



Panduan Diet Sihat

Nama : _____

Tarikh : _____



Bulatkan semua kombinasi menu makan tengah hari.



Nasi Putih

☐
☐


Buah-buahan



Ayam Kicap Bercili

☐
☐


Ubi Rebus



Lempeng

☐
☐


Sayur Campur