



JOM



the Shaklee way!

# PELAN PEMAKANAN DETOKS 7-HARI

Adakah anda bersedia untuk  
*permulaan* BARU  
kearah kesihatan yang lebih baik?



## Pertama kali melakukan Detoks? Ikutilah pelan ini!

**Hari 1:** Mulakan dengan salad yang sihat dan lazat serta kaya dengan **SERAT**.

**Hari 2:** Makan secara sihat dengan **SUP** sayur-sayuran.

**Hari 3:** Serikan hidangan dengan campuran buah-buahan serta sayur-sayuran dari pelbagai **WARNA**.

**Hari 4:** Sertakan sekali pengambilan protein smoothie buah-buahan kedalam hidangan bagi memastikan anda kekal **BERTENAGA**.

**Hari 5:** Teruskan pengambilan hidangan yang lebih berprotein untuk memastikan anda terus **CERGAS**.

**Hari 6:** Anda kini boleh mengambil **KARBOHIDRAT** dalam makanan anda.

**Hari 7:** Anda akan rasa lebih sihat dan **SEGAR!**

## Mahukan Detoks yang menyeronokkan dan fleksibel? Reka pelan pemakanan peribadi anda.

Pelan detoks boleh menjadi sesuatu yang menyeronokkan dan fleksibel.

Ikut saiz hidangan makanan pada halaman 10 untuk mereka pelan pemakanan peribadi anda.

- Semua maklumat di dalam pelan pemakanan ini adalah bertujuan untuk maklumat dan pendidikan sahaja dan tidak bertujuan untuk diagnosis penyakit, dan tidak juga untuk merawat, mencegah atau menyembuhkan apa-apa penyakit atau keadaan kesihatan.
- Hasil dan pengalaman dari Pelan Pemakanan Detox adalah berbeza bagi setiap orang, oleh itu hasilnya mungkin berbeza.
- Kami mencadangkan agar anda terus bekerjasama dengan pakar perubatan professional yang berkeelayakan semasa anda melakukan Pelan Pemakanan Detox.
- Kami amat menggalakkan anda berunding dengan doktor anda sebelum memulakan Pelan Pemakanan Detox terutamanya jika anda hamil atau menyusui, mempunyai gangguan makan, mengambil sebarang ubat atau mempunyai sebarang keadaan kesihatan yang memerlukan diet khas.

# Hari

# 1

# SEMUA NYA ADALAH SERAT

Mulakan pengembaraan Detoks anda dengan Serat untuk membuang segala sisa pepejal dari tubuh anda dan meneutralkan sistem pencernaan anda.

## SARAPAN

### HIDANGAN SALAD & BUAH-BUAHAN

Buah bersaiz sederhana 1 biji  
Sos salad 1 sudu makan  
Sayuran berdaun hijau yang mentah 1 cawan  
(Daun salad, kobis)

**Alfalfa Complex**

**DTX Complex**

**Vivix**

**5 tablet**

**3 tablet**

**1 sudu teh**

## MAKAN TENGAH HARI

### HIDANGAN SALAD & BUAH BUAHAN

Sos salad 1 sudu teh  
Sayuran berdaun hijau yang mentah 2 cawan  
(Daun salad, kobis)

**Peppermint Ginger Plus**

Buah bersaiz sederhana

**3 tablet**

1 biji

## MAKAN MALAM

### HIDANGAN SALAD & BUAH BUAHAN

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya 1 sudu teh  
Sayuran berdaun hijau yang direbus 2 cawan  
(Daun salad, kobis)  
Buah bersaiz sederhana 1 biji

Sebelum tidur

**Herb-Lax (untuk kegunaan bila perlu)**

**Alfalfa Complex**

**4 tablet**

**5 tablet**

## SNEK\*

Buah bersaiz sederhana 1 biji  
Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya 1 sudu teh  
Sayuran berdaun hijau yang direbus 2 cawan  
(Daun salad, kobis)



\* Anda boleh mengambil snek diantara setiap waktu makan yang utama.

# Hari 2

SUP

Sup detoks memerlukan campuran kandungan yang paling sihat sebanyak mungkin didalam satu mangkuk untuk membuang segala lemak.

## SARAPAN

### SUP SAYUR

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya  
Sup sayuran berdaun dan tidak berdaun  
(lobak, timun, bendi, daun salad,  
kobis, bayam, roket salad)

1 sudu makan  
1 mangkuk

**Alfalfa Complex**  
**DTX Complex**  
**Vivix**

**5 tablet**  
**3 tablet**  
**1 sudu teh**

## MAKAN TENGAH HARI

### SUP SAYUR

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya  
Sup sayuran berdaun dan tidak berdaun  
**Peppermint Ginger Plus**  
Buah bersaiz sederhana

1 sudu teh  
2 mangkuk  
**3 tablet**  
1 biji

## MAKAN MALAM

### SUP SAYUR

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya  
Sup sayuran berdaun dan tidak berdaun  
Buah bersaiz sederhana

1 sudu teh  
2 mangkuk  
1 biji

Sebelum tidur

**Herb-Lax (untuk kegunaan bila perlu)**  
**Alfalfa Complex**

**4 tablet**  
**5 tablet**

## SNEK\*

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya  
Sup sayuran berdaun dan tidak berdaun  
Buah bersaiz sederhana

1 sudu teh  
2 mangkuk  
1 biji



\* Anda boleh mengambil snek diantara setiap waktu makan yang utama.

# Hari 3

## WARNA

Semuanya adalah

Vitamin dan mineral dari buah dan sayur pelbagai warna membantu mengaktifkan enzim detox yang memusnahkan toksin serta mengelakkan kemusnahan pada sel.

### SARAPAN

#### HIDANGAN SAYUR & BUAH

Buah bersaiz sederhana	1 biji
Sos Salad	1 sudu makan
Sayuran mentah berdaun dan tidak berdaun (campurkan sebanyak warna yang mungkin: tomato, lobak, timun, daun salad, kobis, bayam, roket salad)	1 cawan
<b>Alfalfa Complex</b>	<b>5 tablet</b>
<b>DTX Complex</b>	<b>3 tablet</b>
<b>Vivix</b>	<b>1 sudu teh</b>

### MAKAN TENGAH HARI

#### HIDANGAN SAYUR & BUAH

Sos salad	1 sudu teh
Sayuran mentah berdaun dan tidak berdaun	2 cawan
<b>Peppermint Ginger Plus</b>	<b>3 tablet</b>
Buah bersaiz sederhana	1 biji

### MAKAN MALAM

#### HIDANGAN SAYUR & BUAH

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya	1 sudu teh
Sayuran rebus berdaun dan tidak berdaun	2 cawan
Buah bersaiz sederhana	1 biji

Sebelum tidur

<b>Herb-Lax (untuk kegunaan bila perlu)</b>	<b>4 tablet</b>
<b>Alfalfa Complex</b>	<b>5 tablet</b>

### SNEK\*

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya	1 sudu teh
Sayuran rebus berdaun dan tidak berdaun	1 cawan
Buah bersaiz sederhana	1 biji



\* Anda boleh mengambil snek diantara setiap waktu makan yang utama.

# Hari 4

# TENAGA

Semuanya adalah

Sumber protein yang baik meningkatkan jisim otot, memberi anda tenaga dari sejam ke jam seterusnya, dan membantu anda pergi lebih jauh!

## SARAPAN

### HIDANGAN SAYUR-SAYURAN

Sos salad 1 sudu makan  
Sayuran mentah berdaun 1 cawan  
**Alfalfa Complex**  
**DTX Complex**  
**Vivix** **5 tablet**  
**3 tablet**  
**1 sudu teh**

## MAKAN TENGAH HARI

### HIDANGAN SAYUR-SAYURAN

Sos salad 1 sudu teh  
Sayuran mentah berdaun, tidak berdaun  
dimasak 1 cawan

### PROTEIN SMOOTHIE BUAHAN

Susu rendah lemak/Serbuk protein dikisar  
bersama buahan 1 gelas/2 cedok  
1 biji  
**Peppermint Ginger Plus** **3 tablet**

## MAKAN MALAM

### HIDANGAN SAYURAN

Sos salad 1 sudu teh  
Sayuran mentah berdaun, tidak berdaun  
dimasak 1 cawan

### PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

Susu rendah lemak/Serbuk protein dikisar  
bersama buah-buahan 1 gelas/2 cedok  
1 biji

Sebelum tidur

**Herb-Lax (untuk kegunaan bila perlu)** **4 tablet**  
**Alfalfa Complex** **5 tablet**

## SNEK\*

Minyak Zaitun & Secubit garam/sos soya 1 sudu teh  
Sayuran mentah berdaun 1 cawan  
Buah bersaiz sederhana 1 biji

\* Anda boleh mengambil snek diantara setiap waktu makan yang utama.





# Hari 5 **KECERGASAN**

Semuanya adalah

Kekal fokus, tingatkan tumpuan mental dan dapatkan semula gaya hidup anda melalui pelan Detoks!

## SARAPAN

### PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

Susu rendah lemak/Serbuk protein dikisar bersama buah

**Alfalfa Complex**

**DTX Complex**

**Vivix**

1 gelas/2 cedok

1 biji

**5 tablet**

**3 tablet**

**1 sudu teh**

## MAKAN TENGAH HARI

### HIDANGAN SAYUR-SAYURAN

Sos salad

Sayur mentah berdaun

Buah bersaiz sederhana

Dada ayam/ tuna ditinkan (tanpa lemak/kulit)

**Peppermint Ginger Plus**

1 sudu makan

1 cawan

1 biji

1/2 saiz tapak tangan

**3 tablet**

## MAKAN MALAM

### HIDANGAN BARAT

Ayam (tanpa lemak /kulit) / Ikan

Sayur berdaun & tidak berdaun, dimasak

Sebelum tidur

**Herb-Lax (untuk kegunaan bila perlu)**

**Alfalfa Complex**

1/2 saiz tapak tangan

2 cawan

**4 tablet**

**5 tablet**

## SNEK\*

Buah bersaiz sederhana

1 biji



\* Anda boleh mengambil snek diantara setiap waktu makan yang utama..

# Hari 6

## KARBO Semuanya adalah

Jadikan pengawalan pengambilan karbohidrat sebagai tabiat untuk membantu mengekalkan berat badan anda dan kesihatan optimum.

### SARAPAN

#### PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

Susu rendah lemak/Serbuk protein dikisar 1 gelas/2 cedok bersama buah

atau Bijirin (kosong/tanpa gula)

**Alfalfa Complex**

**DTX Complex**

**Vivix**

1 biji

1/2 cawan

**5 tablet**

**3 tablet**

**1 sudu teh**

### MAKAN TENGAH HARI

#### HIDANGAN SAYUR-SAYURAN

Sos salad

Sayur mentah berdaun

Dada ayam/tuna yang ditinkan dalam air (tanpa lemak/kulit)

**Peppermint Ginger Plus**

1 sudu makan

1 cawan

1/2 saiz tapak tangan

**3 tablet**

### MAKAN MALAM

#### HIDANGAN NASI

Nasi (putih atau perang)

Ayam (tanpa lemak/kulit) / Ikan

Sayur berdaun/ tidak berdaun

dimasak

Sebelum tidur

**Herb-Lax (untuk kegunaan bila perlu)**

**Alfalfa Complex**

1/2 mangkuk

1/2 saiz tapak tangan

2 cawan

**4 tablet**

**5 tablet**

### SNEK\*

Buah bersaiz sederhana

1 biji

\* Anda boleh mengambil snek diantara setiap waktu makan yang utama.



Hari

7

# PERMULAAN

Semuanya adalah

# SEGAR

Kini anda sudah bersedia!

## SARAPAN

### PROTEIN SMOOTHIE BUAH-BUAHAN

Susu rendah lemak/Serbuk Protein dikisar 1 gelas/2 cedok  
bersama buah

**Alfalfa Complex**  
**DTX Complex**  
**Vivix**

1 biji  
**5 tablet**  
**3 tablet**  
**1 sudu teh**

## MAKAN TENGAH HARI

### HIDANGAN NASI

Nasi (Putih atau perang)  
Ayam (tanpa lemak/kulit) / lkan  
Sayur berdaun / tidak berdaun  
dimasak

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

## MAKAN MALAM

### HIDANGAN MI

**Sebarang sup dengan mi putih**  
Ayam (tanpa lemak/kulit) / lkan  
Sayur berdaun/ tidak berdaun  
dimasak

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

Sebelum tidur

**Herb-Lax (untuk kegunaan bila perlu)**  
**Alfalfa Complex**

**4 tablet**  
**5 tablet**

## SNEK\*

Buah bersaiz sederhana  
Biskut (kosong)

1 biji  
3 keping



\* Anda boleh mengambil snek diantara setiap waktu makan yang utama.

# PELAN PEMAKANAN PERIBADI

Anda boleh mereka Pelan Pemakanan Detoks peribadi harian anda dengan saiz hidangan makanan. Saiz hidangan makanan membantu anda mengawal saiz makanan anda dengan cara yang cepat lagi mudah. Dengan mengikuti saiz hidangan Makanan Detoks, anda kini satu langkah lebih dekat untuk rasa lebih ringan, lebih segar & lebih bertenaga!

Lihat halaman 11-14 untuk mengetahui lebih lanjut tentang saiz hidangan makanan.

	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7	Hari 8-30
Sayuran	6	6	6	4	3	3	3	3
Buahan	4	4	4	3	3	2	2	2
Protein	0	0	0	2	2	2	2	2
Karbohidrat	0	0	0	0	0	1	2	2

Nota: Nombor diatas mewakili hidangan pengambilan makanan dalam sehari.

Selepas 30 hari, ikut saiz hidangan yang disyorkan pada piramid makanan untuk mencapai pemakanan yang sihat dan seimbang.<sup>1</sup>



Rujukan: Malaysia Dietary Guidelines, National Coordinating Committee on Food and Nutrition, Ministry of Health Malaysia, 2010.

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 =  $\frac{1}{2}$  cawan
- Mentah = 1 cawan



1 cawan bayam



1 cawan sayur salad



$\frac{1}{2}$  cawan kailan masak

1 hidangan sayur-sayuran berdaun:

- Dimasak =  $\frac{1}{2}$  cawan
  - Mentah = 1 cawan
- (1 cawan = 200ml)

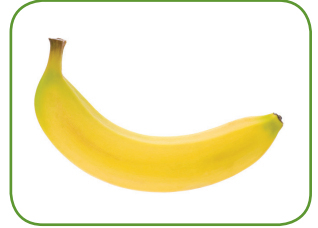
Pilih **2** hidangan buah-buahan setiap hari.  
Satu hidangan buah-buahan bersamaan dengan yang berikut;



1 biji epal (sederhana)



1 potong tembikai susu



1 biji pisang (sederhana)



½ biji jambu batu (sederhana)



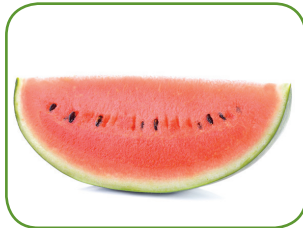
1 biji oren (sederhana)



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)



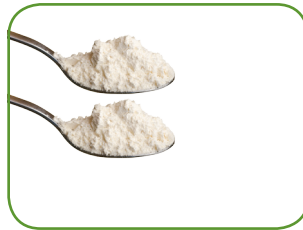
2 biji telur



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)

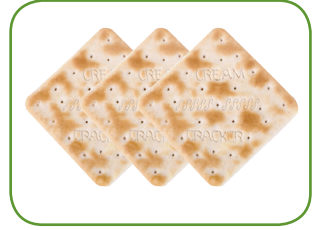
Pilih **2** hidangan karbohidrat setiap hari.  
Satu hidangan karbohidrat bersamaan dengan yang berikut;



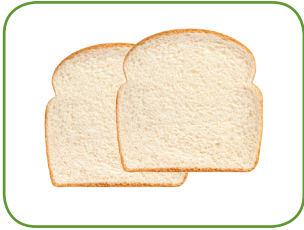
1 mangkuk nasi



1 mangkuk pasta



3 keping biskut



2 keping roti



1 mangkuk bijirin



1 mangkuk oatmeal



1 keping capati



1 mangkuk mi



# TIPS SIHAT

Semasa



Detoksifikasi badan bukan setakat memilih makanan yang betul dan memberi nutrien kepada badan anda. Ia juga melibatkan penyingkiran toksin yang terkumpul dalam badan dengan membuat perubahan gaya hidup yang mudah dan sihat. Gaya hidup yang sihat dalam jangka panjang akan memberi kesan dramatik pada kesejahteraan anda. Pendek kata, menjadi sihat adalah satu pilihan gaya hidup. Jadi, pilihlah kesihatan jangka panjang untuk menikmati kehidupan sepenuhnya!

1



**Elakkan jadual yang sibuk dan kurangkan aktiviti luaran.**

5



**Pilih kaedah memasak yang sihat:** panggang, bakar, kukus, rebus, didih, tumis, goreng kilas dengan sedikit atau tanpa minyak.

2



**Lakukan regangan mudah dan bersenam sekurang-kurangnya 30 minit sehari** untuk menyokong pelan detoks anda.

6



**Makan sebelum jam 8 malam.**

3



**Minum sekurang-kurangnya 8 gelas air setiap hari.**

7



**Kurangkan merokok dan pengambilan minuman beralkohol.**

4



**Elakkan makanan ringan 'CRAP'**  
C Minuman berkarbonat  
R Gula halus  
A Makanan tiruan  
P Makanan diproses



## Cawangan

### KUALA LUMPUR

03-4142 1067

### PERAK

05-241 8260

### SABAH

088-393 848

### PENANG

04-383 8261

### PENANG

07-350 7245

### KELANTAN

09-747 8688

Hai! Saya Pendedar 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](https://www.facebook.com/shakleeproductsmalaysia)