

JOM

DETOX

the Shaklee way!

# Pelan Pemakanan 7-Hari Detoks RAMADHAN



# RINGKASAN DETOKS RAMADHAN SHAKLEE



4

BERSAHUR



Vivix®  
Alfalfa Complex



Mighty 3 Gems  
(1 sudu makan Performance®, 3 1/2 sudu makan Meal shakes & 1 sudu makan ESP)



7

BERBUKA



Peppermint-Ginger Plus  
Alfalfa Complex



Lecithin  
Performance®  
(3 sudu makan)

10

MOREH/SELEPAS  
TARAWIH



DTX™ Complex  
Herb-Lax™



Protein Smoothie Buah-Buahan  
(3 sudu makan ESP + 1 biji buah)

Anda boleh menggunakan Shaklee Cinch® Shake Mix sebagai alternatif kepada ESP Shaklee.

# PILIH PELAN PEMAKANAN RAMADHAN ANDA



## Anda boleh ikuti **PELAN PEMAKANAN 7-HARI**

- Mudah
- Pelan pemakanan tetap (kami telah menyediakan pelan pemakanan 7 hari untuk anda)
- Sesuai untuk individu yang pertama kali menjalankan program detoks.

**ATAU**

## Pilih **PELAN PEMAKANAN PERIBADI 3:2:2:2** (SAIZ SAJIAN)

- Lebih fleksibel
- Anda pilih makanan anda sendiri
- Sesuai untuk individu yang pernah melakukan Detoks Shaklee



# Hari 1



## MIGHTY 3 GEMS

**ESP**  
**Meal Shakes**  
**Performance®**

1 sudu makan  
3 1/2 sudu makan  
1 sudu makan

## BAKAR DENGAN MARJERIN

Roti Gandum Penuh 2 keping

## SALAD BUAH & SAYUR

Anggur 8 biji  
Sayur yang mentah 1 cawan

**Vivix®**  
**Alfalfa Complex**

1 sudu teh  
5 tablet



Kurma 5 biji  
Nasi 1/2 mangkuk  
Dada Ayam, panggang 1 saiz tapak tangan  
Acar (timun, nenas, cili merah, bawang yang dihiris, cuka) 1 cawan

**Performance®**  
**Lecithin**  
**Peppermint-Ginger Plus**  
**Alfalfa Complex**

3 sudu makan  
6 kapsul  
3 tablet  
5 tablet



## PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

**ESP**  
Pisang  
**DTX™ Complex**

3 sudu makan  
1 biji saiz sederhana  
3 tablet



**Herb-Lax™**

4 tablet (untuk kegunaan bila perlu)



\*Tambah Cinch® Tea Mix sebagai minuman panas yang sihat semasa Sahur, Iftar & Moreh

# Hari 2



## MIGHTY 3 GEMS

**ESP**  
**Meal Shakes**  
**Performance®**

Mi  
Sayur  
Epal

1 sudu makan  
3 1/2 sudu makan  
1 sudu makan

1/2 mangkuk, dimasak  
1/2 mangkuk, dimasak  
1 biji saiz sederhana

**Vivix®**  
**Alfalfa Complex**

1 sudu teh  
5 tablet



Kurma  
Nasi  
Ayam panggang (Percik)  
Tomato stim & timun

5 biji  
1/2 mangkuk  
1 saiz tapak tangan  
1 cawan

**Performance®**  
**Lecithin**  
**Peppermint-Ginger Plus**  
**Alfalfa Complex**

3 sudu makan  
6 kapsul  
3 tablet  
5 tablet



## PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

**ESP**  
Nenas  
**DTX™ Complex**

3 sudu makan  
1 potong  
3 tablet



**Herb-Lax™**

4 tablet  
(untuk kegunaan  
bila perlu)



\*Tambah Cinch® Tea Mix sebagai minuman panas yang sihat semasa Sahur, Iftar & Moreh

# Hari 3



## MIGHTY 3 GEMS

### ESP Meal Shakes Performance®

Bijirin  
Susu rendah lemak  
Sayur yang mentah  
Strawberi

1 sudu makan  
3 1/2 sudu makan  
1 sudu makan

1/2 cawan  
1 gelas  
1 cawan  
8 biji saiz sederhana

### Vivix® Alfalfa Complex

Kurma  
Nasi  
Ikan Kembung (Asam Pedas)  
Bayam goreng

1 sudu teh  
5 tablet

### Performance® Lecithin Peppermint-Ginger Plus Alfalfa Complex

3 sudu makan  
6 kapsul  
3 tablet  
5 tablet



## PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

### ESP

Betik  
Halia

3 sudu makan  
1 potong  
1 hiris

### DTX™ Complex

3 tablet



### Herb-Lax™

4 tablet (untuk  
kegunaan bila perlu)



\*Tambah Cinch® Tea Mix sebagai minuman panas yang sihat semasa Sahur, Iftar & Moreh

# Hari 4



## MIGHTY 3 GEMS

**ESP**  
**Meal Shakes**  
**Performance®**

Biskut tawar  
Jambu batu

1 sudu makan  
3 1/2 sudu makan  
1 sudu makan

3 keping  
1/2 biji

**Vivix®**  
**Alfalfa Complex**

1 sudu teh  
5 tablet



Kurma  
Nasi  
Daging Paprik  
Sayur

5 biji  
1/2 mangkuk  
1 saiz tapak tangan  
1 cawan

**Performance®**  
**Lecithin**  
**Peppermint-Ginger Plus**  
**Alfalfa Complex**

3 sudu makan  
6 kapsul  
3 tablet  
5 tablet



## PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

**ESP**  
Mangga

3 sudu makan  
1 biji saiz sederhana

**DTX™ Complex**

3 tablet



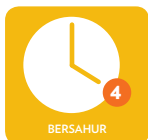
**Herb-Lax™**

4 tablet (untuk  
kegunaan bila perlu)



\*Tambah Cinch® Tea Mix sebagai minuman panas yang sihat semasa Sahur, Iftar & Moreh

# Hari 5



## MIGHTY 3 GEMS

**ESP**  
**Meal Shakes**  
**Performance®**

Tosai bersama kuah  
Anggur

1 sudu makan  
3 1/2 sudu makan  
1 sudu makan

1 keping  
8 biji saiz sederhana

**Vivix®**  
**Alfalfa Complex**

1 sudu teh  
5 tablet



Kurma  
Nasi  
Daging panggang  
Salad mentah

5 biji  
1/2 mangkuk  
1 saiz tapak tangan  
1 cawan

**Performance®**  
**Lecithin**  
**Peppermint-Ginger Plus**  
**Alfalfa Complex**

3 sudu makan  
6 kapsul  
3 tablet  
5 tablet



## PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

**ESP**  
Kiwi

3 sudu makan  
1 biji saiz sederhana

**DTX™ Complex**

3 tablet



**Herb-Lax™**

4 tablet (untuk  
kegunaan bila perlu)



\*Tambah Cinch® Tea Mix sebagai minuman  
panas yang sihat semasa Sahur, Iftar & Moreh



# Hari 6



## MIGHTY 3 GEMS

**ESP**  
**Meal Shakes**  
**Performance®**

Nasi Goreng Sayur  
Tembikai Susu

1 sudu makan  
3 1/2 sudu makan  
1 sudu makan

1/2 mangkuk  
1 potong

**Vivix®**  
**Alfalfa Complex**

1 sudu teh  
5 tablet



Kurma  
Nasi  
Ikan Masam Manis  
Kangkung goreng

5 biji  
1/2 mangkuk  
1 ekor saiz sederhana  
1 cawan

**Performance®**  
**Lecithin**  
**Peppermint-Ginger Plus**  
**Alfalfa Complex**

3 sudu makan  
6 kapsul  
3 tablet  
5 tablet



## PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

**ESP**  
Strawberi

3 sudu makan  
8 biji saiz sederhana

**DTX™ Complex**

3 tablet



**Herb-Lax™**

4 tablet (untuk  
kegunaan bila perlu)



\*Tambah Cinch® Tea Mix sebagai minuman panas yang sihat semasa Sahur, Iftar & Moreh

Hari

7



## MIGHTY 3 GEMS

**ESP**  
**Meal Shakes**  
**Performance®**

Oat  
Kismis  
Oren

1 sudu makan  
3 1/2 sudu makan  
1 sudu makan

1 cawan  
1 sudu teh  
1 biji

**Vivix®**  
**Alfalfa Complex**

1 sudu teh  
5 tablet



Kurma  
Nasi  
Ayam Masak Stim  
Sup Bayam

5 biji  
1/2 mangkuk  
1 saiz tapak tangan  
1 cawan

**Performance®**  
**Lecithin**  
**Peppermint-Ginger Plus**  
**Alfalfa Complex**

3 sudu makan  
6 kapsul  
3 tablet  
5 tablet



## SMOOTHIE PROTEIN BUAH-BUAHAN

**ESP**  
Avocado

3 sudu makan  
1 biji

**DTX™ Complex**

3 tablet



**Herb-Lax™**

4 tablet (untuk  
kegunaan bila perlu)



\*Tambah Cinch® Tea Mix sebagai minuman panas yang sihat semasa Sahur, Iftar & Moreh

# PELAN PEMAKANAN PERIBADI 3:2:2:2 SHAKLEE

# 3



SAJIAN SAYUR-SAYURAN  
SETIAP HARI

# 2



SAJIAN BUAH-BUAHAN  
SETIAP HARI

# 2



SAJIAN PROTEIN  
SETIAP HARI

# 2



SAJIAN KARBOHIDRAT  
SETIAP SEHARI

Pilih **3** hidangan sayur-sayuran setiap hari.

Satu hidangan sayur-sayuran bersamaan dengan yang berikut;



1 cawan kacang panjang



1 cawan lobak merah



1 cawan brokoli



1 cawan kacang buncis



1 cawan tomato ceri

1 hidangan sayur-sayuran tidak berdaun:

- Dimasak = 1/2 cawan
- Mentah = 1 cawan



1 cawan bayam



1 cawan sayur salad



1/2 cawan kailan masak

1 hidangan sayur-sayuran berdaun:

- Dimasak = 1/2 cawan
  - Mentah = 1 cawan
- (1 cawan = 200ml)

Pilih **2** hidangan buah-buahan setiap hari.  
Satu hidangan buah-buahan bersamaan dengan yang berikut;



1 biji epal (sederhana)



1 potong tembikai susu



1 biji pisang (sederhana)



½ biji jambu batu (sederhana)



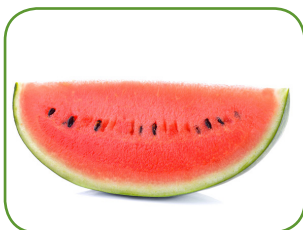
1 biji oren (sederhana)



8 biji anggur



1 biji belimbing (sederhana)



1 potong tembikai



1 biji pir (sederhana)

Pilih **2** hidangan protein setiap hari.

Satu hidangan protein bersamaan dengan yang berikut;



1 ketul ayam  
(saiz tapak tangan)



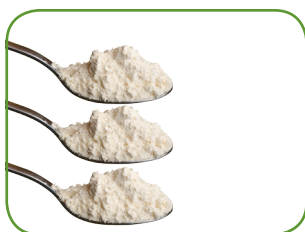
2 biji telur



1 keping keju



1 ketul salmon  
(saiz tapak tangan)



3 sudu makan ESP (28g)



1 ketul daging lembu  
(saiz tapak tangan)



2 keping tofu



2 sudu besar  
Cinch® Shake Mix (43g)



1 ekor ikan (sederhana)

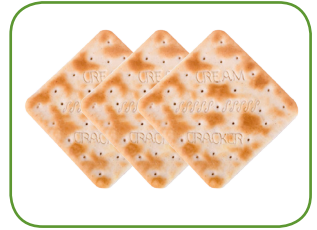
Pilih **2** hidangan karbohidrat setiap hari.  
Satu hidangan karbohidrat bersamaan dengan yang berikut;



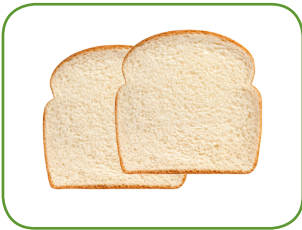
1 mangkuk nasi



1 mangkuk pasta



3 keping biskut



2 keping roti



1 mangkuk bijirin



1 mangkuk oatmeal



1 keping capati



1 mangkuk mi

1 mangkuk = 200ml



## Cawangan

### KUALA LUMPUR

03-4142 1067

### PERAK

05-241 8260

### SABAH

088-393 848

### PENANG

04-383 8261

### JOHOR

07-350 7245

### KELANTAN

09-747 8688

Hai! Saya Pengedar Bebas Shaklee anda:

 1800 88 6577 | 03 5622 3188 |  [customerinquiry@shaklee.com.my](mailto:customerinquiry@shaklee.com.my)

 [www.shaklee.com.my](http://www.shaklee.com.my) | [www.shaklee2u.com.my](http://www.shaklee2u.com.my) (Daftar masuk pengedar)



shakleeproductsmalaysia