

# RAMADHAN MEAL PLANNER



## Ketentuan Penggunaan dan Hak Cipta.

Rumah Berbagi adalah pemilik Hak Cipta produk ini.

Harap dibaca ketentuan berikut ini, terutama karena ini adalah produk digital:

- 1) Produk ini hanya boleh diunduh, dicetak, dan digunakan untuk kepentingan pribadi, bukan untuk diperjualbelikan.
- 2) Jika Anda ingin menyebarkan produk ini kepada orang lain, anda tidak boleh mengirimkan dan menyebarkannya via email, whatsapp, telegram, atau media lain yang serupa. Jika ingin menyebarkan produk ini silakan merujuk ke website kami <https://rumahberbagi.com>
- 3) Anda tidak boleh mengubah, mengedit, memodifikasi produk ini, termasuk mengubah format dan bahasa, mengekstraksi gambar, menambah, menghapus, atau mengubah teksnya.
- 4) Anda tidak boleh mengunggah produk ini ke media sharing dokumen seperti Google Drive, Dropbox, 4shared, Box, dll. Anda juga tidak boleh mengunggahnya di website manapun. Cukup berikan link website kami.

Terima kasih telah membaca dan setuju dengan ketentuan ini dalam rangka menghargai kerja dan upaya kami. Jika kalian punya pertanyaan atau komentar, jangan ragu untuk kontak kami ya. Kami akan sangat senang berdiskusi dengan kalian. Kami juga perlu umpan balik tentang produk-produk kami. Silakan kunjungi kami di <https://rumahberbagi.com>.

# List Menu Sahur

rumahberbagi.com

Menu

Catatan:

---

---

---

---

---

---

---

---

*catatan:*

*Sediakan buah-buahan dan sayuran mentah untuk memperkaya nutrisi saat sahur. Bisa juga dengan membuat smoothie.*



# Ramadhan Meal Planner

rumahberbagi.com

## Paket Menu 1

*Sahur:*

*Iftar:*

## Paket Menu 2

*Sahur:*

*Iftar:*

## Paket Menu 3

*Sahur:*

*Iftar:*

## Paket Menu 4

*Sahur:*

*Iftar:*

## Paket Menu 5

*Sahur:*

*Iftar:*

## Paket Menu 6

*Sahur:*

*Iftar:*

## Paket Menu 7

*Sahur:*

*Iftar:*

## Catatan

# Daftar Belanja

rumahberbagi.com

Whole Grain/  
Carb (Karbo)

Fresh Vegetables  
(sayur segar)

Frozen and canned  
Vegetables (sayur  
beku/kaleng)

Nut and Seeds, legumes  
(Kacang, biji, dan polong)

# Daftar Belanja

rumahberbagi.com

Lauk Hewani

Fat (minyak)

Plant Milk (susu nabati)

Processed plant protein (protein nabati olahan)

Beverage and others (minuman)

Fresh Fruit (buah segar)

Frozen Fruit (buah beku)

Dried Fruit (buah kering)

Baking

Spice & Herbs, Condiment (Bumbu dan perasa)

# Catatan Tambahan

[rumahberbagi.com](http://rumahberbagi.com)





# Sahoor Ideas

rumahberbagi.com

Menu	Notes
1) Chocolate Oatmeal	HND pg. 21
2) Smoothie and bread with peanut butter	
3) Summer time oatmeal	HND pg. 12 overnight
4) Dal with Naan Bread	HND pg. 134 frozen
5) French Toast with berry sauce	HND pg.16 Frozen sauce
6) Broccoli Soup, baked sweet potato	HNDt pg.20 Frozen soup base
7) Chickpeas omelete and sweet potato fries	Greenqueen.com Frozen sweet potato fries

Notes:  
Incorporate fruit and raw vegetables

# Iftar Ideas

rumahberbagi.com

Menu	Notes
1) Lodeh jawa Tahu krispi Bubur kacang hijau, kolang-kaling	
2) Mac and cheese Puding, stone fruit bowl	HND pg 143, Frozen sauce HNDt pg 193, refrigerate 4 hours
3) Sayur asem Ikan panggang kolak	Frozen
4) Pasta Alfredo Salad, Es buah	HNDt pg 70, frozen sauce Frozen dressing
5) Nasi Kuning Baked bean Lalapan, Jus Buah	Frozen
6) Mie "ayam" jamur vegetarian Es buah	Frozen toping
7) Kupat tahu magelang Salad buah	Frozen bumbu

# Ramadhan Meal Planner

rumahberbagi.com

## Meal 1

**Sahoor:**  
Oatmeal cooked

**Iftaar:**  
Bubur kacang hijau  
kolang-kaling.\*

Nasi coklat  
Lodeh jawa  
Tahu krispi

## Meal 2

**Sahoor:**  
Smoothie and bread with  
peanut butter

**Iftaar:**  
Mac and Cheese\*  
Puding stone fruit bowl

## Meal 3

**Sahoor:**  
Summer time oat\*

**Iftar:**  
Kolak  
Sayur asem  
Ikan panggang

## Meal 4

**Sahoor:**  
Dal\*, naan bread

**Iftar:**  
Es buah  
Pasta Alfredo\*  
Salad

## Meal 5

**Sahoor:**  
French toast\*

**Iftar:**  
Nasi kuning  
Baked Beans, kering tempe  
Brokoli oseng, lalapan, sambal  
Jus buah

## Meal 5

**Sahoor:**  
Broccoli soup\*  
Baked sweet potatoe

**Iftaar:**  
Mie ayam jamur vegetarian \*  
Es buah

## Meal 7

**Sahoor:**  
Chickpeas omelete  
Sweet potato fries

**Iftaar:**  
Kupat tahu magelang  
Salad buah

## Notes

# Grocery List

rumahberbagi.com

## Whole Grain

- Rolled oat
- Brown rice
- Quinoa
- Kuskus
- Millet
- Sorghum
- Jagung
- Whole wheat bread
- Maccaroni
- Linguine

## Fresh Vegetables

- Spinach
- Coriander
- Green chilli
- Lemon
- Broccoli
- Onion
- Celery stalk
- Mushroom
- Carrot
- Mushroom
- Labu siam
- Eggplant
- Kacang panjang
- Red onion
- Kubis
- Hot chilli
- Sweet potato
- cauliflower
- Asparagus
- Fresh basil
- Cucumber
- Romaine lettuce
- Tomatoes
- Pok choy
- kupat

## Frozen and canned Vegetables

- Diced tomatoes

## Nut and Seeds

- Flaxseed
- Pumpkin seeds
- Sunflower seeds
- Peanut butter
- Chia seeds
- Vanilla pod
- Cashew
- Kolang kaling
- Almond butter
- Brazil nut

## Legumes

- Dal
- Canellini beans
- Mong bean
- Garbanzo bean
-

# Grocery List

rumahberbagi.com

<i>Animal Protein</i>	<i>Fat</i>	<i>Plant Milk</i>	<i>Processed plant protein</i>	<i>Beverage and others</i>	
<i>Fish</i>	<input type="checkbox"/> Coconut oil <input type="checkbox"/> Sunflower oil <input type="checkbox"/> Olive oil	<i>Almond Milk</i> <i>Oat Milk</i> <i>Soy Milk</i>	<input type="checkbox"/> Firm Tofu <input type="checkbox"/> Tempe <input type="checkbox"/> Quorn minced meat	<input type="checkbox"/> unsweetened cocoa powder <input type="checkbox"/> Chocochips <input type="checkbox"/> Green tea <input type="checkbox"/> Coffee	
<i>Fresh Fruit</i>	<i>Frozen Fruit</i>	<i>Dried Fruit</i>	<i>Baking</i>	<i>Spice &amp; Herbs</i>	<i>Condiment</i>
<input type="checkbox"/> Strawberries <input type="checkbox"/> Lemon <input type="checkbox"/> Mango <input type="checkbox"/> Apricot <input type="checkbox"/> Plum <input type="checkbox"/> Peaches <input type="checkbox"/> Cherries <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/> Apple <input type="checkbox"/> Watermelon <input type="checkbox"/> Honey dew	<input type="checkbox"/> Frozen berries <input type="checkbox"/> Frozen mango <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Dried Figs <input type="checkbox"/> Gojiberries <input type="checkbox"/> Raisins <input type="checkbox"/> Dates <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Chickpeas flour <input type="checkbox"/> Bread Crumps <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Ground Cinnamon <input type="checkbox"/> Garlic <input type="checkbox"/> Ginger <input type="checkbox"/> Ground cumin <input type="checkbox"/> Ground Coriander <input type="checkbox"/> Ground turmeric <input type="checkbox"/> Smoked paprika <input type="checkbox"/> Black pepper <input type="checkbox"/> Blue Ginger <input type="checkbox"/> Daun salam <input type="checkbox"/> Mustard <input type="checkbox"/> Tumeric	<i>Coconut sugar,</i> <i>Miso paste,</i> <i>Nutritional Yeast,</i> <i>ACV</i> <i>Black salt</i> <i>Kecap</i>