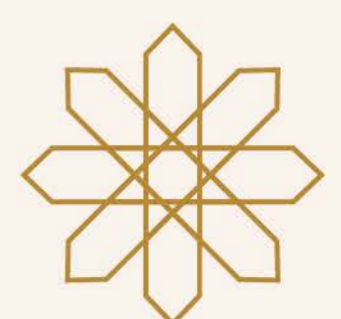


INSPIRASI MENU BERNUTRISI
DAN OLAHRAGA
SELAMA BERPUASA

SEMOGA BERKAH

18 Februari 2026 - 21 Maret 2026





18 Februari 2026

SAHUR

Nasi Telur Dadar Gulung [CLICK HERE](#)
Tinggi Serat

Nutralite: Hi-Protein, Probiotik,
Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3
1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Rice Puding With Berry [CLICK HERE](#)
Compote

Menu Makan : Ayam Kukus Lemon [CLICK HERE](#)

Nutralite: Triple Omega 3, Hi-Fiber,
Hi-Protein, B Complex, Bio C,
Wheat Germ E*



19 Februari 2026

SAHUR

Nasi Tim Ayam Sayur [CLICK HERE](#)

Nutralite: Hi-Protein, Probiotik,
Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3
1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Creamy and Comforting [CLICK HERE](#)
Smoothies

Menu Makan : Nasi Samgyetang [CLICK HERE](#)

Nutralite: Triple Omega 3, Hi-Fiber,
Hi-Protein, B Complex, Bio C,
Wheat Germ E*





20 Februari 2026

SAHUR

Chicken Veggie Cream Soup [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Sweet Potatoes Toasties [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Miso Ramen [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



21 Februari 2026

SAHUR

Fried Shirataki [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Bubur Kacang Hijau [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Ayam Bumbu Rujak [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*





22 Februari 2026

SAHUR

Shirataki Liwet [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Green Smoothies [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Gultik [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



23 Februari 2026

SAHUR

Nasi Goreng Sehat [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Klepon Gula Kelapa [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Telur Ayam Pindang [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



24 Februari 2026

SAHUR

Nasi Bakso Ayam Nutrilite [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Berry Velvet Desert [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Pindang Ikan Gurame [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



25 Februari 2026

SAHUR

Sup Krim Kentang [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Tahu Pedas Kukus [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Daging Sapi Lada Hitam Rendah Lemak [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*





26 Februari 2026

SAHUR

Nasi Ayam Tulang Lunak [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Fried Pumpkin Cheese Ball [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Sate Lilit Ayam Sambal Kecombrang [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



27 Februari 2026

SAHUR

Nasi Ayam Kukus Lemon [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Dumpling Hi Protein [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Mie Tektek Kuah [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



28 Februari 2026

SAHUR

Olio Tuna Pasta [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Choco Nut Recovery Smoothies [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Jjampong Kolagen Korea [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



1 Maret 2026

SAHUR

Hainan Chicken Rice [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Rice Puding With Berry Compote [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Samgyetang [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



2 Maret 2026

SAHUR

Nasi Tim Ayam [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Berries Yoghurt Sorbet [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Soto Kudus [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



3 Maret 2026

SAHUR

Rice Bowl Chicken Mentai [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Sweet Potatoes Cinnamon Smoothie [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi wangi & Ikan Acar Kuning [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



4 Maret 2026

SAHUR

Fried Shirataki [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Oat & Dates Energy Shake [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Rebeg Sapi [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



5 Minute Standing ABS Workout

5 Maret 2026

SAHUR

Nasi Uduk tanpa Santan [CLICK HERE](#)
Telur Dadar Gulung Tinggi Serat [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Creamy Mushroom Soup [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Nasi Garlic Brocoshrimp [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



5 Minutes Happy Gut Workout

*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



6 Maret 2026

SAHUR

Nasi Tim ayam tahu [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Kefir Buah [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Cawan Mushi Ala Nusantara [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



7 Maret 2026

SAHUR

Nasi Liwet Sayur [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Mix Fruit Yogurt [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Ayam Kukus Lemon [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



8 Maret 2026

SAHUR

Nasi Jagung Kedelain (240 kcal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Chia Seed Pudding [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Telur Dadar Gulung [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



Yoga Relaksasi

9 Maret 2026

SAHUR

Nasi dengan Daging Sapi Lada Hitam (260 kcal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Pancake Oatmeal [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Sup Krim Kentang

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



5 Minutes Fun Cardio



10 Maret 2026

SAHUR

Nasi Goreng Sehat (290 kcal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Sup Kacang Merah dan Jagung [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Soto Kudus [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



11 Maret 2026

SAHUR

Sup Daging (240 kcal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Green Omega Smoothie [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Creamy Mushroom Soup [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



12 Maret 2026

SAHUR

Sahur : Daging Tumis Jahe Kukus Rendah Lemak (210 kcal)



Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Singkong Gula Merah



Menu Makan : Telur Ayam Pindang



Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



13 Maret 2026

SAHUR

Ayam Tulang Lunak (250 kcal)



Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Oats & Dates Energy Shake



Menu Makan : Sup Kacang Hitam dengan Daging



Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



*Bisa dikombinasikan dengan Nutrilite lainnya yang sudah rutin dikonsumsi



14 Maret 2026

SAHUR

Nasi Tim ayam tahu (270 kkal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Kefir Buah [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Cawan Mushi Ala Nusantara [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



Yoga untuk mendukung metabolisme lemak

15 Maret 2026

SAHUR

Nasi Liwet Sayur (230 kkal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Mix Fruit Yogurt [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Ayam Kukus Lemon [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



Cardio Workout



16 Maret 2026

SAHUR

Nasi Jagung Kedelai (240 kkal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



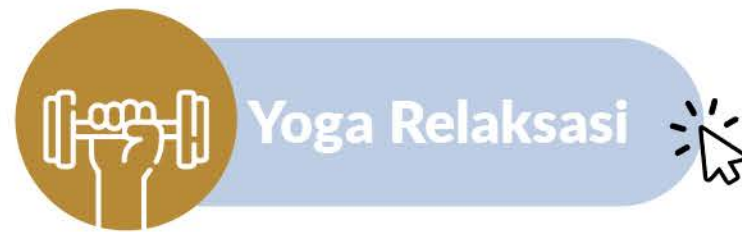
konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Chia Seed Pudding [CLICK HERE](#)

Menu Makan: Telur Dadar Gulung [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



17 Maret 2026

SAHUR

Nasi dengan Daging Sapi Lada Hitam (260 kkal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Pancake Oatmeal [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Sup Krim Kentang [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*





18 Maret 2026

SAHUR

Nasi Goreng Sehat (290 kcal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Ta'jil : Sup Kacang Merah dan Jagung [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Soto Kudus [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



Yoga untuk Pernafasan dan Nutrisi Optimal

19 Maret 2026

SAHUR

Sup Daging (240 kcal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



konsumsi
8 gelas/hari

BERBUKA

Green Omega Smoothie [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Creamy Mushroom Soup [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



5 Minutes Bakar Lemak Perut



20 Maret 2026

SAHUR

Daging Tumis Jahe Kukus Rendah Lemak [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



**konsumsi
8 gelas/hari**

BERBUKA

Ta'jil : Singkong Gula Merah [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Telur Ayam Pindang [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*



21 Maret 2026

SAHUR

Ayam Tulang Lunak (250 kcal) [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Hi-Protein, Probiotik, Hi-Fiber, Double X, Vitamin D3 1000 IU, Cal Mag D*



**konsumsi
8 gelas/hari**

BERBUKA

Ta'jil : Oats & Dates Energy Shake [CLICK HERE](#)

Menu Makan : Sup Kacang Hitamdengan Daging [CLICK HERE](#)

Nutrilite: Triple Omega 3, Hi-Fiber, Hi-Protein, B Complex, Bio C, Wheat Germ E*

