

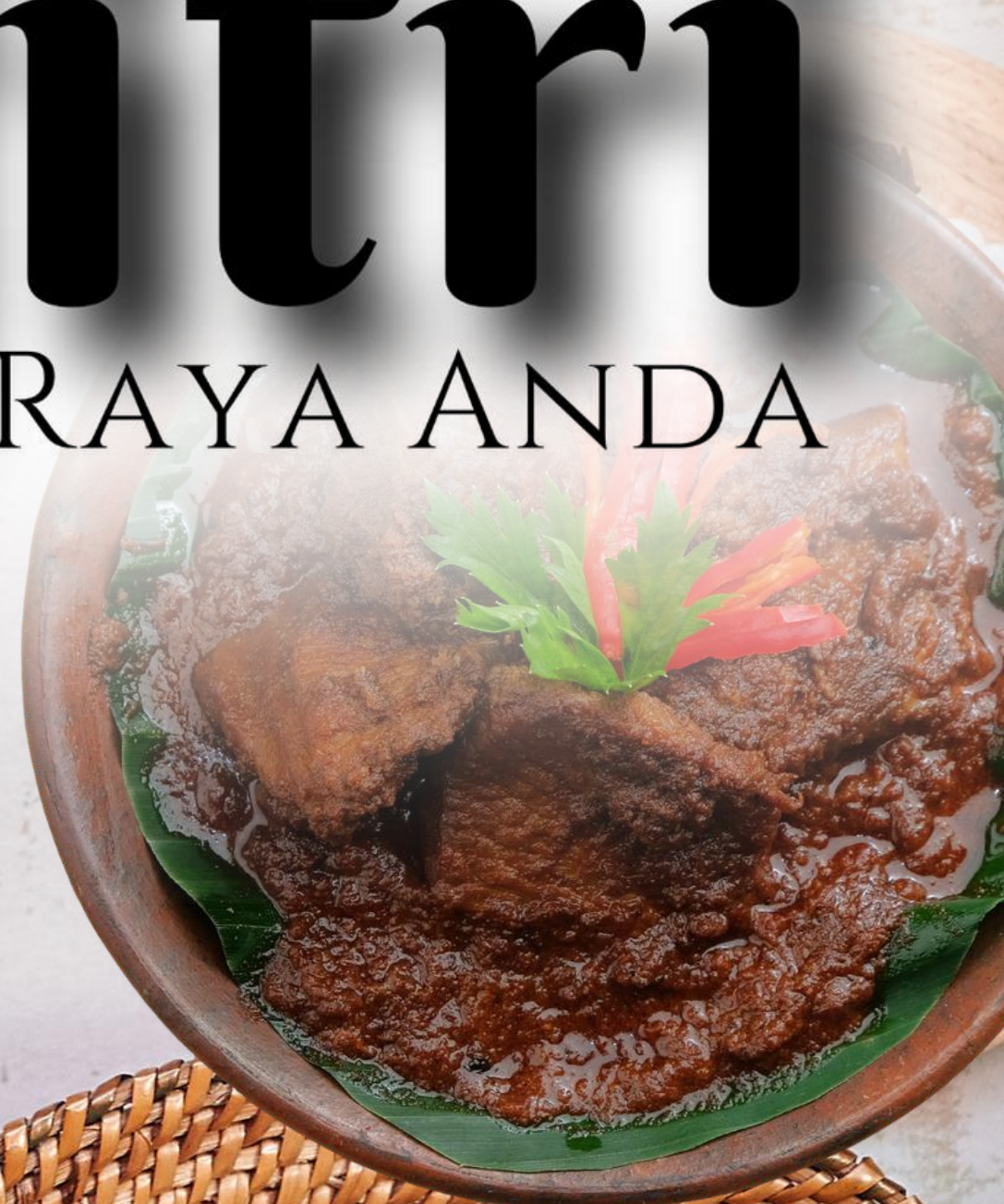


UMS  UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UNIT DIETETIK & SAJIAN, HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH



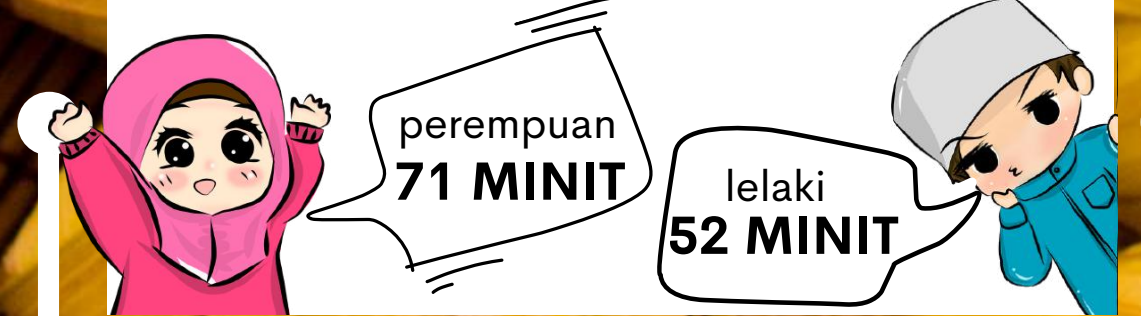
UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH



KUAH KACANG (1 Senduk)

130 KALORI

Aktiviti membakar 130kcal
Berjalan Perlahan



SATE DAGING (5 Cucuk)

190 KALORI

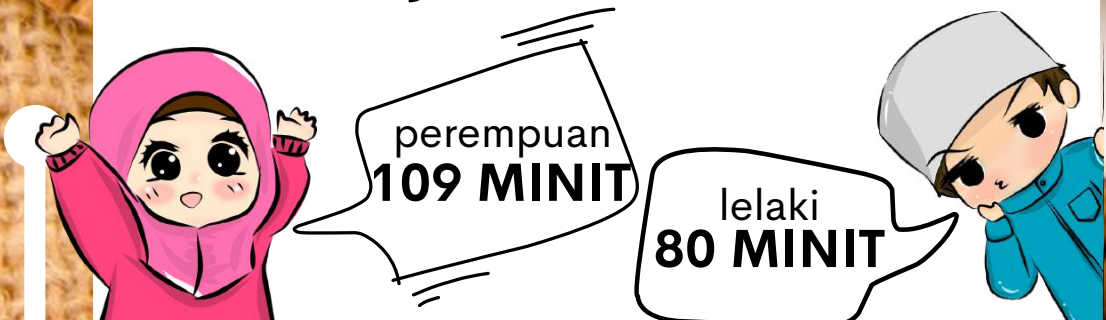
Aktiviti membakar 190kcal
Berjalan Perlahan



SATE AYAM (5 Cucuk)

200 KALORI

Aktiviti membakar 200kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS **HUMS**
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

KARI AYAM
(1 Ketul)

195 KALORI

Aktiviti membakar 195kcal
Berjalan Perlahan



KELUPIS
(1 Biji)

120 KALORI

Aktiviti membakar 120kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

KETUPAT NASI
(5 Potong kecil)

220 KALORI

Aktiviti membakar 220kcal
Berjalan Perlahan



RENDANG DAGING
(2 Ketul kecil)

130 KALORI

Aktiviti membakar 130kcal
Berjalan Perlahan



LEMANG
(Sepotong)

100 KALORI

Aktiviti membakar 100kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA

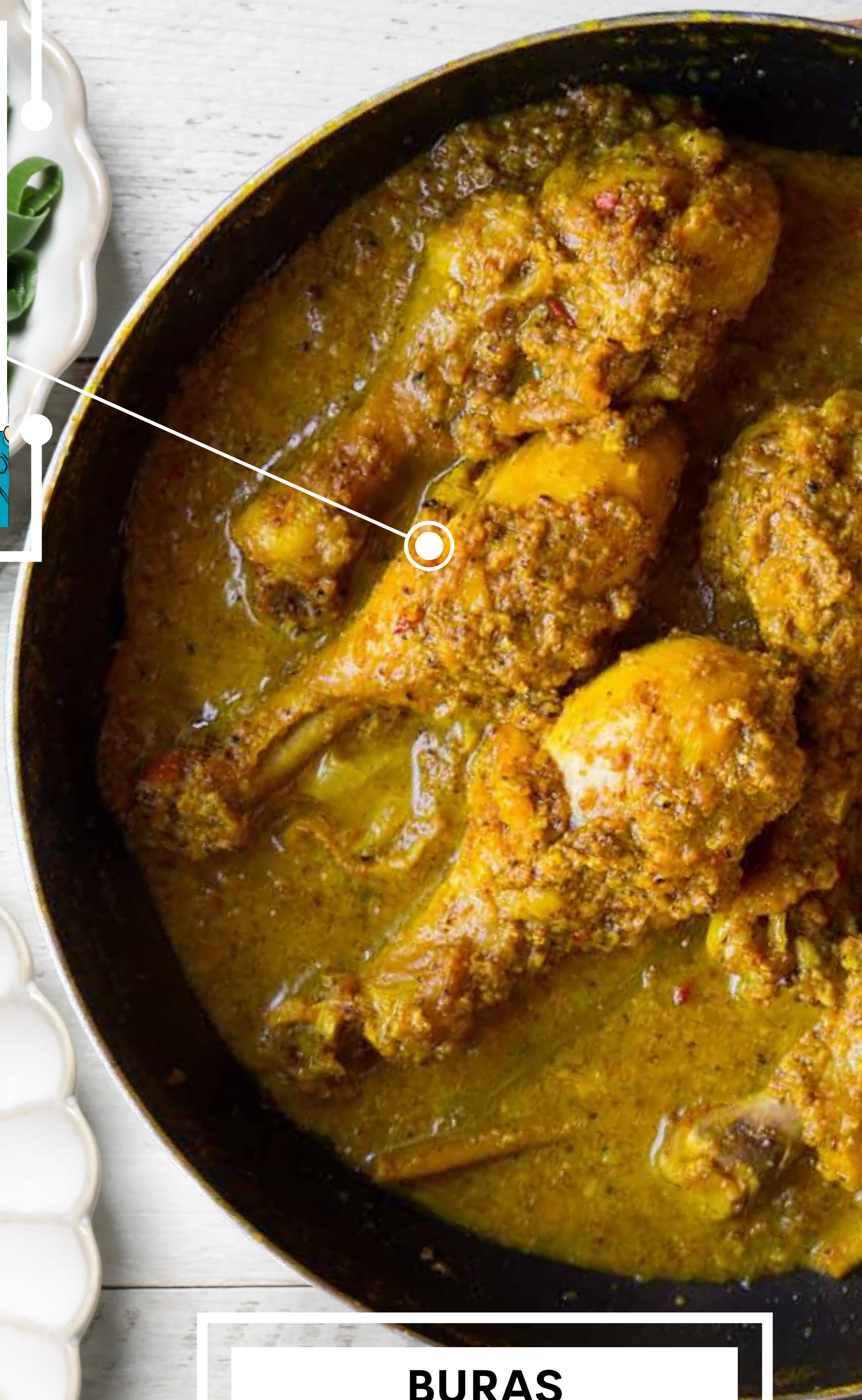


UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

RENDANG AYAM (2 Ketul)

100 KALORI

Aktiviti membakar 100kcal
Berjalan Perlahan



BURAS (1 Biji)

180 KALORI

Aktiviti membakar 180kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH



LONTONG
(1 Mangkuk)

260 KALORI

Aktiviti membakar 260kcal
Berjalan Perlahan



SOTO AYAM
(1 MANGKUK)

380 KALORI

Aktiviti membakar 380kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

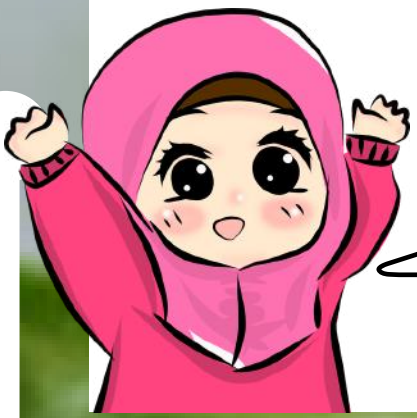
Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



NASI TOMATO + AYAM MASAK MERAH (1 Pinggan)

420 KALORI

Aktiviti membakar 420kcal
Berjalan Perlahan



perempuan
230 MINIT



lelaki
197 MINIT

Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS H UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**Kambing Bakar
(2 Ketul, 140g)**

382 KALORI

Aktiviti membakar 382 kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA

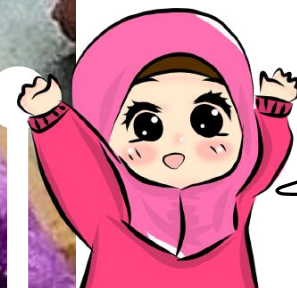


UMS H UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**CADBURY TART
(1 Biji)**

40 KALORI

Aktiviti membakar 40kcal
Berjalan Perlahan



perempuan
22 MINIT



lelaki
16 MINIT

Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**MAKMUR
(1 Biji)**

50 KALORI

Aktiviti membakar 50kcal
Berjalan Perlahan



perempuan
27 MINIT



lelaki
20 MINIT



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

TART NENAS (1 Biji)

20 KALORI

Aktiviti membakar 20kcal
Berjalan Perlahan



perempuan
11 MINIT



lelaki
8 MINIT

Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA



BATIK INDULGENCE (Potongan Sederhana)

380 KALORI

Aktiviti membakar 380kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**SEMPERIT
(1 Biji)**

40 KALORI

Aktiviti membakar 40kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

ALMOND LONDON (1 Biji)

110 KALORI

Aktiviti membakar 110kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**KUIH SEPIT
(5 Keping)**

100 KALORI

Aktiviti membakar 100kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

REMPEYEK (1 Keping)

70 KALORI

Aktiviti membakar 70kcal
Berjalan Perlahan



perempuan
38 MINIT

lelaki
28 MINIT



BATANG BURUK (5 Biji)

80 KALORI

Aktiviti membakar 80kcal
Berjalan Perlahan



perempuan
44 MINIT

lelaki
32 MINIT



Kekal Sihat di

Aidilfitri

PANDUAN KALORI RAYA ANDA

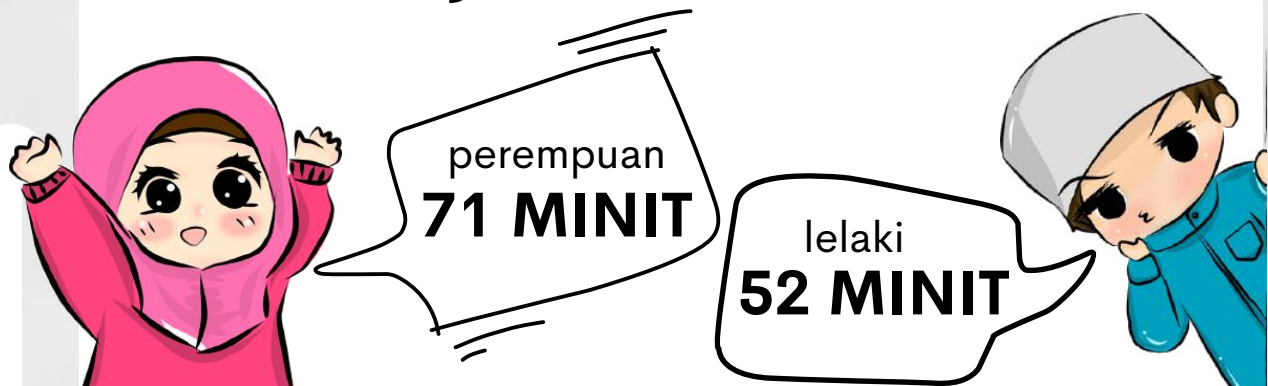


UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**MINUMAN BERGAS
(1 Gelas, 240ml)**

130 KALORI

Aktiviti membakar 130kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH



**AIR BANDUNG
(1 Gelas, 240ml)**

100 KALORI

Aktiviti membakar 100kcal
Berjalan Perlahan



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA

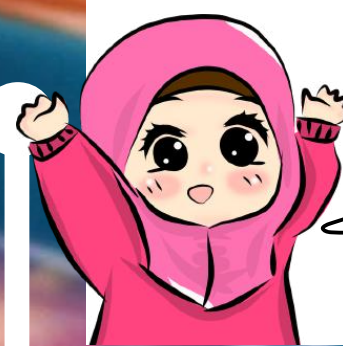


UMS HUMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**KOKTEL BUAH
(1 Gelas, 240ml)**

93 KALORI

Aktiviti membakar 93kcal
Berjalan Perlahan



perempuan
51 MINIT



lelaki
37 MINIT



Kekal Sihat di

Aidilfitri
PANDUAN KALORI RAYA ANDA



UMS  UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH HOSPITAL UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

1447 H / 2026 M

Selamat Hari Raya
Aidilfitri
Maaf Zahir & Batin

Ikhlas daripada,
Unit Dietetik & Sajian, Hospital Universiti Malaysia Sabah
Bahagian Teknologi Maklumat & Komunikasi, HUMS
&
Semua Warga Hospital Universiti Malaysia Sabah

