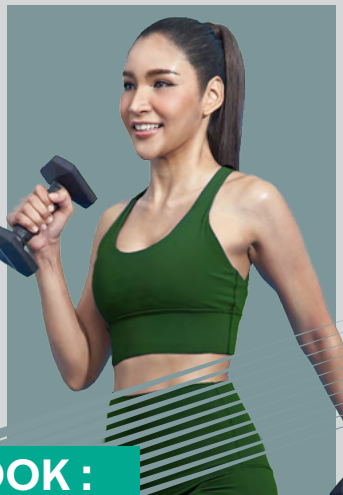




Reset YOUR GOAL

Menjadi Dirimu
Yang Baru



CUSTOMER PLAYBOOK :
21 DAY MEAL & EXERCISE PLAN

nutrilite™
FASTFIT

Do's Dont's Memilih Makanan



Do's:



Wholefoods/ makanan utuh

Oatmeal, nasi merah,
kentang Sayur-mayur,
buah-buahan

Sumber serat dan antioksidan

Sayuran dan
buah-buahan



Sumber lemak "baik"

- Alpukat
- Ikan laut dalam (salmon, tuna)
- Kacang-kacangan
- Biji-bijian
- Minyak "sehat" (olive oil, canola oil)



Protein rendah lemak

Daging ayam
tanpa kulit &
tidak digoreng,
putih telur

Minuman alami

Air putih (min.1,5 L setara dengan 8 gelas), dan minuman rendah gula (air kelapa, jus, atau sari kacang tanpa gula).



Dont's:



Sumber karbohidrat sederhana

- Olahan tepung seperti mie, kue, & roti
- Sayuran & buahan olahan yang diberi pengawet, dikemas, & tinggi garam/ gula

Protein tinggi lemak

- Kulit ayam, bebek, digoreng
- Bagian daging merah yang berlemak



Makanan/ minuman tinggi lemak

- Makanan yang digoreng
- Makanan diolah dengan banyak minyak/ mentega/ butter (kue, pastry, dsb)
- Santan kental dan berminyak
- Full-cream (full-fat) milk dan produknya



Minuman beralkohol, berkarbonasi, tinggi gula, dan berpengawet

- Alkohol
- Minuman kemasan
- Soda



Terapkan CARBO LAST

Apa itu Carbo Last?

Salah satu rahasia sukses menurunkan berat badan terletak pada konsumsi sumber karbohidrat pada makanan terakhir (*carbo last*) karena dapat mengurangi beban glikemik makanan secara signifikan.

Fakta Carbo Last

Para peneliti dari Cornell University telah membuktikan bahwa^{11, 13}:



Urutan makanan memengaruhi kadar gula darah setelah makan.

Mengonsumsi sumber karbohidrat di waktu akhir akan mencegah lonjakan gula darah setelah makan



Lonjakan gula darah ternyata dapat memengaruhi rasa lapar dan mengasup kalori lebih banyak.

Tips Menerapkan Carbo Last

Mulailah makan dengan protein atau sayur agar kenyang lebih lama



Jika ingin konsumsi karbohidrat, lakukan di sesi akhir makan

Daftar Belanja

Menu Makan NFF 21 Hari



Pada bagian ini, kamu bisa mengetahui dan membuat rencana belanja bahan makanan selama program (21 hari) berdasarkan *meal plan* yang kami susun untukmu.

Ingat, kamu bisa mengganti bahan makanan sesuai ketersediaan yang ada dengan melihat bahan peneruk makanan pada bab selanjutnya!

Karbohidrat

| Bahan Makanan | Estimasi | URT |
|--------------------|----------|------------------|
| Beras Merah | 750 gram | 3 gelas blimbing |
| Roti Gandum | 40 gram | 2 lembar |
| Oat Kering | 60 gram | 8 sdm |
| Bihun Kering | 75 gram | 1 ikat kecil |
| Kentang | 200 gram | 1 buah besar |
| Jagung Manis Kupas | 1,2 kg | 5 buah besar |
| Kulit Dimsum | 50 gram | 12 lembar |

Karbohidrat Sederhana & Lainnya

| Bahan Makanan | Estimasi | URT |
|---------------|----------|--------------------|
| Madu | 200 gram | 3/4 gelas blimbing |
| Kurma | 400 gram | 18 - 20 buah |

Serat

| Bahan Makanan | Estimasi | URT |
|-----------------------------------|-----------|--------------------|
| Mix Sayuran (brokoli, timun, dsb) | 1500 gram | |
| Wortel | 500 gram | |
| Kangkung | 100 gram | |
| Bayam | 200 gram | 2 ikat sedang |
| Apel | 500 gram | 4 buah sedang |
| Pisang | 500 gram | 4 buah sedang |
| Jeruk | 1,2 kg | 12 pcs |
| Strawberi | 100 gram | 1/2 mangkuk sedang |
| Alpukat | 100 gram | 1 buah sedang |

Protein

| Bahan Makanan | Estimasi | URT |
|------------------------------------|----------|----------------------|
| Fillet Tuna | 200 gram | |
| Fillet Patin/ Dori | 200 gram | |
| Udang | 100 gram | |
| Telur Ayam | 1,2 kg | 22 - 23 butir sedang |
| Daging Tenderloin/ Rendah lemak | 400 gram | |
| Daging Giling | 150 gram | |
| Fillet Dada/ Paha Tanpa Kulit | 600 gram | |
| Ayam Giling | 500 gram | |
| Tahu Putih | 500 gram | |
| Selai Kacang | 120 gram | 5 sdm |
| Kacang Merah | 100 gram | |
| Kacang Tanah | 250 gram | |



Susu & Olahannya

| Bahan Makanan | Estimasi | URT |
|---------------|----------|-----|
| Susu Almond | 1,5 L | |
| Susu Soya | 1 L | |
| Keju Cheddar | 300 gram | |



Lemak

| Bahan Makanan | Estimasi | URT |
|---------------|----------|--------------------|
| Minyak | 200 ml | 3/4 gelas blimbing |

Air

| Bahan Makanan | Estimasi | URT |
|------------------|----------|-----|
| Air Kelapa Murni | 1,5 L | |

Notes:

- Pilih bumbu yang membantu meningkatkan metabolisme seperti jahe, cayenne powder, dan paprika powder.
- Hindari bumbu/ saus dengan tambahan garam dan saus untuk mengontrol kadar natrium yang bisa meningkatkan risiko hipertensi.

Daftar Pengukuran Porsi Makan



Mix & Match Bahan Makanan
Kamu bisa memadu-padankan bahan makanan yang tersedia di rumah.

Karbohidrat 1 satuan penukar setara 90 kkal

| Bahan Makanan | Berat | URT |
|------------------------|----------|-----------------|
| Beras Merah | 25 gram | 2 sdm |
| Oat | 50 gram | 6 sdm |
| Wheat Pasta | 30 gram | 2.5 sdm |
| Wheat Bread | 40 gram | 1 iris besar |
| Kentang | 100 gram | 1 buah sedang |
| Tepung Terigu, Maizena | 30 gram | 6 sdm |
| Mie Shirataki Basah | 450 gram | 2 mangkuk penuh |

Karbohidrat Sederhana & Lainnya

1 satuan penukar setara 60 kkal

| Bahan Makanan | Berat | URT |
|---------------|---------|--------|
| Kurma | 22 gram | 3 buah |
| Madu | 20 gram | 1 sdm |

Serat Sayuran

1 satuan penukar setara 25 kkal

| Bahan Makanan | Berat | URT |
|---------------|----------|------------------|
| Bayam | 100 gram | 1 mangkuk |
| Daun Kemangi | 100 gram | 1 mangkuk |
| Kacang Polong | 80 gram | 1/2 mangkuk |
| Timun | 150 gram | 2 buah sedang |
| Paprika | 100 gram | 1 buah sedang |
| Wortel | 100 gram | 1 buah besar |
| Tomat | 150 gram | 1 buah besar |
| Kol | 100 gram | 7-8 lembar besar |
| Brokoli | 80 gram | 1 mangkuk |

Serat Buah

1 satuan penukar setara 50 kkal

| Bahan Makanan | Berat | URT |
|---------------|---------|-----------------|
| Pisang | 60 gram | 1 buah kecil |
| Apel | 90 gram | 1 buah kecil |
| Mangga | 90 gram | 1/2 buah besar |
| Nanas | 90 gram | 1/4 buah sedang |
| Stroberi | 80 gram | 8 buah sedang |
| Bluberi | 80 gram | 2 genggam |

Susu Dan Olahannya

1 satuan penukar setara 80 kkal

| Bahan Makanan | Berat | URT |
|---------------|----------|-------------|
| Susu Almond | 550 ml | 2-1/3 gelas |
| Susu Soya | 180 ml | 2/3 gelas |
| Susu Skim | 200 ml | 3/4 gelas |
| Yogurt Plain | 200 gram | 3/4 gelas |



Protein

1 satuan penukar setara 80 kkal

| Bahan Makanan | Berat | URT |
|-------------------------|----------|--------------------|
| HEWANI | | |
| Fillet Ayam Tanpa Kulit | 50 gram | 1/2 telapak tangan |
| Ayam Potong Tanpa Kulit | 70 gram | 1/2 telapak tangan |
| Daging Tanpa Lemak | 40 gram | 1/3 telapak tangan |
| Fillet Salmon | 40 gram | 1/3 telapak tangan |
| Fillet Tuna, Dori, Nila | 55 gram | 1/2 telapak tangan |
| Telur Ayam | 75 gram | 1 butir besar |
| Udang, Cumi | 60 gram | 10-11 ekor kecil |
| NABATI | | |
| Kacang Merah | 25 gram | 3 sdm |
| Tahu | 120 gram | 1 ptg besar |
| Tempe | 50 gram | 1/2 telapak tangan |

Lemak

1 satuan penukar setara 50 kkal

| Bahan Makanan | Berat | URT |
|----------------------------|--------|-------|
| Minyak Zaitun, Canola, dsb | 5 ml | 1 sdt |
| Mentega, Margarin | 5 gram | 1 sdt |



Panduan apa saja yang kamu peroleh dengan ikutan Nutrilite™ FastFit?



Video olahraga

Tautan video olahraga yang bisa kamu ikuti di mana saja atau melakukan olah raga favoritmu. dengan pembakaran kalori minimal 250kal



Meal Plan 1200kkal

Untuk meal plan dengan target kalori 1500 kkal & 1700 kkal silahkan klik tautan berikut:

Meal plan
1500 kkal 

Meal plan
1700 kkal 



Dukungan Komunitas Online

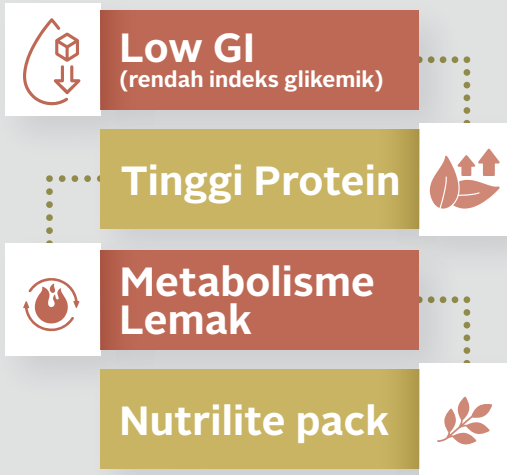


Kamu tidak akan sendirian, bersama komunitas yang dipandu oleh *coach*, kamu akan melangkah mencapai penurunan berat badan.

Meal Plan

Meal plan adalah perencanaan makanan *low calorie* sebesar **1200 kkal/hari***.

Program meal plan didesain untukmu dengan kriteria:



Meal Planning Tips



1

Hindari metode memasak menggoreng. Pilih metode memasak dengan cara ditumis, kukus, atau panggang

Pastikan menu **“treat day”** mu tetap dalam batasan di **bawah 500 kkal.**

2



3

Gunakan **tambahan bumbu** yang mendukung metabolisme seperti **jahe, bubuk cabai, atau bubuk paprika.**

*terdapat alternatif 1500 & 1700 kkal.

HARI-1

Olahraga



Warming up



Full Body Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 100-250 kalori
Target otot : Back, Arm, Chest, Thigh

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1205 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 270 | BodyKey Protein Berry - BodyKey Berry (1 sachet) - Hi-Protein Berry (1 scoop) |
| | | Lecithin E & Daily |
| Cemilan | 225 | Super Green |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 365 | Nasi dan Sayur Pecel Lecithin E |
| Cemilan | 90 | Agar - Agar Aneka Buah |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 225 | Sweet Almond Protein /1 BodyKey & Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Sweet Almond Protein

- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu almond
- 10 gr kurma
- 30 gr madu

Agar - Agar Aneka Buah

- 100 gr agar-agar
- 100 gr aneka buah
- 100 gr susu almond/skim

Nasi dan Sayur Pecel

- 7 sdm nasi merah
- 150 gr sayuran rebus
- 1 butir telur ayam rebus
- 40 gr saus kacang



*foto hanya ilustrasi

HARI-2

Olahraga



Warming up



90' ABS Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 100-300 kalori
Target otot : Abs & Arm

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1210 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 295 | BodyKey Mocha Latte - BodyKey Latte (1 sachet) - Hi-Protein Chocolate (1,5 scoop) |
| | | Hi fiber, Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 160 | Fruit Salad Salad Dressing |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 460 | Nasi, Tumis Sayuran, dan Ayam Teppanyaki Lecithin E |
| Cemilan | 90 | 150 gr Buah Pepaya |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 220 | Steamed Egg Tofu with Vegan Protein /1 BodyKey Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Fruit Salad :

- potong dadu :
- 65 gr apel
- 70 gr melon
- 70 gr semangka

Salad Dressing

1 sdm madu & 3 sdm larutan air lemon

Nasi, Tumis Sayuran, & Ayam Teppanyaki

- 7 sdm nasi merah
- 80 gr fillet dada/ paha tanpa kulit
- 50 gr mix sayuran
- 1 sdm minyak

Steamed Egg Tofu with Vegan Protein

- 0,5 scoop Hi Protein All Plant
- 50 gr tahu sutra
- 1 butir telur ayam
- 1 sdt bawang (daun bawang, bawang putih)
- 1 sdm bumbu (jahe, garam, saus tiram, kecap asin, kecap manis)
- 1 sdt minyak wijen



*foto hanya ilustrasi

HARI-3

Olahraga



Warming up



Toned Legs, Thighs + Booty



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Leg, Thigh and Booty

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1195 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 335 | BodyKey Latte and Protein Honey |
| | | Hi Fiber, Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 180 | Smoothies Banana Orange with Dates |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 405 | Nasi dan Capcay Ayam Lecithin E |
| Cemilan | 70 | Telur Rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 205 | Rolade Tahu (4-5 potong kecil sedang)/1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

BodyKey Latte & Protein Honey

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet BodyKey Latte
- 1 sdm madu

Nasi dan Capcay Ayam

- 7 sdm nasi merah
- 80 gr fillet dada/ paha tanpa kulit
- 50 gr mix sayuran
- 1 sdm minyak

Smoothies Banana Orange with Dates

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1/2 buah sedang pisang ambon
- 1 buah kecil-sedang jeruk medan
- 3 buah kurma

Rolade Tahu

- 30 gr tahu susu/sutra
- 2 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm wortel cincang
- 1,5 sdm minyak

*foto hanya ilustrasi



HARI-4

Olahraga



Warming up



Strength Exercise



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Shoulder, Chest and Arm

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1215 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Berry Daily & Lecithin E |
| Cemilan | 205 | Protein Nutty Berry |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 410 | Nasi dan Sup Kacang Merah Daging, Lecithin E |
| Cemilan | 140 | 1 Buah Jeruk Medan 100 gr Jagung Rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 220 | Kol Gulung Isi Daging (5 gulung)/1 BodyKey & Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Protein Nutty Berry

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml Susu almond
- 4 buah sedang stroberi
- 1 sdm selai kacang

Kol Gulung Isi Daging

- 5 lembar kol
- 7 sdm daging giling tanpa lemak
- 30 gr tahu susu/ sutra
- 10 gr wortel cincang

Nasi & Sup Kacang Merah Daging

- 5 sdm nasi merah
- 6,5 sdm kacang merah
- 1/2 buah besar wortel, potong dadu
- 50 gr daging tanpa lemak



*foto hanya ilustrasi

HARI-5

Olahraga



Warming up



Tabata



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-300 kalori
Target otot : Total Body Exercise

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1195 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 270 | BodyKey Protein Chocolate - BodyKey Chocolate (1 sachet) - Hi-Protein Chocolate (1 scoop) |
| | | Lecithin E & Daily |
| Cemilan | 170 | Protein Punch |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 480 | Nasi dan Dori Asam Manis, Lecithin E |
| Cemilan | 85 | 2 Buah Jeruk Medan |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 190 | Super Green /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Protein Punch

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu almond
- 100 gr mangga
- 50 gr nanas

Super Green

- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 5 gr bayam
- 70 gr alpukat mentega
- 120 ml susu soya

Nasi dan Dori Asam Manis

- 7 sdm nasi merah
- 100 gr fillet dori
- 50 gr wortel dan kacang polong
- 10 gr tepung
- 2 sdt minyak



*foto hanya ilustrasi

HARI-6

Olahraga

ACTIVE REST DAY

Istirahat dari olahraga namun usahakan tetap bergerak aktif minimal 6000 langkah.

Meal Plan 1180 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 235 | BodyKey Latte, Lecitin E, Hi fiber, Daily |
| Cemilan | 90 | 1 buah sedang Pisang Ambon |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 480 | Nasi, Tahu Telur, dan Tumis Brokoli Lecithin E |
| Cemilan | 115 | Double Choco |
| | 65 | 100 gr kacang rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 220 | Rolade Tahu (4-5 potong kecil sedang)/1 BodyKey & Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Nasi, Tahu Telur, dan Tumis Brokoli

- 5 sdm nasi merah
- 100 gr tahu putih
- 2 butir telur ayam
- 1 sdm minyak
- 50 gr brokoli

Double Choco

- 2 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 jumput cocoa powder
- 200 ml susu almond

Rolade Tahu

- 30 gr tahu susu/sutra
- 2 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm wortel cincang
- 1,5 sdm minyak



*foto hanya ilustrasi

HARI-7

Olahraga



Warming up



Upper Body Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Shoulder, Chest and Arm

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1180 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 300 | BodyKey Protein Super Berry, Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 195 | Flavourful Spices |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 290 | <i>#Treat Day#</i> Japjae Shirataki & Lecithin E |
| Cemilan | 165 | 100 gr Jagung Rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 220 | Rolade Ayam (4-5 potong kecil sedang) /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Flavourful Spices

- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 5 gr jahe
- 1 gr kayu manis bubuk
- 1 sdt air lemon
- 3 buah kurma
- 1 sdm madu

Japjae Shirataki

- 250 gr shirataki basah
- 40 gr udang kupas
- 50 gr dori fillet
- 1 butir telur ayam
- 50 gr sayuran (tauge, sawi)
- 2,5 sdt minyak

Rolade Ayam

- 50 gr ayam giling
- 10 gr tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 10 gr wortel cincang
- 1,5 sdm minyak

BodyKey Protein Super Berry

- 1 Sachet BodyKey Berry
- 1 scoop Hi Protein Berry
- 3 Buah sedang stroberi



*foto hanya ilustrasi

HARI-8

Olahraga



Warming up



Stability Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Back Exercise

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1190 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 270 | Ionic Body Key Latte - BodyKey Latte (1 sachet) - air kelapa muda/ hijau |
| | | Daily, Lecithin E |
| Cemilan | 230 | Nutty Protein |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 425 | Nasi, Rawon Daging, & Lalapan, Lecithin E |
| Cemilan | 40 | 60 gr Buah Jeruk |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 215 | Chicken Cream Soup, /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Nasi, Rawon Daging, & Lalapan

- 6 sdm nasi merah
- 1 butir telur ayam rebus
- 50 gr daging tanpa lemak
- 50 gr sayuran (tomat, tauge, timun)
- 1 sdt minyak

Chicken Cream Soup

- 30 gr fillet dada/ paha tanpa kulit
- 30 gr mix wortel, jagung, bombay
- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 120 ml susu skim
- 1 sdt minyak

Nutty Protein

- 2 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu almond
- 1 sdm selai kacang



*foto hanya ilustrasi

HARI-9

Olahraga



Warming up



Low Impact for Upper Body



Cooling down

Pembakaran kalori* : 100-250 kalori
Target otot : Shoulder, Chest and Arm

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1215 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 270 | BodyKey Protein Berry - BodyKey Berry (1 sachet) - Hi-Protein Berry (1 scoop) |
| | | Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 160 | Choco Orange |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 465 | Nasi, Pepes Ikan, dan Tahu, Lecithin E |
| Cemilan | 95 | 100 gr Jagung Manis Rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 225 | Dimsum Ayam Wortel (4 buah sedang)/1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Choco Orange

- 1 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu soya
- 1 buah kecil-sedang jeruk medan

Dimsum Ayam Wortel

- 70 gr ayam giling
- 20 gr udang giling
- 10 gr wortel cincang
- 10 gr tepung
- 4 lembar kulit dimsum
- 1 sdm minyak

Nasi, Pepes Ikan, & Tahu

- 7 sdm nasi merah
- 100 gr ikan kembung
- 100 gr sayuran (kemangi, tomat)
- 50 gr tahu putih
- 1,5 sdt minyak



*foto hanya ilustrasi

HARI-10

Olahraga



Warming up



Chair Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-300 kalori
Target otot : Total Body Exercise

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1180 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 295 | BodyKey Mocha Latte - BodyKey Latte (1 sachet) - Hi-Protein Chocolate (1,5 scoop) |
| | | Lecithin E & Daily |
| Cemilan | 170 | Choco Flaxseed Smoothies |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 405 | Nasi dan Tongseng Ayam tanpa Santan, Lecithin E |
| Cemilan | 120 | 1 buah Jeruk Medan |
| | | 100 g Kacang rebus / kukus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 190 | Super Green/1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Choco Flaxseed Smoothies

- 1 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu almond
- 1 sdm flaxseed
- 1 sdm madu

Super Green

- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 5 gr bayam
- 70 gr alpukat mentega
- 120 ml susu soya

Nasi dan Tongseng Ayam tanpa Santan

- 7 sdm nasi merah
- 80 gr fillet dada/ paha tanpa kulit
- 50 gr mix sayuran (kol dan tomat)
- 20 gr extra sayuran (tomat)
- 2 sdt minyak



*foto hanya ilustrasi

Olahraga



Warming up



Aero Shaping



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Shoulder, Chest and Arm

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1230 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Chocolate, Lecithin E & Daily |
| Cemilan | 245 | Smoothies Banana Orange |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 410 | Bihun Siram Daging Spesial , Lecithin E |
| Cemilan | 95 | 100 gr jagung rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 260 | Rolade Ayam (4-5 potong kecil sedang) /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Smoothies Banana Orange

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 100 gr pisang ambon
- 60 gr jeruk medan
- 1 sdm madu

Rolade Ayam

- 50 gr ayam giling
- 10 gr tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 10 gr wortel cincang
- 1,5 sdm minyak

Bihun Siram Daging Spesial

- 150 gr mie bihun basah
- 50 gr slice beef tanpa lemak
- 1 butir telur ayam
- 50 gr sayuran (sawi hijau)
- 1 sdm minyak



*foto hanya ilustrasi

HARI-12

Olahraga



Warming up



Light Abs Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 100-250 kalori
Target otot : Booty, Abs and Arms

pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1195 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Latte, Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 185 | Soy and Oat Protein Smoothie |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 400 | Nasi, Ayam Suwir, dan Urap Sayur, Lecithin E |
| Cemilan | 200 | Peanut Butter Oat Energy Ball (3 bola kecil) |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 190 | Super Green /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Soy and Oat Protein Smoothie

- 1 scoop Hi Protein All plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu soya
- 1 sdm oat kering

Peanut Butter Oat Energy Ball (3 bola kecil)

- 2 sdm oat kering
- 2 buah kurma cincang
- 15 gr selai kacang

Nasi, Ayam Suwir, dan Urap Sayur

- 7 sdm nasi merah
- 50 gr fillet dada/ paha tanpa kulit
- 100 gr sayuran
- 1 sdm minyak



*foto hanya ilustrasi

HARI-13

Olahraga

ACTIVE REST DAY

Istirahat dari olahraga namun usahakan tetap bergerak aktif minimal 6000 langkah.

Meal Plan 1205 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Berry Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 220 | Double Choco |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 360 | Nasi, Sayur Bayam, dan Telur , Lecithin E |
| Cemilan | 200 | Peanut Butter Oat Energy Ball (3 bola kecil) |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 205 | Rolade Tahu (4-5 potong kecil sedang) /1 BodyKey & Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Double Choco

- 2 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 3 gr cocoa powder
- 200 ml susu almond
- 1/2 buah pisang ambon

Nasi, Sayur Bayam dan Gambas, dan Telur

- 6 sdm nasi merah
- 100 gr sayur bayam
- 1 butir telur ayam
- 1 sdt minyak

Peanut Butter Oat Energy Ball (3 bola kecil)

- 1,5 sdm oat kering
- 2 buah kurma cincang
- 2/3 sdm selai kacang

Rolade Tahu

- 30 gr tahu susu/sutra
- 2 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm wortel cincang
- 1,5 sdm minyak

*foto hanya ilustrasi



HARI-14

Olahraga



Warming up



Full Body Cardio



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-300 kalori
Target otot : Total Body Exercise

*pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1205 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | Ionic Body Key Chocolate - BodyKey Chocolate (1 sachet) - air kelapa muda/ hijau |
| | | Daily, Lecithin E |
| Cemilan | 240 | Choco Soya Protein |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 420 | #Treat Day# Spaghetti Tuna Carbonara, Lecithin E |
| Cemilan | 95 | 100 gr Jagung rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 230 | Baked Egg Mushroom with Vegan Protein /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Choco Soya Protein

- 1,5 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml Susu soya
- 15 gr oat kering
- 3 gr bubuk coklat

Spaghetti Tuna Carbonara

- 75 gr spaghetti kering
- 120 ml susu skim
- 55 gr fillet tuna
- 20 gr keju cheddar parut
- 1 sdt minyak

Baked Egg Mushroom with Vegan Protein

- 0,5 scoop hi protein all plant
- 10 gr jamur shitake
- 2 butir telur ayam
- 10 gr wortel cincang
- 10 gr bawang (daun bawang, bawang putih)
- 5 g bumbu (garam, kaldu jamur, merica)
- 1/2 sdt minyak (untuk melumasi wajan)
- 1 sdt keju parut

HARI-15

Olahraga



Warming up



Low intensity home workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Abs Muscle

*pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1220 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Latte |
| | | Lecithin E & Daily |
| Cemilan | 230 | Nutty Protein |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 450 | Nasi, Ayam Bumbu Rujak dan Tumis Kangkung, Lecithin E |
| Cemilan | 95 | 100 gr jagung rebus |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 225 | Dimsum Ayam Wortel (4 buah sedang)/1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Nutty Protein

- 2 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu almond
- 20 gr selai kacang

Nasi, Ayam Bumbu Rujak dan Tumis Kangkung

- 5 sdm nasi merah
- 120 gr dada/paha tulang tanpa kulit
- 2 sdt minyak
- 100 gr kangkung

Dimsum Ayam Wortel

- 70 gr ayam giling
- 20 gr udang giling
- 10 gr wortel cincang
- 2 sdm tepung
- 4 lembar kulit dimsum
- 1 sdm minyak



*foto hanya ilustrasi

HARI-16

Olahraga



Warming up



Aeroboxing



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Shoulder, Chest and Arm

*pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1195 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Berry, Lecitin E, Daily |
| Cemilan | 185 | Choco Orange |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 410 | Omelette Curry Rice, Lecithin E |
| Cemilan | 200 | Peanut Butter Oat Energy Ball (3 bola kecil) |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 180 | Mushroom Cream Soup /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Choco Orange

- 1,5 scoop Hi Protein Chocolate
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu soya
- 60 gr jeruk medan

Omelette Curry Rice

- 6 sdm nasi merah
- 2 butir telur ayam
- 0,5 scoop Hi Protein All Plant (sebagai pengental kuah kare)
- 50 gr wortel
- 1 sdt minyak/ bumbu kari jepang

Peanut Butter Oat Energy Ball

- 25 gr oat kering
- 15 gr kurma cincang
- 15 gr selai kacang

Mushroom Cream Soup

- 50 gr jamur kancing/ champignon
- 30 gr mix wortel, jagung, bombay
- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 120 ml susu skim
- 1 sdt minyak



*foto hanya ilustrasi

Olahraga



Warming up



Leg Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Legs and Hips

*pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1185 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Chocolate, Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 220 | Smoothies Orange |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 380 | Beef Bulgogi and Mixed Veggies & Lecithin E |
| Cemilan | 160 | 100 gr Alpukat mentega |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 205 | Rolade Tahu (4-5 potong kecil sedang) /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Smoothies Orange

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu skim
- 80 gr jeruk medan
- 1 sdm madu

Rolade Tahu

- 30 gr tahu susu/ sutra
- 2 sdm tepung terigu
- 65 gr telur ayam
- 10 gr wortel cincang
- 1,5 sdm minyak untuk menumis rolade

Beef Bulgogi and Mixed Veggies

- 6 sdm nasi merah
- 50 gr slice beef tanpa lemak
- 80 gr sayuran (brokoli, paprika, dsb)
- 1 sdm minyak/ bumbu bulgogi



HARI-18

Olahraga



Warming up



Strength Exercise



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-250 kalori
Target otot : Shoulder, Chest and Arm

*pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1195 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | Body Key Latte, Daily, Lecithin E |
| Cemilan | 195 | Flavourful Spices |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 400 | Nasi, Tumis Tahu Tauge dan Telur Dadar , Lecithin E |
| Cemilan | 200 | Peanut Butter Oat Energy Ball (3 bola kecil) |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 180 | Mushroom Cream Soup /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Flavourful Spices

- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 5 gr jahe
- 1 gr kayu manis bubuk
- 1 sdt air lemon
- 3 buah kurma
- 1 sdm madu

Nasi, Tumis Tahu Tauge, dan Telur Dadar

- 6 sdm nasi merah
- 80 gr labu siam
- 50 gr tahu putih
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm minyak

Peanut Butter Oat Energy Ball

- 25 gr oat kering
- 15 gr kurma cincang
- 15 gr selai kacang

Mushroom Cream Soup

- 50 gr jamur kancing/
champignon
- 30 gr mix wortel, jagung,
bombay
- 1,5 scoop Hi Protein
All Plant
- 120 ml susu skim
- 1 sdt minyak



*foto hanya ilustrasi

HARI-19

Olahraga



Warming up



Light Cardio Workout



Cooling down

Pembakaran kalori* : 100-250 kalori
Target otot : Thigh, Abs and Shoulder

*pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1190 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|---|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Protein Berry Lecithin E, Daily |
| Cemilan | 150 | Roti Pisang Strawberi |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 430 | Grilled Tuna, Vegies Salad, Baked Potato, Lecithin E |
| Cemilan | 200 | Oat Apple Smoothie |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 190 | Kol Gulung Isi Ayam (5 gulung)/1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Roti Pisang Strawberi

- 35 gr roti gandum
- 50 gr pisang ambon
- 50 gr strawberry

Grilled Tuna, Vegies Salad, Baked Potato

- 200 gr kentang
- 100 gr fillet tuna
- 100 gr mix sayuran (bayam, tomat, timun, dsb)
- 2 sdt minyak/ dressing salad

Kol Gulung Isi Ayam

- 5 lembar kol
- 100 gr ayam giling
- 30 gr tahu susu/ sutra
- 10 gr wortel cincang

Oat Apple Smoothie

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 15 gr oat Kering
- 100 gr apel
- 1 sdm madu



*foto hanya ilustrasi

HARI-20

Olahraga

ACTIVE REST DAY

Istirahat dari olahraga namun usahakan tetap bergerak aktif minimal 6000 langkah.

Meal Plan 1220 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Chocolate Lecithin E & Daily |
| Cemilan | 225 | Sweet Almond Protein |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 405 | Nasi Soto Ayam Komplit , Lecithin E |
| Cemilan | 110 | Sate Taichan |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 260 | Rolade Ayam (4-5 potong kecil sedang)/1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Sweet Almond Protein

- 1,5 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu almond
- 10 gr kurma
- 1,5 sdm madu

Nasi Soto Ayam Komplit

- 6 sdm nasi merah
- 1 butir telur ayam rebus
- 50 gr fillet dada/ paha tanpa kulit
- 50 gr sayuran (tauge, kol)
- 5 ml minyak

Sate Taichan

- 5 tusuk fillet dada/ paha tanpa kulit
- 1 buah kecil timun iris

Rolade Ayam

- 30 gr ayam giling
- 5 gr tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 10 gr wortel cincang
- 1,5 sdm minyak untuk menumis rolade



*foto hanya ilustrasi

Olahraga



Warming up



Tabata



Cooling down

Pembakaran kalori* : 200-300 kalori
Target otot : Total Body Exercise

*pembakaran kalori setiap orang dapat berbeda, pengulangan gerakan dapat dilakukan sesuai kebutuhan

Meal Plan 1200 kkal

| Waktu Makan | Kkal | Menu |
|--------------------------------|------|--|
| Sarapan (07.00 - 09.30) | 220 | BodyKey Latte, Lecithin E & Daily |
| Cemilan | 205 | Protein Soya |
| Makan siang (12.00 - 13.30) | 550 | <i>#Treat Day#</i> Tenderloin Steak and Veggies , Lecithin E |
| Makan Malam (17.30 - 19.30) | 225 | Dimsum Ayam Wortel (4 buah sedang) /1 BodyKey, Lecithin E |



XS Ignite : Konsumsi 1 sachet sebelum olahraga (menyesuaikan jadwal olahraga) atau sebelum makan.

Bahan Makanan

Protein Soya

- 1 scoop Hi Protein All Plant
- 1 sachet Nutrilite Hi Fiber
- 200 ml susu soya
- 1 sdm flaxseed

Tenderloin Steak and Veggies

- 200 gr daging tenderloin
- 2 sdm minyak zaitun
- 70 gr wortel, kacang polong kukus

Dimsum Ayam Wortel

- 70 gr ayam giling
- 20 gr udang giling
- 10 gr wortel cincang
- 2 sdm tepung
- 4 lembar kulit dimsum
- 1 sdm minyak



*foto hanya ilustrasi



Yes, You Did it! **CONGRATULATIONS!**

*Kamu sudah berhasil menyelesaikan
program 21 hari-mu!*

Jangan berhenti di sini!

Lanjutkan program secara konsisten
untuk mempertahankan berat badan
ideal dan pola makan sehat.

TES KOMPOSISI TUBUH

Nama : _____
Tanggal : _____
Usia : _____
Pria/wanita : _____
Tinggi badan : _____

| Pengukuran | D-0 | Nilai Normal | D-8 | D-15 | D-21 |
|--|------|--------------|------|------|------|
| Berat Badan | kg | | kg | kg | kg |
| Lemak Tubuh | % | | % | % | % |
| Indeks Massa Tubuh (BMI) | | 18-25 | | | |
| Kalori Istirahat (BMR) | kcal | | kcal | kcal | kcal |
| Massa Otot | | | | | |
| Rasio Lingkar Pinggang & Pinggul (WHR) | | | | | |
| Lemak Perut | | 1 - 9 | | | |
| Lemak Tubuh (kg) | | | | | |



 [@nutrilite_id](https://www.instagram.com/nutrilite_id) | [nutrilite.co.id](https://www.nutrilite.co.id) | www.amway.id

© Copyright 2024 Amway Indonesia