn Bhd.

CARA PEMAKANAN JUS DIET MATE 5 (JDM5)

Pagi

Sarapan seperti biasa. Boleh mengambil makanan berat seperti nasi berlauk, mee, bihun dan lain-lain lagi dengan kadar yang mencukupi (sedikit).

Tengah Hari

Gantikan dengan Jus Diet Mate 5Andainya anda masih lapar makan buah-buahan biskut

Malam

Sup Sayur, buah-buahan atau makanan yang penuh serat.

- CARA MENYEDIAKAN JUS DIET MATE 5 (JDM5) 1. Masukkan satu paket Jus Diet Mate5 ke dalam bekas atau shake
 2. Masukkan air 400 ml sejuk atau di campur dengan ais
 3. Kacau hingga sebati atau goncang hingga sebati
 4. Jus Diet Mate5 sedia untuk diminum. Anggaran di beri utk menten 1 hari ambil 1000 kalori je..

sarapan - 800 kalori

minum pagi - 80 kalori

TENGAHARI - Jus Diet Mate 5 (MESTI)

Minum petang - 80 kalori

Malam - 40 kalori...

Kesan jangkamasa pendek Pengambilan Produk Diet yang mengandungi bahan kimia dalam amalan diet jangkamasa panjang Gementar dan berdebar, letih, susah tidur, panas badan, pitam, kerap buang air kegemukan mendadak bila berhenti. Kerosakan pada hati dan buah pinggang.
 Produk Ajaib Dr Rozmey

JDM5	DRII	KOPI	ESPRESSO-XY
200 (WM)			RM
RM			210 (EM)
	200(WM)		RM
		210 (EM)	
	RM	200 (WM)	
			210 (EM)

TESTIMONI SEGMENT SOAL JAWAB DGN KAK EKIN.. wah gitu..

Soalan : Salam Kak Kin, Ingat Nak Start Makan Jus Diet Tu.. Ptg Saya Ingat Nak Cuba La Xamik Apa2 Makanan.. Tp Saya Nak Amik Rgc Jer.. Boleh X.. (Kalau Bleh Tahan Ler).. Heheh

Jawapan kak Ekin.. heheh Kalau Ikutkan Tips Dr Romzey, Breakfast Cam Biasa.. Cuma Lunch Ganti Dgn JDM Tu.. Lepas Amik JDM, Mula Puasa Makan.. Hingga Breakfast Esoknye.. Maksudnya Jgn Makan Makanan Berat Le.. Kalau Lapar Makan Sayur, Sup Atau Buah Buahan Gitu...

***** Testimoni Exclusive Catt dari chatbox www.kedai2ekin.com.. berjaya turun 10 kg.. camana diet Catt? mari kita baca..

catt 11.14: mcm catt lepas turun 10 kg tu...adalah naik 1kg..pastu turun balik..gitu2 jer lah

#2420 11.15: kire memg kne spend jdm gk la lps bert da maintain

catt 11.15: tk rugi beli jdm ni...

#2420 11.15: kire memg kne spend jdm gk la lps bert da maintain

catt 11.15: pengorbanan catt ialah..jgn mkn nasik lemak..huhu mknan kegemaran ku

#2420 11.15: sue da bli tp blom try lg

catt 11.16: lps dpt berat yg diidamkan...mkn seminggu sekali jer jdm ni...

catt 11.16: insyaallah tak naik..tp jgnler makan bermacam lak.... even skrg catt tak amik nasik lemak

#2420 11.16: pengorbanan tinggl nasi ni yg agk sush tp kne brkorbn gk

#2667 11.17: ingat cam nak beli bagi kat baby sitter saya ler. dia kencing manis n badan dia rendang gitu

catt 11.17: itu lah yg dr rozmey ckp...kalau tk sanggup berkorban..jgn ler beli produk ni sbb mahal

catt 11.17: jgn ler ckp nak kurus kalau tak sanggup berkorban kata dr. rozmey...

double aa 11.17: hello hello frenzz

catt 11.17: heheheh dia ckp sambil gelak2..sambil gurau2..tapi dalam maknanya tu

#2420 11.18: biase lps mkn jdm tgari prut xlpr thn bp lm

catt 11.18: yer hello aa

#2667 11.18: no nasi lemak forver ker?

double aa 11.18: catt miun jdm tu lepas tu mmg tk sentuh nasi la yek??

catt 11.19: lps mkn jdm tghari tu...mmg dlm kul 4 rasa lapar balik...tpi tahan je..kalau rasa tak tahan..bancuh 1/2 sachet jdm tu

#7753 11.19: catt wow.... nombor good....

catt 11.19: bkn forever lah no nasik lemak... tp catt saja disiplinkan diri...

#2667 11.19: apa rasa jdm 2 yek?

#2420 11.19: pg biase mkn pe,pastu mlm mkn pe

catt 11.19: jdm tu rasa ala2 oren skit

catt 11.20: pagi catt mkn roti sapu tuna 2 keping...

catt 11.20: kul 10 mkn buah2...

catt 11.20: kul 1 jdm...

#2667 11.20: dia akan memekat ker peh dibancuh? cam kite bancuh oat tu

catt 11.20: kul 3..buah2 & kueh 1

catt 11.20: mlm mkn sayur2
catt 11.21: itu jadual catt masa amalkan jdm dulu tu
catt 11.21: but now dah berubah dah cara mkn catt..sbb dah dpt berat yg nak tu
#2667 11.21: sesuai x utk org kencing manis? kang hypo plak
double aa 11.21: skrg dh dpt bert yg ideal la ye...
double aa 11.21: dh berapa kg??
catt 11.22: yess sesuai sgt utk org kencing manis... itu yg diberitahuoleh dr rozmey masajumpa dia ari tu
catt 11.22: now catt 52kg
#2420 11.22: bancuh jdm 2 ngn air sjuk xpyh ais pon xpe kn
#2667 11.22: still kena exercise x?
#2420 11.23: catt ms ambk jdm 2 slau x minum air berais,dgr kalo diet xble mkn ais
double aa 11.23: dulu catt berat baper tu?? berapa lama nk turn tue??
catt 11.23: catt tak suka ais...
double aa 11.23: kita dh 3 hri t k sentuh nasi...tp kuih , roti canai mkn
#2420 11.23: bab2 exercise memg sue mls,catt wt x
double aa 11.23: mesti gemuk kan?/
catt 11.24: masa mula amik jdm tu..berat 62..(sedih sgt masa tu)
#2667 11.24: ada x dr rozmey tu ckp pasal x bleh minum ais?
double aa 11.24: ishh kita 66kg catt...target nk trun 10kg
catt 11.24: roti canai cuba elakkan
catt 11.24: dia tak galakkan minum ais
catt 11.24: cuba lah aa..insyaallah boleh
double aa 11.24: emmm nk stop minum ais la mcm ni
#2420 11.25: memg la sue pon skrg bert 63,ni yg risau nk try guno jdm
double aa 11.25: ok..insya'allah
double aa 11.25: mmg dh try dh 5 packet jdm tue
catt 11.25: catt exercixe tu cuma hari minggu jer gi jogging..masa lain tak
#2667 11.25: if try yang 5 packet tu bleh nampak x perubahannya?
catt 11.25: tp dr rozmey kata..mkn jdm ni tk exercise pun tak apa...kalau buat lagi lah elok
double aa 11.26: tk la nmpk lagi...tp ok kt sy ...sbb tk masuk anging klu tk makan nasi...
double aa 11.26: yg penting rassanye sedap...tk rasa nk muntah minum
double aa 11.27: ingat tu nk order lagi...
catt 11.28: eh..eh..catt ni menyibuk kat sini mcm tuan rumah lak...sorry k ikin
#5578 11.28: hehehehe
#2420 11.30: skurg2nye catt dpt kongsi pengalaman sbb sue br nk try
#2420 11.30: hanks
catt 11.31: cubalah sue..insyaallah dpt capai berat yg diidamkan
catt 11.32: catt skrg cuma concentrate to maintain berat je & amalkan pemakanan tambahan lain for skin plak

*** zmyza@yahoo.com.myessage was sent by yahoo.com.my. Learn more
Subject: Balasan: Re: jus
To: "syikin jana" <syikin72@yahoo.com >
yohooo kak..

nak citer sikit..badan ni kan dah rasa ringanlah minum JM5 nie..tadi 2 3 orang cakap badan cam dah kurus..mmg lah mlm
tadi timbang cam dah turun 3 kg..myza berat kan 65 kg..cuma tak rasa sangat lah..yelah badan gemuk hehehe...

disebabkan dah turun 3 kg nie..ramai lak nak beli JM5 nie.. tapi mmg malam tak makan ape kak..minum RGC ambik buah
tido..selama 1 mgg jugak lah..

baju ade longgar sikit lah..nak kurus punye pasai..ada byk 'kg' lagik nak turun..sabor jelah aku..

kalo dah dapat badan impian akan myza info kan di kedai mu yee :)

thanks bebyk

Testimoni kak pau dari wmdc..

kakpau dah start pun minum jusmate sbb sekarang ni byk bende kakpau takleh makan, jadi minum jer la jusmate tu. tak sangka pulak jusmate tu sedap, tapi kakpau tambah lemon squeeze sket bg rasa masam sket dan tambah ice batu byk byk...hmmm memang sedap.Rasa macam ORange TANG pun ye gak.

kakpau sekarang pantang makan...sume seafood termasuk ikan takleh makan, daging,sume jenis kekacang, telur, pisang, mangga, celeri, sume jenis sayur berwarna putih...sedey sungguh. tadi siang masak ketam utk suami dan anak2.....pandang je la...sibbaik kuat iman kakpau ni, kotidak....hancus!nasi ikut jusmate, kadang makan sket pagi, thgari jusmate, mlm mkn sayur atau minum milo je segelas, kalau lapar sgt, makan jer la maggi sup heh heh...

Sebelum ni pakai corset kat takuk tiga, sekarang kat takuk satu jer...mahnanya dah lebih satu inci turun size badan...sengaja taknak timbang, biar surprise. tiap tiap hari selasa amek gambar...nak tengok perubahan...kalau ye turun slim, baru kakpau tepek kat sini. pagi tadi order lak Fellisa kosmetik utk krim slimming. Kwn kakpau pakai produk tu, baju dia dulu size XL, sekarang size M. jeles betul!

***** Makanan dan Jumlah Kalori

Info hasil perkongsian rakan2 siber.. ni ada cth from forum sebelah..

Kategori:Kuih Muih

1. Kasuiberkelapa parut (sekeping) = 160 kalori
2. Kuih lapis (sekeping) = 130 kalori
3. Bingka ubi (sekeping) = 220 kalori
4. Cekodok Pisang (sebiji sederhana) = 180 kalori
5. Popia goreng (satu) = 130 kalori
6. Popia basah (satu) = 95 kalori
7. Pisang goreng (sekeping) = 170 kalori
8. Kek biasa tanpa krim (sepotong) = 87 kalori
9. Karipap (sebiji) = 130 kalori
10. Sandwich sardin (sekeping) = 70 kalori
11. Bubur kacang (semangkuk) = 100 kalori

Kategori: Lauk Pauk

1. Ikan kembong kari berkuah (seekor) = 85 kalori
2. Ikan tenggiri goreng bercili (sepotong) = 142 kalori
3. Ikan kembong goreng (seekor) = 140 kalori
4. Ikan senangin masam manis berkuah (sepotong) = 210 kalori
5. Daging lembu kari berkuah (2 kotak mancis) = 130 kalori
6. Ayam kari berkuah (sepotong) = 250 kalori
7. Ayam goreng (sepotong) = 255 kalori
8. Ayam tandoori (sepotong) = 220 kalori
9. Sambal udang (setengah cawan) = 70 kalori
10. Sambal sotong (setengah cawan) = 55 kalori
11. Telor goreng (sebiji) = 110 kalori
12. Taukua goreng (sekeping) = 110 kalori
13. Kacang panggang dalam tin (2 sudu makan) = 40 kalori

Kategori: Makanan Rutin

1. Nasi putih (satu setengah cawan) = 260 kalori
2. Nasi lemak bersambal (sepinggan) = 400 kalori
3. Nasi goreng bertelur (sepinggan) = 635 kalori
4. Nasi briyani berayam (sepinggan) = 880 kalori
5. Nasi minyak kosong (sepinggan) = 445 kalori
6. Nasi ayam kosong (sepinggan) = 300 kalori
7. Mee goreng kosong (sepinggan) = 660 kalori
8. Mee sup (semangkuk) = 380 kalori
9. Mee hoon goreng (sepinggan) = 550 kalori
10. Roti putih (2 keping) = 156 kalori
11. Roti canai kosong tanpa kuah (sekeping) = 200 kalori

12. Capati tanpa kuah (sekeping) = 180 kalori
13. Pau ayam (sebiji) = 203 kalori
14. Emping jagung kosong (secawan) = 160 kalori

Kategori: Makanan Segera

1. Paha ayam goreng (satu) = 130 kalori
2. Nugget ayam (satu) = 60 kalori
3. Kentang lecek (satu tub kecil) = 90 kalori
4. Sayur kobis hancur (satu tub) = 75 kalori
5. Burger keju (satu) = 425 kalori
6. Kentang goreng (satu kantong kecil) = 405 kalori
7. Sate ayam (secucuk) = 35 kalori
8. Pizza berkeju (sepotong) = 240 kalori

Kategori: Buah-buahan

1. Tembikai (sepotong) = 20 kalori
2. Betik (sepotong) = 45 kalori
3. Pisang emas (2 biji) = 76 kalori
4. Durian (5 ulas) = 64 kalori
5. Limau (sebiji) = 42 kalori
6. Jambu batu (sebiji) = 110 kalori
7. Nenas (sepotong) = 59 kalori
8. Epal (sebiji) = 63 kalori
9. Ciku (sebiji) = 44 kalori
10. Mangga (sebiji) = 103 kalori

Kategori : Minuman

minuman berkarbonat 1 tin 285g - 120 kal
minuman kotak 250g - 105 kal
susu tepung penuh krim 1 sudu makan - 33 kal
susu tepung tanpa lemak 1 sudu makan - 25 kal
aiskrim 2 skop - 390 kal
susu pekat manis 1 sudu makan - 71 kal
yogurt rendah lemak 1 cawan - 90 kal
mentega 2 sudu teh - 75 kal
keju cheddar 1 keping - 58 kal

(Klik untuk imej yang lebih besar)