

Lampiran 1. Resep Makanan

Nama Minuman : *White Omellete*
 Porsi : 1
 Body Type : Endomorph, Ectomorph, Mesomorph
 Food Cost : Rp 9.206,-
 Harga Jual : Rp 30.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 36.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Jamur Shitake	25	gr	12000/kg	Rp 300
2	Tomat	40	gr	1200/100gr	Rp 480
3	Bawang Merah	2	pc	30000/kg	Rp 200
4	Lada		tt	1000/tt	Rp 1.000
5	Putih Telur	4	pc	1200/pc	4800
6	Keju Ricotta	10	gr	32000/250gr	1280
7	Olive Oil	10	cc	114575/lt	1145,75
					Rp 9.206

Kandungan Gizi:
 Energi: 250 kal
 Protein: 29 g
 Karbohidrat: 10 g
 Lemak: 10 g

1. Siapkan bahan- bahan.
2. Potong semua bahan dari nomor satu hingga tiga dan kemudian campur.
3. Kocok putih telur hingga berbusa.
4. Panaskan *olive oil* di pan.
5. Masukkan bahan nomor satu hingga tiga, tumis hingga setengah matang.
6. Masukkan kocokan putih telur.
7. Masukkan keju ricotta.
8. Bentuk lingkaran atau oval.
9. Sajikan omellete panas- panas.

Nama Makanan : *Chicken Grill with Lemon Juice*
 Porsi : 1
 Body Type : Endomorph
 Food Cost : Rp 13.730
 Harga Jual : Rp 40.000
 (Harga 2015 x 1.6= Rp 48.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Chicken Breast	180	gr	55/gr	Rp 9.900
2	Lemon Juice	1	sdm	250/pc	Rp 150
3	Rice Bran	0,5	sdm	43000/lt	Rp 430
4	Oregano	0,5	sdt	26000/21gr	Rp 750
5	Lada Hitam		tt	1500/tt	1500
6	Kecap Manis		tt	1000/tt	Rp 1.000
					Rp 13.730

Kandungan Gizi:
 Energi: 230 kal
 Protein: 56 g
 Karbohidrat: 10 g
 Lemak: 22 g

1. Cuci bersih dada ayam dan tiriskan
2. Campurkan rata *lemon juice*, minyak *rice bran*, oregano, dan lada hitam.
3. Lumuri pada dada ayam dan diamkan selama kurang lebih 10 menit
4. Letakkan dalam baki oven, dan panggang dengan suhu 180 derajat celcius selama 10 menit
5. Sajikan dengan topping kecap manis

Lampiran 1. Resep Makanan (Lanjutan)

Nama Makanan : *Tenderloin Grill with Red Rice*
 Porsi : 1
 Body Type : Ectomorph
 Food Cost : Rp 18.530
 Harga Jual : Rp 50.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 60.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Tenderloin	100	gr	129/gr	Rp 12.900
2	Lemon Juice	1	sdm	250/pc	Rp 150
3	Rice Bran	0,5	sdm	43000/lt	Rp 430
4	Oregano	0,5	sdt	26000/21gr	Rp 750
5	Lada Hitam		tt	1500/tt	Rp 1.500
6	Kecap Manis		tt	1000/tt	Rp 1.000
7	Nasi Merah	150	gr	12000/kg	Rp 1.800
					Rp 18.530

Kandungan Gizi:
 Energi: 312 kal
 Protein: 27 g
 Karbohidrat: 35 g
 Lemak: 20 g

1. Cuci bersih dada tenderloin dan tiriskan
2. Campurkan rata *lemon juice*, minyak *rice bran*, oregano, dan lada hitam.
3. Lumuri pada dada ayam dan diamkan selama kurang lebih 10 menit
4. Letakkan dalam baki oven, dan panggang dengan suhu 180 derajat celcius selama 10 menit
5. Sajikan dengan topping kecap manis dan nasi merah

Nama Makanan : Beef in Grill
 Porsi : 1
 Body Type : Mesomorph
 Food Cost : Rp 18.530
 Harga Jual : Rp 50.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 60.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Tenderloin	100	gr	129/gr	Rp 12.900
2	Lemon Juice	1	sdm	250/pc	Rp 150
3	Rice Bran	0,5	sdm	43000/lt	Rp 430
4	Oregano	0,5	sdt	26000/21gr	Rp 750
5	Lada Hitam		tt	1500/tt	Rp 1.500
6	Kecap Manis		tt	1000/tt	Rp 1.000
7	Nasi Merah	150	gr	12000/kg	Rp 1.800
					Rp 18.530

Kandungan Gizi:
 Energi: 312 kal
 Protein: 27 g
 Karbohidrat: 35 g
 Lemak: 20 g

1. Cuci bersih dada tenderloin dan tiriskan
2. Campurkan rata *lemon juice*, minyak *rice bran*, oregano, dan lada hitam.
3. Lumuri pada tenderloin dan diamkan selama kurang lebih 10 menit
4. Letakkan dalam baki oven, dan panggang dengan suhu 180 derajat celcius selama 10 menit
5. Sajikan dengan topping kecap manis dan nasi merah

Lampiran 1. Resep Makanan (Lanjutan)

Nama Makanan : *Beef Yoghurt*
 Porsi : 1
 Body Type : Mesomorph
 Food Cost : Rp 24.850
 Harga Jual : Rp 60.000

(Harga 2015 x 1.2= Rp 72.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Tenderloin	125	gr	129/gr	Rp 16.125
2	Yoghurt	25	gr	35/gr	Rp 875
3	Bawang Putih	2	pc	60000/kg	Rp 500
4	Jahe	1	sdm	150/sdm	Rp 150
5	madu		tt	2000/tt	Rp 2.000
6	Bubuk Kari		tt	500/tt	Rp 500
7	jintan		tt	200/tt	Rp 200
8	Paprika kuning	0,5	pc	4000/pc	Rp 2.000
9	Bawang bombay	1	pc	1000/pc	Rp 1.000
10	Lada Hitam		tt	1500/tt	Rp 1.500
					Rp 24.850

Kandungan Gizi:
 Energi: 277 kal
 Protein: 27 g
 Karbohidrat: 26 g
 Lemak: 10 g

1. Siapkan semua bahan, dan cuci bersih.
2. Campur daging, *yoghurt*, bawang putih, jahe, madu, bubuk kari, dan jintan dalam sebuah mangkuk, lalu tutup dan diamkan selama 3 jam di dalam kulkas.
3. Panaskan minyak di sebuah *wok*, masukan daging yang sudah di bumbu dengan lada secukupnya. Apabila tumisan terlalu kering tambahkan air rendaman daging.

Nama Makanan : *The Extreme Beef*
 Porsi : 1
 Body Type : Ectomorph, Endomorph, Mesomorph
 Food Cost : Rp 23.380
 Harga Jual : Rp 60.000

(Harga 2015 x 1.2= Rp 72.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Tenderloin	180	gr	129/gr	Rp 23.220
2	Lemon Juice	1	sdm	250/pc	Rp 150
3	Rice Bran	0,5	sdm	43000/lt	Rp 430
					Rp 23.800

Kandungan Gizi:
 Energi: 304 kal
 Protein: 44 g
 Karbohidrat: 0 g
 Lemak: 13 g

1. Cuci bersih dada tenderloin dan tiriskan
2. Campurkan rata *lemon juice*, dan *rice bran*
3. Lumuri pada tenderloin dan diamkan selama kurang lebih 10 menit
4. Grill hingga sesuai keinginan konsumen, *well-done*, *rare*, atau *medium-well*
5. Sajikan panas- panas

Lampiran 1. Resep Makanan (Lanjutan)

Nama Makanan : *The Extreme Chicken*
 Porsi : 1
 Body Type : Ectomorph, Endomorph, Mesomorph
 Food Cost : Rp 11.580
 Harga Jual : Rp 50.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 60.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Dada Ayam	200	gr	55/gr	Rp 11.000
2	Lemon Juice	1	sdm	250/pc	Rp 150
3	Rice Bran	0,5	sdm	43000/lt	Rp 430
					Rp 11.580

Kandungan Gizi:
 Energi: 158 kal
 Protein: 34 g
 Karbohidrat: 4 g
 Lemak: 0.78 g

1. Cuci bersih dada dada ayam dan tiriskan
2. Campurkan rata *lemon juice*, dan *rice bran*
3. Lumuri pada ayam dan diamkan selama kurang lebih 10 menit
4. *Grill* hingga matang.
5. Sajikan panas- panas.

Nama Makanan : *Tenderloin Grill with Veggy*
 Porsi : 1
 Body Type : Endmorph
 Food Cost : Rp 17.300
 Harga Jual : Rp 50.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 60.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Tenderloin	100	gr	129/gr	Rp 12.900
2	Lemon Juice	1	sdm	250/pc	Rp 150
3	Rice Bran	0,5	sdm	43000/lt	Rp 430
4	Oregano	0,5	sdt	26000/21gr	Rp 750
5	Lada Hitam		tt	1500/tt	Rp 1.500
6	Kecap Manis		tt	1000/tt	Rp 1.000
7	Brokoli	15	gr	10/gr	Rp 150
8	Wortel	15	gr	23/gr	Rp 345
9	Kembang kol	15	gr	5000/kg	Rp 75
					Rp 17.300

Kandungan Gizi:
 Energi: 311 kal
 Protein: 28 g
 Karbohidrat: 33 g
 Lemak: 8 g

1. Cuci bersih dada tenderloin dan tiriskan
2. Campurkan rata *lemon juice*, minyak rice bran, oregano, dan lada hitam.
3. Lumuri pada tenderloin dan diamkan selama kurang lebih 10 menit
4. Letakkan dalam baki oven, dan panggang dengan suhu 180 derajat celcius selama 10 menit
5. Cuci bersih sayuran seperti brokoli, wortel, dan kembang kol. Potong cube.
6. Tumis sayuran dengan sedikit bawang bombay.
7. Sajikan tenderloin bersama sayurang dengan topping kecap manis.

Lampiran 1. Resep Makanan (Lanjutan)

Nama Makanan : *Spaghetti and Shitake Mushroom*
 Porsi : 1
 Body Type : Ecthomotph
 Food Cost : Rp 14.334
 Harga Jual : Rp 40.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 48.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Whole meat Spaghetti	120	gr	1942/50gr	Rp 4.661
2	Olive Oil	5	cc	114575/lt	Rp 573
3	Bawang Putih	2	pc	60000/kg	Rp 500
4	Shitake	50	gr	12000/kg	Rp 600
5	Daging Sapi Giling	50	gr	125/gr	Rp 6.250
6	Blackpepper		tt	1500/tt	Rp 1.500
7	Choppe fresh basil	10	gr	25/gr	Rp 250
					Rp 14.334

Kandungan Gizi:
 Energi: 648 kal
 Protein: 32 g
 Karbohidrat: 88 g
 Lemak: 21 g

1. Masak spaghetti di sebuah *pan* dengan air mendidih, tunggu hingga matang, dan kemudian tiriskan.
2. Panaskan *olive oil* di *pan* dan kemudian masukan bawang putih masak hingga kira-kira 1 menit dan mengeluarkan aroma wangi, kemudian masukan jamur, dan daging giling. Masak kira-kira selama 4 menit. Bumbui hingga sesuai selera.
3. Masukan *spaghetti* yang sudah matang ke dalam *pan* kemudian aduk rata.
4. Sajikan panas-panas.

Nama Makanan : *Grilled Salmon with Fall Veggy*
 Porsi : 1
 Body Type : Endomorph
 Food Cost : Rp 26,994
 Harga Jual : Rp 60.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 72.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Salmon	100	gr	190/gr	Rp 19.000
2	jeruk nipis	1	pc	250/pc	Rp 250
3	olive oil	10	cc	114575/lt	Rp 1.146
4	Lada hitam	3	gr	300/gr	Rp 900
5	wortel	14	gr	249/10gr	Rp 349
6	brokoli	14	gr	100/gr	Rp 1.400
7	Shitake	25	gr	1475/10gr	Rp 3.688
8	bawang bombay	5	gr	425/10 gr	Rp 213
					Rp 26.944

Kandungan Gizi:
 Energi: 310 kal
 Protein: 44 g
 Karbohidrat: 26 g
 Lemak: 6 g

1. Potong salmon seukuran 100 gr. Kemudian bumbui dengan jeruk nipis dan lada hitam, dan diamkan selama 20 menit.
2. Sambil menunggu bumbu salmon meresap, cuci bersih sayuran dan potong-potong dengan bentuk dadu.

Lampiran 1. Resep Makanan (Lanjutan)

3. Panaskan *pan*, dan *olive oil*, kemudian tumis bawang bombay dan masukan sayuran. Tumis hingga matang.
4. Siapkan salmon yang telah dibumbui, kemudian grill hingga matang.
5. Sajikan panas- panas, tata salmon dan sayuran.

Nama Makanan : *Grilled Salmon with Black Pepper Pasta*
 Porsi : 1
 Body Type : Ectomorph
 Food Cost : Rp 23,995
 Harga Jual : Rp 60.000

(Harga 2015 x 1.2= Rp 72.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Salmon	100	gr	190/gr	Rp 19.000
2	jeruk nipis	1	pc	250/pc	Rp 250
3	<i>Whole meat Spaghetti</i>	45	gr	1942/50gr	Rp 45
5	wortel	14	gr	249/10gr	Rp 349
6	brokoli	14	gr	100/gr	Rp 1.400
7	bawang bombay	5	gr	425/10 gr	Rp 213
8	Lada hitam	3	gr	300/gr	Rp 900
9	Olive Oil	15	cc	114575/lt	Rp 1.719
10	Bawang Putih	2	gr	60000/kg	Rp 120
					Rp 23.995

Kandungan Gizi: Energi: 332 kal Protein: 49 g Karbohidrat: 35 g Lemak: 12 g

1. Potong salmon seukuran 100 gr. Kemudian bumbui dengan jeruk nipis dan lada hitam, dan diamkan selama 20 menit.
2. Masak *spaghetti* di sebuah *pan* dengan air mendidih, tunggu hingga matang, dan kemudian tiriskan.
3. Panaskan *olive oil* di *pan* dan kemudian masukan bawang putih masak hingga kira- kira 1 menit dan mengeluarkan aroma wangi. Masukan *spaghetti* yang sudah matang ke dalam pan kemudian aduk rata.
4. Panaskan *pan*, dan *olive oil*, kemudian tumis bawang bombay dan masukan sayuran. Tumis hingga matang.
5. Siapkan salmon yang telah dibumbui, kemudian grill hingga matang.
6. Sajikan panas- panas, tata salmon, sayuran dan *pasta*.

Lampiran 1. Resep Makanan (Lanjutan)

Nama Makanan : *Grilled Salmon with Red Rice*
 Porsi : 1
 Body Type : Mesomorph
 Food Cost : Rp 25,698
 Harga Jual : Rp 60.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 72.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Salmon	100	gr	190/gr	Rp 19.000
2	jeruk nipis	1	pc	250/pc	Rp 250
7	Nasi Merah	150	gr	12000/kg	Rp 1.800
5	wortel	14	gr	249/10gr	Rp 349
6	brokoli	14	gr	100/gr	Rp 1.400
7	bawang bombay	5	gr	425/10 gr	Rp 213
8	Lada hitam	3	gr	300/gr	Rp 900
9	Olive Oil	15	cc	114575/lt	Rp 1.719
					Rp 25.630

Kandungan Gizi:
 Energi: 296 kal
 Protein: 49 g
 Karbohidrat: 35 g
 Lemak: 8 g

1. Potong salmon seukuran 100 gr. Kemudian bumbu dengan jeruk nipis dan lada hitam, dan diamkan selama 20 menit.
2. Panaskan *pan*, dan *olive oli*, kemudian tumis bawang bombay dan masukan sayuran. Tumis hingga matang.
3. Siapkan salmon yang telah dibumbu, kemudian *grill* hingga matang.
4. Sajikan panas- panas, tata salmon, sayuran dan nasi merah.

Nama Makanan : *Bar Fruit's Salad*
 Porsi : 1
 Body Type : Mesomorph. Endomorph, Ectomorph
 Food Cost : Rp 8.330
 Harga Jual : Rp 25.000
 (Harga 2015 x 1.2= Rp 30.000)

No	Ingredients	Quantity	Unit	Price	Total Price
1	Nanas	20	gr	60/gr	Rp 1.200
2	Melon	20	gr	60/gr	Rp 1.200
3	Apel	20	gr	60/gr	Rp 1.200
4	Pisang	20	gr	60/gr	Rp 1.200
5	Kiwi	20	gr	60/gr	Rp 1.200
6	Anggur	20	gr	60/gr	Rp 1.200
7	Lettuce	10	gr	8/gr	Rp 80
8	Yoghurt	30	gr	35/gr	Rp 1.050
					Rp 8.330

Kandungan Gizi:
 Energi: 70 kal
 Protein: 2 g
 Karbohidrat: 15 g
 Lemak: 0 g

1. Siapkan bahan dan peralatan.
2. Tiris buah- buahan setelah dipotong- potong dalam *chiller*.
3. Campur buah- buah dengan *yoghurt*.
4. Sajikan dingin dengan *lettuce*.