

**+ RESEP
MENU
SEHARI-HARI
& CAMILAN**

DEBM

*Diet Enak, Bahagia
& Menyenangkan*

**CARA MUDAH TURUNKAN BERAT BADAN
TANPA SENGSA**

Robert Hendrik Liembono

145 K⁺ followers di 

@resep_inspirasi_debm



+ RESESP
MENU
SEHARI-HARI
& CAMILAN

DEBM

*Diet Enak, Bahagia
& Menyenangkan*

**CARA MUDAH TURUNKAN BERAT BADAN
TANPA SENGSA**



**PENERBIT PT GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA
JAKARTA**





DEBM

Diet Enak, Bahagia & Menyenangkan

**CARA MUDAH TURUNKAN BERAT BADAN
TANPA SENGSA**

Oleh: Robert Hendrik Liembono

GM 618206002

@ Penerbit Pt Gramedia Pustaka Utama
Cedung Kompas Gramedia, Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat No. 29-37, Jakarta 10270

Editor: Food Stylist:

Intarina Hardiman Ima Hardiman

Fotografer: Desain Grafis:

CB Ariyo Pidekso Mutia HS

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Anggota IKAPI, Jakarta 2018

ISBN 978-602-03-8436-8

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang no 19 tahun 2002

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014

tentang Hak Cipta

- (1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
- (2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Dicetak oleh percetakan Gramedia, Jakarta

Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan

Daftar Isi

PRAKATA 4

Bab 1 ALL ABOUT DEBM

1. Pendahuluan 7
2. 20 Kebiasaan Penggemuk Badan 1
3. Kenali Pola Makan Anda 12
4. Apa Itu Diet DEBM 21
5. Cara Memulai Diet DEBM 28
6. Aturan Makan pagi, Makan Siang, dan Makan Malam 33
7. Kenapa Karbohidrat Harus Dihindari dan Makanan dengan *Glycemic Index* Tinggi Harus Dibatasi? 39
8. Kenapa Telur Merupakan Makanan Ideal di DEBM? 53
9. Kenapa Nasi Merupakan Makanan yang Tidak Ideal di DEBM? 56
10. Makan Lemak Kenapa tidak menjadi Gemuk.
Makan Lemak Tapi Jadi Kurus. 58
11. Kalau Mau Kurus Jangan Makan Daging, Benarkah? 63
12. Kebutuhan Protein 70
13. Buah-buahan yang Harus Dipantang 72
14. Sulitnya Berpisah dengan "Si Manis" 79
15. Tanda-tanda Sukses DEBM 83
16. 9 Makanan Favorit Orang Indonesia yang Harus Dihindari 84
17. Kolesterol dan DEBM 86
18. Hipertensi dan DEBM 89
19. Setelah Turun 5 kg, Berat Badan Stagnan, Kenapa? 90
20. Masalah DEBM dan Solusinya 92
21. DEBM untuk Si Jelita 94
22. 9 Langkah Mengecilkan Perut Tanpa Sengsara 96
23. Kebiasaan Makan yang Bikin Langsing 99
24. Beberapa Pertanyaan Seputar DEBM 101

Bab 2 RESEP MENU SEHARI-HARI DEBM 107

Bab 3 RESEP SNACK ALA DEBM 153

Bab 4 MENU DEBM UNTUK YANG MENJALANKAN IBADAH PUASA DI BULAN RAMADHAN 172

Kegiatan KOPDAR DEBM 181

Mereka yang Berhasil 193

TENTANG PENULIS 204

PRAKATA

Saya telah menjalani berbagai metode untuk menurunkan berat badan, dari diet menahan lapar, diet hanya makan buah dan sayur sapai dengan rajin olahraga hampir setiap hari. Usahanya cukup membuat saya sengsara, berat badan tak kunjung turun, turun sedikit lalu naik lagi, atau turun lumayan banyak tapi stagnan terus di sana sekian lama. Dari sana saya mulai belajar lewat internet mengenai cara menurunkan berat badan. Dari sana saya mulai belajar lewat internet mengenai cara menurunkan berat badan, yaitu dengan cara mengubah pola makan.

Progres yang mulai cepat saya rasakan adalah ketika saya mulai mengurangi konsumsi karbo yaitu nasi, dan semua makanan yang mengandung tepung dan gula. Awalnya memang tidak mudah, karena tubuh sudah terbiasa dengan karbo.. Perjalanan saya pun berlanjut, dan saya kemudian belajar bahwa diet dengan cara mengurangi makan cukup berbahaya, sebab jangan jangan tubuh akan membakar jaringan otot, sehingga kerja keras saya di tempat fitness akan sia-sia, karena ketika lapar (itu berarti tubuh butuh kalori), tubuh pertama-tama tidak akan membakar lemak, tetapi membakar protein di jaringan otot, sehingga otot saya bisa menyusut dan kesehatan berada dalam risiko.

Dari sana saya kemudian belajar banyak tentang metabolisme dan jenis-jenis protein. Saya kemudian belajar bahwa sebenarnya dengan mengubah komposisi makanan (dengan kalori yang sama) bisa membakar lemak. Caranya bukan dengan mengurangi karbo seperti poin di atas, tetapi mengganti kalori dari karbo menjadi protein.

Langkah pertama dalam menurunkan berat badan adalah dengan mengenali pola makan yang salah. Kenaikan atau penurunan berat badan lebih banyak ditentukan dari pola makan. Sekeras atau serajin apa pun Anda berolahraga, tetapi kalau pola makannya salah, maka berat badan tetap akan naik juga (jika kalori surplus).

Tiap-tiap orang punya pola makan yang harus diubah untuk mencapai berat badan yang diinginkan. Berdasarkan pengalaman yang telah saya jalani, kemudian terciptalah metode diet yang tidak ribet, Praktis, tidak membuat kita sengsara dan harus menahan lapar, yang dinamakna DEBM

(Diet enak bahagia dan menyenangkan. Diet ini cocok untuk mereka yang hobi makan, malas olah raga, tapi cita-citanya selalu ingin ramping dan menawan. Kenapa ENAK, karena Anda bisa kurusan dengan tetap bisa makan enak, tanpa menghilangkan makanan favorit Anda dalam menu sehari-hari Anda. Kenapa BAHAGIA, karena DEBM adalah Diet tanpa sengsara, mereka yang menjalani diet DEBM tampak lebih sehat, lebih cantik, lebih ganteng, lebih muda, lebih kuat, dan lebih langsing.

Kenapa MENYENANGKAN, karena diet satu ini khusus untuk yang hobi makan, malas olah raga tapi pinginnya langsing. Diet DEBM memang tidak membiarkan pelakunya sampai kelaparan, Anda harus kenyang setiap saat tanpa perlu menahan rasa lapar. Anda boleh makan makanan favorit Anda sebanyak Anda mau, tapi tentu tetap di jalur DEBM, yaitu rendah karbohidrat, tinggi protein, tinggi lemak, dan rendah gula. Aturan dan penjelasannya dipaparkan dengan cara yang praktis namun padat di buku ini.

Selain penjelasan seputar DEBM, buku ini juga dilengkapi resep-resep berupa menu 2 Minggu berupa makan pagi, makan siang dan makan malam. Diperkaya pula dengan 20 resep snack camilan yang lezat. Silakan Anda praktikkan DEBM, dan Kurus akan menjadi milik Anda.

Salam,

Penulis

BAB 1

All About DEBM

Pendahuluan



Umur 25 ►► BB > 97 kg



Umur 30
DEBM
BB > 75 kg

Saya adalah penderita asma. Mama saya asma, papa saya asma, kakak saya asma, dan adik saya juga asma. Kami sekeluarga semua asma, dan karena asma penyakit yang menurun secara genetis, anak saya pun ikut kena asma. Karena saya kena asma, orang tua sering melarang saya untuk melakukan kegiatan yang berat pada saat saya masih kecil, karena kalau terlalu berat kegiatan yang saya jalani, maka asma saya akan kambuh, minimal batuk-batuk sehabian. Alhasil waktu masih kecil, sehari-hari saya lebih banyak di rumah.

Asma adalah suatu jenis penyakit yang bisa tiba-tiba hilang pada umur tertentu, kemudian tiba-tiba muncul lagi. Dan sebenarnya asma saya mulai mereda dan hilang saat saya SMP, namun karena sudah terbiasa di rumah, saya terlanjur malas untuk melakukan kegiatan di luar rumah.

Efek bagusnya, karena lebih sering di rumah, saya jadi banyak belajar, banyak baca buku, jadi nilai di sekolah, cukup tinggi. Selalu ada hikmahnya kan?

Saya lahir dan besar di Ambon. Kemudian pindah ke Bali dan melanjutkan kuliah ke Surabaya.

Karena kota ini bersuhu panas, asma saya sebenarnya tidak terlalu parah. Tetapi kemudian saya menikah dan pindah ke Bandung yang bersuhu dingin, ditambah dengan keadaan Bandung yang banyak makanan enak (lontong kari, kupat tahu, nasi goreng, cireng, pisang goreng, dan lain-lain), akhirnya berat badan saya naik dari 78 kg menjadi 107 kilogram alias naik 29 kilogram dalam waktu hanya 2 tahun saja. Ditambah lagi saya malas berolahraga, akhirnya asma saya kambuh.

Selama hampir 3 bulan saya terus menderita asma, bolak-balik ke dokter, sampai rontgen karena dikira TBC, ternyata balik lagi, sakit saya adalah asma. Saya lantas menemui dua orang dokter, yang pertama mengatakan, salah satu penyebabnya kemungkinan alergi dingin (karena dingin memicu asma saya), dan solusinya adalah mesti pindah ke kota yang panas. Saya kemudian ke dokter lain, dan kebetulan dokter tersebut juga pengidap asma, dia mengatakan hal yang sama, mesti pindah kota atau olahraga, karena setelah si dokter olahraga, asmanya mereda.

Ketika olahraga, sistem kekebalan tubuh meningkat dan menekan asma (bukan hilang karena asma tidak dapat disembuhkan) tetapi, menekan asma dan walaupun kambuh, tidak terlalu parah.

Mulai Kardio 1 Jam

Akhirnya saya mulai berolahraga (karena pindah kota adalah solusi yang lebih berat), dan awalnya mulai dengan kardio (jalan kaki, *treadmill*) selama 1 jam sehari, dan hasilnya benar asma saya ditekan. Setiap kali saya merasa asma mau kambuh, saya kardio dengan intensitas rendah-menengah, dan asma pun batal kambuh.

Dengan dukungan dari istri (yang juga suka olahraga), berat badan saya saat itu mulai turun dari 107 kg menjadi 95-97 kg (naik turun), tanpa terlalu banyak mengubah pola makan. Dari sana saya merasa telah mencapai tujuan utama saya yaitu hidup yang lebih sehat.

Sejak saat itu asma saya makin jarang kambuh bahkan kadang 2 bulan tanpa asma, dan walaupun kambuh, hanya dalam beberapa jam sembuh dengan obat anti alergi (sebelumnya walau sehari-hari dikasih anti alergi, lama sembuh).

Latihan Beban dan HIIT

Latihan kardio memang membuat berat badan saya turun dan tubuh saya menjadi lebih tahan terhadap asma (karena olahraga membuat daya tahan tubuh menjadi lebih tinggi). Tetapi hanya dengan kardio berat badan saya stagnan di 95-97 kg, dan walaupun turun paling di angka 93 kg terus naik lagi. *Stagnan* di sana.

Dari sana saya mulai belajar lewat *internet* mengenai cara menurunkan berat badan. Dan ternyata kardio saja tidak akan bisa menurunkan berat badan. Kardio ada batasannya, dan mesti ditingkatkan, sebab tubuh akan cepat menyesuaikan diri dengan kardio, sehingga efektivitas kardio untuk menurunkan berat badan akan menurun jika kebanyakan kardio.

Satu-satunya solusi adalah latihan beban dan HIIT (*high intensity interval training*), karena kardio tidak akan menambah efek yang signifikan bagi otot, tetapi latihan beban dan HIIT akan meningkatkan massa otot. Lagipula kebanyakan kardio membuat saya menjadi lebih lapar alias nafsu makan menjadi tak terkendali. Nah, sampai di sini berat badan saya sukses lagi turun dari 95-97 kg menjadi 88-90 kg, lumayan turun 5-7 kg tanpa mengubah pola makan. Lingkar pinggang pun turun sehingga ke mana-mana saya harus pakai ikat pinggang.

Mengurangi Nasi, Gula (Karbo), Meningkatkan Serat

Progress yang mulai cepat saya rasakan adalah ketika saya mulai mengurangi konsumsi nasi dan gula (karbo, termasuk roti putih, kue, cookies, dan semua yang mengandung tepung, serta gula).

Awalnya memang tidak mudah, karena tubuh sudah terbiasa dengan karbo. Ketika saya mengurangi karbo, tubuh berasa berat dan lapar luar biasa sehari-hari. Setelah saya baca beberapa referensi, ternyata salah satu penyebab kita lapar adalah kekurangan serat. Serat akan membuat kita merasa lebih cepat kenyang dan perasaan kenyang itu bertahan lebih lama, sebab serat akan mengembang di perut sehingga perut merasa penuh. Serat juga akan memperlambat pencernaan sehingga tidak terjadi lonjakan gula darah yang oleh tubuh akan diubah menjadi lemak.

Meningkatkan Protein

Perjalanan saya pun berlanjut, dan saya kemudian belajar bahwa diet dengan cara mengurangi makan cukup berbahaya, sebab jangan-jangan tubuh akan membakar jaringan otot, sehingga kerja keras saya di tempat *fitness* akan sia-sia, karena ketika lapar (itu berarti tubuh butuh kalori), tubuh pertama-tama tidak akan membakar lemak, tetapi membakar protein di jaringan otot, sehingga otot saya bisa menyusut dan kesehatan berada dalam risiko.

Dari sana saya kemudian belajar banyak tentang metabolisme dan jenis-jenis protein. Saya kemudian belajar bahwa sebenarnya dengan mengubah komposisi makanan (dengan kalori yang sama) bisa membakar lemak. Caranya bukan dengan mengurangi karbo seperti poin di atas, tetapi mengganti kalori dari karbo menjadi protein.

Saya lantas mulai banyak beli dada ayam *fillet* tanpa lemak, dan setiap hari makan itu, alhasil berat memang tidak turun banyak dari 90 ke 87, TETAPI lingkaran pinggang menyusut, sebab lemak terbakar (karena protein membutuhkan energi untuk diolah oleh tubuh).

Pola Makan

Saat menulis topik ini, perjalanan saya menurunkan berat badan berada di mengatur pola makan, sebab ini yang paling menentukan.

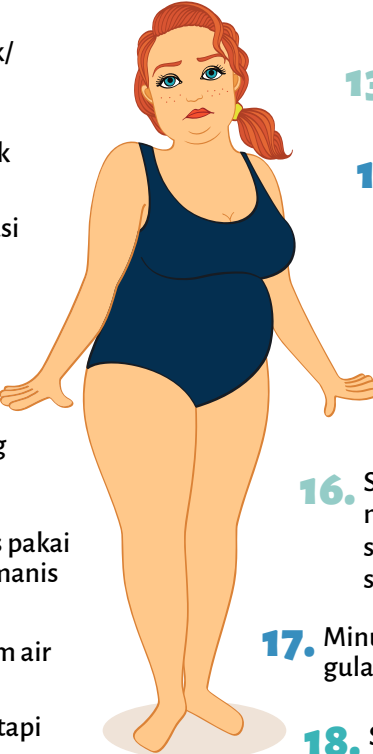
Berikut ini beberapa tips yang bisa saya bagikan:

1. Saya mengganti snack (kudapan) dengan susu protein ATAU yoghurt rendah kalori (cek label gulanya ya!).
2. Saya minum susu protein sebelum makan nasi agar nafsu makan nasi turun.
3. Sebelum tidur minum susu protein untuk mencegah tubuh mengubah otot jadi energi (*katabolik*).

Pola makan pagi saya yang dulu yaitu kopi dengan banyak gula, atau nasi kuning. Ini saya ganti dengan makanan tinggi protein, misal susu protein + kopi tanpa gula dan atau ikan, dan telur.



20 Kebiasaan Penggemuk Badan

- 
1. Melewatkan sarapan
 2. Sarapan Nasi Uduk/
Nasi Kuning
 3. Hobi ngemil kerupuk
 4. Kalau tidak makan nasi
tidak kenyang
 5. Makan mi/nasi goreng
tengah malam sebelum
tidur
 6. Makan sate kambing
pakai nasi sebakul
 7. Minum kopi harus pakai
gula/susu kental manis
 8. Malas/lupa minum air
 9. Takut sama lemak tapi
berani sama gula
 10. Menganggap buah
bukan makanan
 11. Bikin jus selalu diberi gula
 12. Habis makan nasi,
ditutup dengan rujak
buah
 13. Takut dengan protein
hewani
 14. Malas berolahraga
 15. Menggunakan
makanan
sebagai solusi
stres (putus cinta
makan es krim
seliter)
 16. Sayang-sayang sama
makanan sisa tapi tidak
sama sama kesehatan
sendiri
 17. Minum kopi harus pakai
gula/susu kental manis
 18. Stop makan nasi, tapi
ganti nasi dengan buah
 19. Sore-sore ngemil pisang
goreng/bakwan goreng
 20. Jarang makan, tapi sekali
makan sebakul?

**Yang manakah
Anda?**





Kenali Pola Makan Anda

12

Langkah pertama dalam menurunkan berat badan adalah dengan mengenali pola makan Anda, apakah sudah benar atau justru yang salah. Kenaikan atau penurunan berat badan lebih banyak ditentukan dari pola makan. Sekeras atau serajin apa pun Anda berolahraga, tetapi kalau pola makannya salah, maka berat badan tetap akan naik juga (jika kalori *surplus*).

Sebagai contoh, saya seorang penggemar makan pagi karena sebenarnya makan pagi itu sangat sehat. Bagi saya makan pagi harus semewah-mewahnya. Dulu makan pagi saya memang mewah, tetapi mayoritas terdiri dari karbo, antara lain roti putih, kopi dengan kandungan gula yang tinggi, nasi kuning, nasi uduk, dan walaupun juga ada telur (protein) tetapi porsi protein tergolong rendah.

Dulu saya paling hobi makan nasi goreng tengah malam. Saya hitung kalori nasi goreng sekitar 300-400 kalori, apalagi makan nasi gorengnya setelah nge-*gym*, rasanya nikmat sekali. Ternyata ini salah banget.

Yang juga jadi favorit orang Indonesia yaitu mi instan. Paling enak dimakan tengah malam, saat dingin-dingin dan agak kelaparan. Ternyata dalam satu bungkus mi instan mengandung karbo yang setara dengan satu piring besar nasi. Sangat sulit menurunkan berat badan jika saya masih memasukkan mi instan dalam pola makan tengah malam.

Pola Makan yang Harus Diwaspadai Jika Ingin Berat Badan Turun

Tiap-tiap orang punya pola makan yang harus diubah untuk mencapai berat badan yang diinginkan. Berikut ini saya daftarkan beberapa pola makan yang akan dengan cepat meningkatkan berat badan, antara lain:

Makan pagi kurang protein dan serat

Makan pagi orang Indonesia rata-rata mengandung karbo sangat tinggi (dalam hal ini nasi), misal nasi kuning, nasi uduk, teh gula, atau kopi dengan gula. Sementara makan pagi yang tinggi karbo, akan dengan cepat membuat kita lapar lagi, karena karbo akan sangat meningkatkan nafsu makan.

Sebaliknya sarapan pagi yang baik adalah sarapan pagi yang tinggi protein, lemak sehat dan serat yang akan membuat Anda tahan lapar lebih lama.

Yes	No
FOR BREAKFAST	FOR BREAKFAST
Avokad + keju	Nasi putih
Ham + telur	Roti putih
Omelette keju	Gula (teh+gula, kopi, jus)
Sosis + tomat (sosis tinggi protein sementara tomat tinggi serat)	Nasi kuning
Avokad	Nasi uduk
Telur rebus	Bubur ayam
Yoghurt rendah gula (selalu cek label nutrisi di kemasan)	Kerupuk
Buah-buahan yang tinggi serat, misal stroberi, avokad, wortel, buncis	Waffel
Keju	Pancake

Snack (kudapan) yang salah, misal makan karbo (nasi) di malam hari (saat sebenarnya tubuh tidak butuh terlalu banyak makanan).

Penyebab utama kegemukan adalah makan karbo di saat sebenarnya kita tidak butuh makan. Salah satunya makan nasi goreng di malam hari (saya tahu, ini enak sekali), atau makan mi instan di tengah malam.

Pasti rasanya nikmat sekali. Terkadang memang tengah malam, lapar menyerang dan solusi paling instan adalah memasak mi, dalam waktu 5 menit mi pun jadi, dan makin nikmat dimakan bersama nasi putih.

Tetapi ini adalah pola makan yang akan membuat berat badan cepat naik, sebab karbo yang dimakan pada saat tidak dibutuhkan akan membuat lonjakan gula darah sehingga langsung menjadi lemak (akan dibahas lebih lanjut pada bab-bab berikutnya).

Jadi bagaimana kalau kita dilanda lapar tengah malam? Selain menahan lapar tengah malam, sebenarnya ada beberapa kudapan yang cukup mengenyangkan tetapi tidak menaikkan gula darah, yaitu makan nasi yang tinggi protein serta lemak sehat.

Sebagai perbandingan, satu bungkus mi instan mengandung kurang lebih 350-500 kalori, sementara nasi goreng antara 300-600 kalori.

Beberapa kudapan yang tinggi protein dan cukup rendah kalori:

- **Telur rebus**,  **78-90** kalori, *sangat tinggi* kalori dan *mengenyangkan*
- **Almond**, **8** kalori, per butirnya, **makan 10**  saja sudah kenyang
- **Susu Sapi**, **1 kotak 160** kalori,  minum setengah saja (125 ml)
- **Susu Protein**, **1 scoop 20-27** kalori, *sangat mengenyangkan*
 - **Avokad**,  per 100 gram hanya **160** kalori,
 - **Keju**, sangat mengenyangkan dengan kalori  **80-120**

Snack (kudapan)

yang tinggi gula (misal cokelat)



Kudapan adalah merupakan bagian penting dalam proses diet.

Tujuan utamanya adalah meningkatkan metabolisme, sehingga tubuh akan **MEMBAKAR KALORI** lebih banyak dan menghindari rasa lapar yang luar biasa saat makan (misal makan malam atau makan siang). Karena kalau terlalu lapar, secara psikologis, kita akan cenderung **makan dengan kalap** (lupa diri). Oleh sebab itu kadang kita perhatikan adanya fenomena beberapa teman yang menjalankan *diet* ketat, menahan lapar dalam waktu lama, **BUKANNYA** tambah kurus, malah **makan dengan kalap** dan akhirnya **target penurunan berat badan tidak tercapai**.

Yang telah saya praktikkan dalam menurunkan berat badan adalah **makan makin sering**. Kalau **sebelum diet** saya hanya makan 3x sehari, **waktu diet** saya kemudian makan bisa hingga 6-7x sehari.

Alhasil, saya **jarang** merasa lapar. Oleh sebab itu, saat makan siang atau makan malam, porsi saya pun terkendali. **Kudapan menghindarkan** saya dari makan dalam **jumlah besar**.

Kudapan yang dimakan pun memengaruhi, jadi jangan asal pilih. **HINDARILAH** kudapan yang **tinggi karbo**, seperti nasi, cokelat, permen, atau minuman manis. Ketika kita makan makanan manis, tubuh akan **langsung** mengubah gula yang terdapat dalam **makanan manis** menjadi **LEMAK**.

Selain itu **makanan yang manis** juga akan meningkatkan nafsu makan (mengaktifkan *hormon ghrelin*) sehingga tujuan *snacking* akan **GAGAL**.



Ada beberapa kudapan yang biasanya saya konsumsi pada **jam 9-10 pagi, 3-4 sore, 9-10 malam** yaitu (salah satu):

1. Susu protein (24 gram protein)
2. Susu *full* krim 125 ml satu hari 1X
3. Almond 5-10 biji
4. Telur rebus
5. Omelette
6. Dada ayam
7. Yoghurt
8. Yoghurt dengan agar-agar
9. Cappucino (Tanpa gula)
10. Lumpia basah (Telur + Taoge)
11. Buncis
12. Avokad
13. Keju
14. Mi *shirataki*
15. Kulit ayam (sapi tanpa tepung)



16

Khusus untuk yoghurt, sebelum membeli, baca label gizi di kemasan. Hindari yoghurt yang gulanya banyak.

Ada lho yoghurt dengan kandungan gula 33 gram per kemasan. Ini sangat menyedihkan.

Minum Minuman Berkadar Gula Tinggi

(kopi dengan gula, *soft drink*, teh dengan gula)



Salah satu **penyebab utama** kenaikan berat badan adalah konsumsi makanan atau minuman yang mengandung gula tinggi. Salah satunya adalah *soft drink* maupun teh + gula dan kopi + gula. Semua minuman ini mengandung gula yang sangat tinggi. Selain itu karena bentuknya cair, maka tubuh sangat mudah untuk mengonsumsi gula.

Salah satu minuman yang saya perhatikan di pasaran, pada label nutrisinya, tercantum mengandung 33 gram gula. Atau sekitar 3 sendok makan. **Bayangkan** Anda makan 3 sendok makan gula, tentu sangat sulit, karena akan terasa sangat manis sehingga rasanya sulit untuk menelan 33 gram gula. Tetapi apabila gula tersebut dibuat dalam bentuk cair, maka tidaklah sulit untuk mengonsumsi 33 gram gula dalam waktu 2-5 menit.

Inilah bahayanya gula dalam bentuk cair yang terdapat pada minuman-minuman ringan. Sebenarnya tidak menjadi masalah apabila Anda mengonsumsi minuman ringan **saat** Anda **sangat butuh gula** (misal sehabis berolahraga), tetapi biasanya minuman ringan justru diminum saat kita sedang bosan, hanya untuk mengusir kebosanan.

17

Makan Sekaligus Dalam Porsi Yang Besar

Walau porsi makannya sama, tetapi cara makan bisa memengaruhi hasil (kurus atau gendut). Sering saya bahas tentang bagaimana masuknya makanan (karbo) akan memicu peningkatan gula darah dan gula darah yang **BERLEBIHAN** akan memicu insulin yang akan mengubah kelebihan gula darah jadi lemak yang selamanya akan bersarang di pinggang.

Jadi yang membuat makanan jadi lemak adalah **LONJAKAN** gula darah. Di sini kita sepakat ya?

Misal ada satu piring nasi 100 gram yang setara dengan 130 kalori. Kalau sekaligus Anda makan semuanya, maka akan terjadi lonjakan gula darah, karena



kandungan karbo yang tinggi dari nasi akan sekaligus berubah semuanya menjadi gula darah, dan karena tiba-tiba gula darah melonjak, maka gula darah langsung menjadi lemak. Dan 3 jam kemudian, Anda akan lapar lagi.

Tetapi jika 1 piring nasi tersebut Anda bagi menjadi 30 bagian dan dimakan per 5 menit atau

total 150 menit (makan 1 piring nasi dalam 2,5 jam), maka setiap nasi yang masuk akan berubah menjadi gula darah. Karena jumlahnya sedikit, tidak ada lonjakan gula darah, yang berarti juga tidak ada lemak yang terbentuk.

Jadi, walaupun makanan dan porsinya sama, jika cara makannya berbeda, hasilnya pun akan berbeda.

Jadi jangan salahkan nasi. Bisa jadi cara Anda memakan nasi itulah yang harus diperbaiki.

Kurang Makan Protein

Karbohidrat akan memicu nafsu makan, sebaliknya protein akan menekan nafsu makan. Kelebihan karbohidrat cenderung disimpan menjadi lemak, sementara kelebihan protein akan diubah menjadi otot atau dibuang oleh tubuh. Sehingga sebenarnya salah satu rahasia besar untuk menurunkan berat badan adalah dengan mengonsumsi protein.

Tetapi pola makan orang Asia (khususnya Indonesia) cenderung makan protein dalam jumlah yang kecil, sebaliknya sangat tinggi karbohidrat. Akibatnya, karena kebanyakan makan karbohidrat, tubuh jadi sangat cepat membentuk lemak, serta susah kenyang sebab karbohidrat sangat memicu nafsu makan.

Urutan makan

Walaupun makanannya sama, tetapi urutan makan akan memengaruhi banyak hal. Contohnya, Anda makan nasi timbel yang biasanya terdiri dari:

- Nasi putih
- Ayam
- Tahu
- Tempe
- Sayur asam

Jika Anda memakan nasi pada urutan pertama, maka karbohidrat yang terdapat pada nasi akan memicu nafsu makan, sehingga hampir dipastikan nasi akan habis.

Tetapi jika pertama-tama Anda memakan ayam, tahu, dan tempe, maka protein yang terdapat pada ayam, tahu dan tempe akan menekan *hormon ghrelin* yang sekaligus akan menekan nafsu makan.

Hormon ghrelin adalah hormon yang mengendalikan nafsu makan. Produksi hormon ini akan lebih terpicu jika kita memakan karbohidrat, dan akan cenderung ditekan jika memakan protein. Sehingga jika ingin menurunkan berat badan, makanlah protein sebelum memakan nasi/karbo. Setelah proteinnya habis, barulah mulai sedikit makan nasi.

Saya telah mencobanya dan ternyata cukup sukses. Setiap kali mau makan nasi, saya makan protein terlebih dahulu. Dengan cara demikian keinginan makan/ nafsu makan pun akan turun.

Kurang makan serat

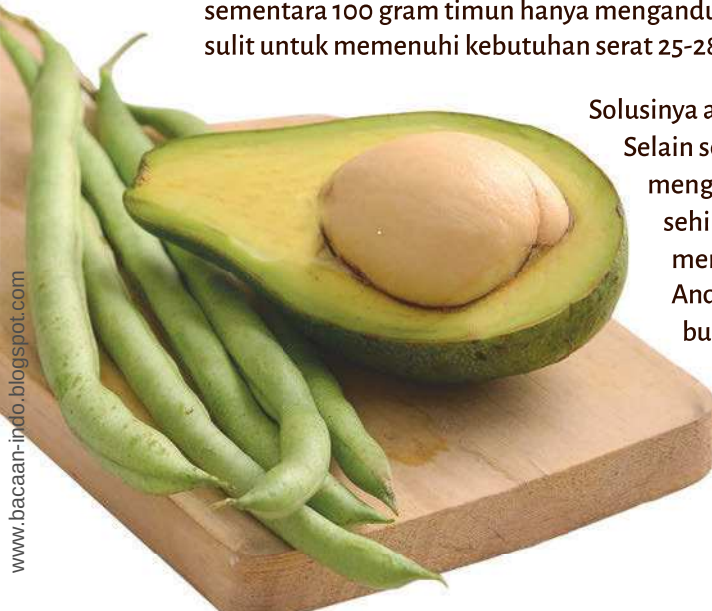
Orang dewasa membutuhkan setidaknya 25-28 gram serat per hari. Serat dibutuhkan untuk menjaga kesehatan pencernaan (agar mudah buang air besar). Selain itu, serat juga dibutuhkan untuk memperlambat pencernaan, sehingga penyerapan makan menjadi lebih lambat, sehingga mengurangi potensi lonjakan gula darah yang merupakan bahan utama pembentukan lemak. Serat juga membantu Anda untuk merasa kenyang lebih lama. Sehingga dengan porsi yang sama, kita akan merasa lebih lama kenyang.

Pada kenyataannya, menurut saya pola makan orang Indonesia pada umumnya sangat kurang serat, hanya mengonsumsi serat di bawah 5 gram per hari.

Satu piring nasi putih (200 gram nasi putih) hanya mengandung 0,8 gram serat saja, jika dikalikan 3x makan, maka total serat dari nasi hanya 2,4 gram. Kalaupun makan sayur, ternyata kandungan serat sayuran juga tidak terlalu tinggi. Sebagai contoh 100 gram bayam hanya mengandung 2,2 gram serat saja, sementara 100 gram timun hanya mengandung 0,5 gram serat, sehingga sangat sulit untuk memenuhi kebutuhan serat 25-28 gram sehari.

Solusinya adalah kacang-kacangan.

Selain serat, kacang-kacangan juga mengandung protein yang tinggi, sehingga akan membantu Anda memenuhi kebutuhan protein harian Anda. Contoh kacang paling *ideal* adalah buncis, dimana per 100 gram buncis mengandung 3,4 gram serat, hanya dengan mengganti nasi dengan buncis, maka kebutuhan serat Anda akan



langsung terpenuhi. Buncisnya boleh dimasak dengan minyak, garam, dan bawang putih.

Selain buncis, beberapa jenis buah juga mengandung banyak sekali serat, misal avokad, 100 gramnya mengandung 7 gram serat atau jambu biji, per 100 gram mengandung 7 gram serat. Ingat, tidak semua buah mengandung banyak serat.

Lupa Kalau Sudah Makan

Lebih baik jangan berharap berat badan akan turun jika setelah makan kenyang, Anda lupa jika sudah makan, sehingga makan lagi.

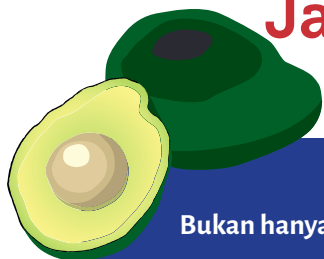


Apa Itu Diet DEBM

Sangat mudah buat jadi kurus tanpa sengsara kalau Anda tahu caranya.
Salah satunya adalah lakukan DEBM.

DEBM singkatan dari **Diet Enak Bahagia dan Menyenangkan**. Menjadikan Anda pemakan yang teredukasi. DEBM merupakan diet rendah karbo tinggi lemak/protein. DEBM mengurangi karbo sehingga dalam keadaan rendah karbo, tubuh mulai menggunakan lemak sebagai bahan bakar.

Karbo yang perlu dihilangkan dalam menu makan sehari-hari Anda adalah: Nasi, mi, gula, kentang, ubi, buah-buahan (buah hanya boleh avokad (boleh dalam jumlah banyak), dan beberapa buah lainnya dalam jumlah terbatas seperti pir, apel, stroberi, jambu air), singkong pun pantang, dan tahu tempe juga pantang.



Jadi, **tidak boleh** makan nasi, ya?

Bukan hanya nasi tetapi juga jenis karbo yang dipantang, antara lain:

Pantang = kentang, mi, gula, tepung, olahan tepung, ubi, singkong, beras merah, beras hitam, beras ketan

Buah yang dipantang = mangga, pepaya, pisang, semangka, melon, dll (hampir semua buah **PANTANG !!!**)

Buah yang boleh banyak: avokad

Buah yang boleh sedikit: apel, pir, stroberi, jambu air

Karbo yang boleh banyak: buncis, wortel, rebung, sayuran daun, lobak

Cara Paling Mudah Menurunkan Berat Badan

22

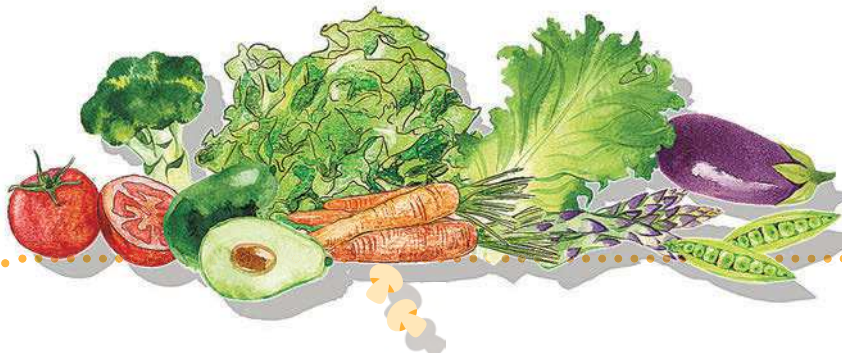
1. Berikut adalah **CARA PALING MUDAH** memulai DEBM (Diet Enak Bahagia dan Menyenangkan) yang merupakan diet tanpa obat, tanpa menahan lapar, tidak harus olahraga, tanpa makan buah, tanpa sayur, tanpa ubi, tanpa singkong.
2. Harus makan pagi dan makan pagi hanya telur/ikan/ayam/keju/avokad. Boleh digoreng pakai minyak boleh pakai garam.
3. Makan siang– malam **NASI/MI /BUAH DIGANTI** dengan **BUNCIS/WORTEL/ SAYUR DAUN**. Anda boleh memilih untuk langsung mengganti semua nasi dengan buncis/wortel semuanya atau secara bertahap (dimulai dari ganti $\frac{1}{2}$ nasi dengan buncis). Dan makan setiap kali makan harus ada protein hewani.
4. Jam 9 dan jam 3 sore **selalu ingat minum 3 gelas air putih** (bebas minum air putih di luar jam 9 dan 3 sore, tapi jam 9 dan 3 sore wajib)
5. Minumnya air putih, teh atau kopi, semua tawar tanpa krimer/gula.
6. Makan malam **dibatasi** jam 6 sore (untuk pemula).
7. Dan jika jam 9 malam lapar, **hanya boleh makan** keju/avokad/ telur/ agar-agar *plain* dengan sedikit *yoghurt*. Makan apa saja protein hewani boleh asal tanpa karbo.
8. Semua makanan boleh pakai minyak, boleh pakai garam tapi tanpa gula/tepung
9. **SETIAP KALI MAKAN HARUS ADA PROTEIN HEWANI** (Misal telur, ikan, keju, daging).

Kalau Anda bisa lakukan 2-3 poin saja di atas, saya percaya dalam 2 minggu berat badan bisa turun 1-2 kg.



Makanan (Karbo) Pengganti Nasi Tolak Gemuk Ala DEBM

KURUS ADALAH HAK SAYA



Aneka Bahan Pangan (tumbuhan/sumber karbo) pengganti nasi yang juga sangat enak dan mengenyangkan **TAPI TIDAK BIKIN GEMUK, MALAH TOLAK GEMUK** jika dikonsumsi sebagai pengganti nasi antara lain:

Tomat • Brokoli • Asparagus • Rebung • Wortel • Avokad • Jamur • Buncis • Lobak • Semua Jenis Sayuran Daun

23

Syarat Memasak:

- **BOLEH PAKAI GARAM**
- **BOLEH PAKAI MINYAK** (disarankan menggunakan minyak lemak ayam/minyak kelapa merek Barco)
- **DAN SETIAP kali makan karbo di atas (kecuali avokad) HARUS ADA PROTEIN HEWANI.**

Misal makan tomat, harus bersama – sama keju/telur. Tujuannya agar kenyangnya tahan lebih lama serta protein hewani meningkatkan pembakaran lemak **LAKUKAN INI 1 MINGGU SAJA, ANDA BISA KURUSAN !!!!!**

Makanan untuk Menurunkan Berat Badan

Apa saja makanan yang dibolehkan di DEBM, makanan yang dibolehkan di DEBM ada di bawah ini:



24

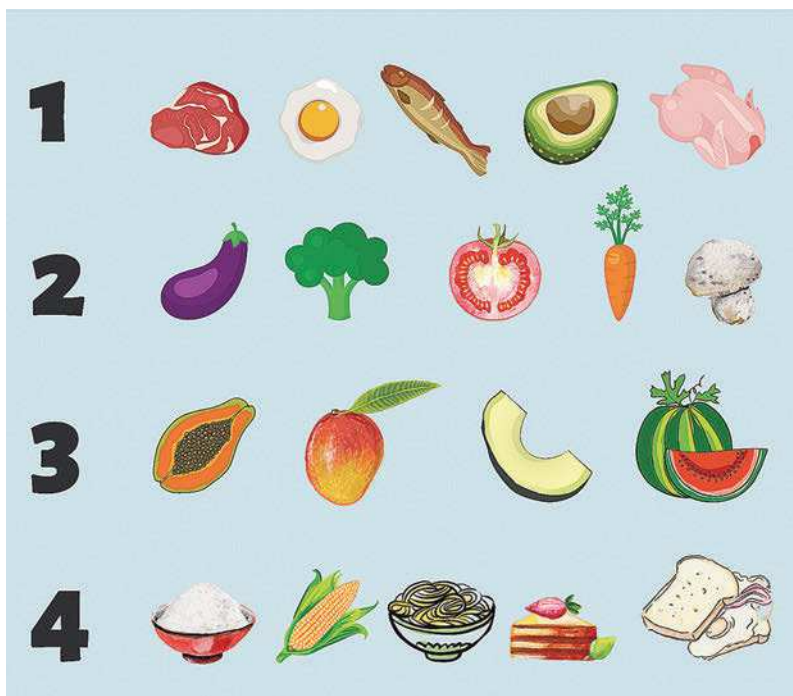
SAYURAN	DAGING	PRODUK HEWANI	LAIN-LAIN
Buncis	Ayam	Susu <i>full cream</i> (max. 125 ml sehari)	Agar-agar plain
Brokoli	Sapi	Susu <i>low fat/nonfat</i> Pantang	Jelly plain
Wortel	Kambing	Keju	Jelly pakai rasa (tanpa gula)
Terong	Kepiting	<i>Butter</i>	<i>Cocoa powder</i> max. 1 sdt
Semua sayuran jenis daun	Udang	Lemak hewan	Mi <i>Shirataki</i>
Jamur	Kerang	Jeroan	Beras <i>shirataki</i>
Tomat	Tuna	Hati	Bumbu kaldu instan
Daun pepaya	Salmon	Ampela	Garam
Daun ubi	Ikan kakap	Paru, babat sapi	Bumbu dapur: kunyit, bawang merah/putih, jahe, kencur, pala, cengkih, kayu manis, <i>ngohiong</i>
Daun singkong	Ikan gurame	Telor	Santan kental
Paprika, cabai	Ikan nila	Susu protein	<i>Bombay</i> dibatasi
Avokad (terbaik)	Ikan laut	Keripik kulit ayam	
Stroberi (dibatasi)	Ikan air tawar	Keripik kulit sapi	
Apel (dibatasi)	Belut	Kerupuk kulit	
Pir (dibatasi)		Sosis merk tertentu	
Jambu air		Yakult max. 1 sehari Susu kambing tertentu (dibatasi)	

Menu bisa divariasikan berdasarkan bahan-bahan yang ada di tabel di atas. Dimasak boleh goreng dengan minyak, boleh pakai garam, boleh panggang boleh rebus.

Tapi Tanpa Gula, Tanpa Nasi, Tanpa Tepung, Tanpa Karbo.

Karbo = gula, nasi, mi, susu kental manis, kentang, ubi, singkong, pisang, pepaya (Semua buah kecuali avokad adalah karbo).

Prioritas Makan DEBM untuk Menurunkan Berat Badan



Sangat mudah buat jadi kurus tanpa sengsara kalau Anda tahu caranya. Salah satunya adalah lakukan DEBM . Inilah cara DEBM :

Hanya dengan mengubah susunan dan bagaimana cara Anda makan saja, berat badan bisa turun.

Salah satu cara mengendalikan nafsu makan adalah dengan mengubah susunan makan Anda.

Cara termudah mengendalikan nafsu makan adalah dengan memakan protein di urutan pertama. Misal di meja tersaji nasi, ikan, ayam, dan sayur misal buncis.

Maka pertama-tama yang langsung disantap dan dihabiskan dulu adalah **bahan pangan protein** (ayam, ikan, telur, daging), lalu baru sayurannya (buncis, bayam, dan sayuran lain).

Biasanya dengan demikian pasti langsung terasa lebih kenyang. Dan kalau sudah habis **barulah makan karbo lain** (buah dan nasi) itupun usahakan porsinya ditekan.

Untuk pemula, Anda **masih boleh** makan karbo di siang hari (boleh makan nasi, dan buah-buahan), tetapi usahakan porsinya **ditekan** menjadi setengah porsi dari biasanya.

Inilah **TIPS LANGSING** yang sederhana dan tidak menyiksa, tidak perlu menahan lapar pula, karena menahan lapar itu **TIDAK ENAK**.



Tangga Menuju Kurus

Langkah paling enak, tanpa sengsara buat jadi kurus adalah mengikuti **TANGGA MENUJU KURUS** berikut:

Ini adalah tangga menuju kurus, di tangga terbawah adalah nasi, gula, minuman manis, dan kawan-kawannya.

KALAU Anda masih makan itu, agak susah rasanya untuk kurus, jadi Anda harus mengganti makanan-makanan di level terbawah dengan level yang lebih atas.

MISAL mengganti nasi dengan nasi merah atau ubi, kalau Anda sudah ganti nasi dengan ubi, yang ada di tengah-tengah tabel, dalam 2 minggu saja Anda akan kurusan.

TAPI jika Anda ingin **LEBIH** kurus lagi, maka gantilah makanan Anda dengan makanan – makanan di tangga teratas misal, **STOP** nasi dan ubi, papaya, dkk yang di tangga tengah dengan makanan di tangga teratas misal avokad dan buncis atau wortel.

Maka **KURUS !!!** ya **KURUS !!** Jadi milik Anda ...

Selamat mendaki !! Di tingkat teratas itu ada kesuksesan, pencapaian... Anda **PASTI BISA !!!**



POLA MAKAN GEMUK

Tidak sarapan/Sarapan yang salah

Minum kopi/teh manis

Makan mi/nasi goreng
tengah malam

Jarang makan, sekali makan
banyak

Ngemil pisang goreng/gorengan
tepung

Makan buah kebanyakan

Makan malam berkarbo



POLA MAKAN SEHAT

Sarapan tinggi protein dan lemak

Minum teh/kopi tanpa gula/krimer

Makan **TANPA** karbo tengah
malam, misalnya agar-agar

Sering makan terutama protein
hewani dalam jumlah kecil

Ngemil keju, ikan, sate,
kerupuk kulit

Makan buah secara bijak

Makan malam tanpa karbo





CARA MEMULAI Diet DEBM

Pola Makan untuk Menurunkan Berat Badan

Kegemukan lebih disebabkan karena pola makan yang salah, misal melewati

1. Harus makan pagi dan makan pagi hanya



telur



ikan



keju



ayam



avokad

Boleh goreng pakai minyak boleh pakai garam. Untuk diet rendah karbo, tujuan pagi-pagi tidak makan buah kecuali avokad adalah agar tubuh melanjutkan pembakaran lemak hingga siang.

Buah mengandung *fruktosa* = gula yang membuat tubuh **STOP** membakar lemak.

Kalau di pagi hari Anda makan lemak dan protein maka tubuh akan lanjut bakar lemak hingga siang hari dimana Anda akan makan karbo.

2. Makan siang - malam



Diganti dengan



Anda boleh memilih untuk langsung mengganti semua nasi dengan buncis/wortel semuanya atau secara bertahap (dimulai dari ganti 1/2 nasi dengan buncis).

3. Jam 9 dan jam 3 sore

SELALU INGAT MINUM



3 gelas air putih

(dan bebas minum air putih di luar jam 9 dan 3 sore, tapi jam 9 dan 3 sore wajib).

4. Minumnya



Air



Teh



Kopi

semua tawar tanpa krimer/gula

5. Makan malam **dibatasi**

Jam 6 sore (untuk pemula)

6. Dan jika jam 9 malam lapar, **hanya boleh makan**



Agar-agar plain dengan sedikit *Yoghurt*

7. Semua makanan boleh pakai minyak, boleh pakai



Garam **tapi tanpa**

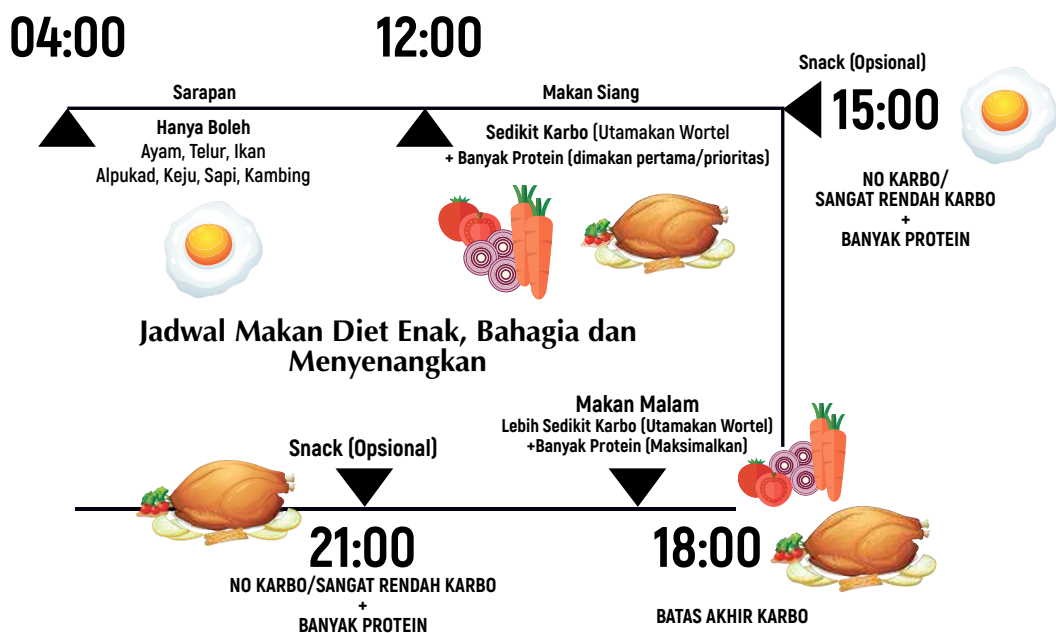


Tepung

sarapan atau, sarapan tapi tinggi karbo (pagi-pagi makan nasi), hanya dengan ubah beberapa kebiasaan makan Anda, maka KURUS !!! Jadi milik Anda.

Berikut adalah **CARA PALING GAMPANG** memulai DEBM (Diet enak bahagia dan menyenangkan) yang merupakan diet tanpa obat, tanpa menahan lapar, tidak harus olahraga, tanpa makan buah, tanpa sayur, tanpa ubi, tanpa singkong. Kalau Anda bisa lakukan 2-3 poin aja di atas saya percaya dalam 2 minggu berat badan bisa turun 1-2 kilo.

Jadwal Makan DEBM untuk Menurunkan Berat Badan



Jadwal Makan di DEBM

Bangun tidur langsung sarapan.

Menu sarapan yang tanpa karbo atau sangat rendah karbo, misal 2 butir telur, avokad keju, keju saja, ikan tongkol 2 potong, atau steak atau sate (tanpa bumbu/ saos).

Jam 9 – 11 pagi

coba tes minum air 3 gelas, kalau memang masih lapar, makanlah seperti makan pagi.

Jam 12 siang – 1 siang makan tinggi protein dan buat pemula berusaha kurangi nasi dengan cara mengganti nasi dengan buncis/wortel. Buat yang sudah terbiasa bisa stop nasi gantikan dengan buncis atau wortel.

2-3 jam kemudian sekitar jam 3-4 sore minum 3 gelas air jika lapar, maka makan telur /keju

Jam 4 sore olahraga jika ingin lebih bugar.

Jam 6 sore bisa makan lagi, buat pemula makan normal, usahakan untuk terus gantikan seluruh nasi dengan buncis/wortel.

Jika jam 9 malam ingin makan, maka **TAK BOLEH** ada karbo hindari nasi atau mi bisa makan telur/agar—agar plain tanpa gula atau keju **hingga** jam 12 malam. Kalau lapar (opsional) makan protein.

SANGAT DIHINDARI ^^

Kerupuk * • Gula • Kopi bergula • Teh manis bergula • Buah digoreng • Gorengan tepung • Rujak • Snack siap saji • Soft drink bergula • Takjil manis • Tape • Cake, cookies, kue, jajan pasar • Brownies • Fast food chain • Cokelat bergula • Keripik kentang • Kurma, kismis, buah kering • Jeruk peras (walau murni) • Jus buah tanpa ampas

HINDARI

Nasi • Pisang • Melon • Roti • Anggur • Singkong • Ubi • Piza • Pasta • Spageti • Kentang • Jagung • Sereal • Nenas • Bubur • Semangka • Jus buah

PORSI KECIL BOLEH ++

Apel • Kacang hijau • Pir • Kecap • Oatmeal • Pepaya • Mangga • Lentil • Yoghurt rendah gula • Lentil • Spageti gandum • Labu/waluh

BOLEH BANYAK ☆☆☆

Buncis

- * Kerupuk kulit non tepung diperbolehkan.
 - ** Sebaiknya dimakan bersamaan dengan protein hewani, boleh buat sarapan.
 - ++ Dilarang untuk sarapan, rekomen siang hari buat pengganti
- DAFTAR HINDARI.**
- ^^ **Hindari: 100 % HARUS DISIPILIN TIDAK DIKONSUMSI.**

Aturan

Makan Pagi, Makan Siang, dan Makan Malam



PENTINGNYA

SARAPAN/MAKAN PAGI

- Bangun tidur, **langsung segera** sarapan, dan sarapannya **harus sangat** rendah karbo bila perlu tanpa karbo, sarapan yang tanpa karbo akan membantu tubuh Anda terus dalam **mode membakar lemak** (menggunakan lemak sebagai bahan bakar) dan tinggi protein akan meningkatkan metabolisme **sehingga** membakar lemak lebih banyak.
- **SARAPAN** adalah kunci penurunan berat badan, kalau sarapan sudah benar, maka dalam 1-2 minggu saja, perubahan berat badan bisa terjadi.
- **SARAPAN** adalah makanan terpenting yang akan menentukan perut Anda buncit atau rata.
- **Sarapan karbo berat** (nasi kuning, lontong, bubur, kue, minuman manis) = berat badan sulit turun bahkan naik
- **Sarapan buah selain avokad** – buncit. Walau badan kurus atau berat badan turun, tapi perut tetap buncit.
- **Sarapan yang benar:** Protein + lemak + sangat rendah karbo.
- Contoh telur 2 butir/avokad + keju/buncis + keju/steak/sate kambing.



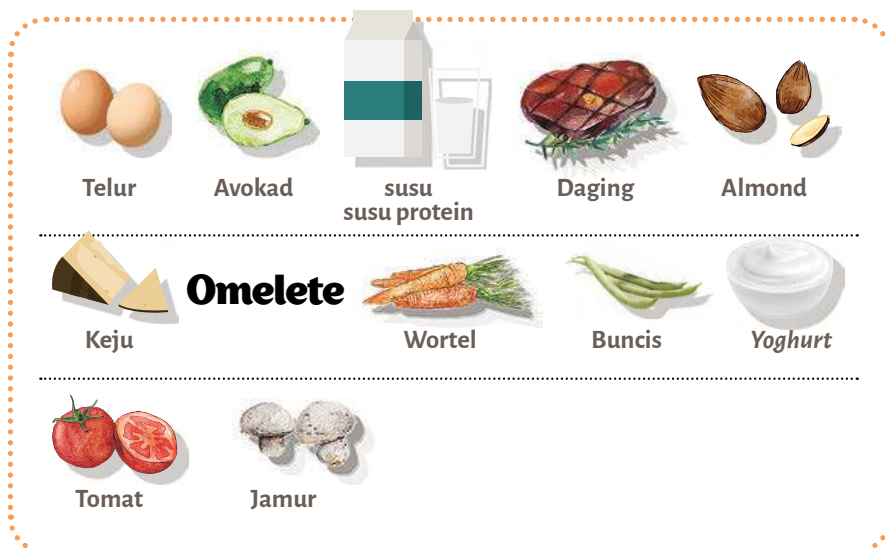
- **Tidak** menghindari sarapan. Sudah banyak yang **GAGAL** karena menghindari sarapan.
- Sarapan **bantu kendalikan** napsu makan sepanjang hari.
- Ayo sarapan!!

Sarapan maksimal 300-350 kalori, tinggi protein, tinggi serat.

Hindari sarapan tinggi karbo (misal: nasi kuning, nasi uduk, bubur ayam), roti putih, teh gula, kopi dengan gula, lontong, dan semua yang memiliki index GI tinggi.

Sarapan tinggi protein dan serat membantu menahan lapar lebih lama, lebih bertenaga dan tidak jadi lemak.

Sarapan tinggi protein dan serat membantu menahan lapar lebih lama, lebih bertenaga dan tidak jadi lemak.



ATURAN MAKAN SIANG

- **Ganti nasi dengan sayuran** yang disarankan DEBM, misalnya buncis, wortel, sayuran hijau.



- Awali makan siang dengan protein hewani misal 1 telur rebus/keju/susu protein untuk menjaga nafsu makan tidak berlebihan.



- Ingat konsumsi cukup air putih.
- Jika tidak suka sayuran tidak apa-apa, makan protein hewani saja.
- Semua menu bisa dimasak dengan minyak (diutamakan merek Barco atau pakai *butter*), boleh pakai garam tapi tidak pakai gula.

ATURAN MAKAN MALAM

- **Makan malam** memegang peranan sangat penting dalam proses kurus dengan makan malam yang tepat akan membantu tubuh membakar lebih banyak lemak saat tidur.
- Makan malam dengan karbo yang disarankan DEBM misalnya buncis, wortel, sayuran dan **maksimal jam 6 sore**. **Setelah jam 6 sore** (toleransi 6.30 sore, tidak boleh pakai karbo, benar-benar harus tanpa karbo.)



- **Setelah jam 6.30 sore**, makan yang diperbolehkan semua tanpa karbo, misal avokad, keju, sate kambing tanpa kecap, lontong, bumbu kacang dan nasi, steak plain, ikan, telur.



- **Makan malam yang salah** membuat tubuh **menimbun lemak** saat tidur. Boleh makan hingga sebelum tidur tapi benar-benar tanpa karbo.
- **Makan malam** sifatnya wajib di DEBM. Kalau tidak lapar tetap harus makan, misal 1 telur atau keju.



KUDAPAN 100-150 KALORI



Makan pagi **300 kalori**



Antara makan pagi dan makan siang maksimal **150 kalori**



Setelah makan malam juga **150 kalori**

Agar tidak lapar, kudapan sangat diperlukan, sehingga tubuh tetap berada dalam metabolisme yang optimal. Selain itu kudapan yang benar juga akan menjaga nafsu makan tetap terkendali, sehingga saat makan siang atau makan malam, tidak kalap karena kelaparan.

Secara teknis, angka 100-150 kalori untuk kudapan merupakan angka yang cukup ideal. Setelah makan pagi 300 kalori, antara makan pagi dan makan siang, Anda bisa makan maksimal 150 kalori kudapan, begitu juga dengan jeda antara makan siang dan makan malam juga 150 kalori kudapan. Setelah makan malam juga makan 150 kalori kudapan. Sehingga total kalori dari kudapan adalah 3×150 kalori, dengan total 450 kalori. Jika dijumlahkan dengan sarapan, Anda telah mengonsumsi total 750 kalori. Masih ada sisa 1250 kalori untuk makan siang dan makan malam.

Contoh Kudapan 100-150 Kalori

Sekali lagi, **kualitas kalori** juga **sama pentingnya dengan jumlah kalori**. Untuk **kudapan**, saya masih cenderung memilih yang **tinggi protein, serat dan lemak**. Sebab kudapan yang tinggi protein, serat dan lemak akan cenderung **menekan** nafsu makan, sehingga secara psikologis akan **membantu kita untuk makan lebih sedikit** pada saat makan besar (makan siang/makan malam).

Beberapa contoh

kudapan 100-150 kalori

1. 2 butir telur rebus
2. 1-1,5 telur goreng
3. 1 scoop susu protein
4. 100 gram avokad keju
5. 25-40 gram keju
6. Yoghurt
7. Susu *full cream* 125 ml sehari 1x
8. Biji-bijian (misal biji bunga matahari)
9. 300 gram apel (1-2 buah apel ukuran sedang)
10. 80 gram tuna kaleng
11. 500 gram stroberi
12. Stroberi + *yoghurt* (dijamin sangat enak!)
13. Dendeng
14. Daging rendang
15. Protein bar



HINDARI KUDAPAN BERIKUT

1. Nasi, onigiri, sushi



2. Cokelat dengan kandungan gula tinggi, misal cokelat susu. Baca label nutrisi, beberapa mengandung gula > 30% berat 29.

3. Buah-buahan yang mengandung karbo tinggi dan rendah serat, misal mangga, melon, anggur.

4. Rujak

11. *Cake*

5. Kerupuk

12. *Cupcake*

4. Keripik kentang

13. *Brownies*

5. Roti putih

14. Lemper

6. Roti selai

15. Bala-bala

7. Teh + gula

16. Gorengan

8. Kopi + gula

17. Biskuit

9. *Cookies*

18. Biasakan Membaca
Label Nutrisi.

10. Martabak



19. Memang sedikit merepotkan, tetapi membaca *label* nutrisi akan membantu Anda menentukan seberapa banyak kalori, terutama kandungan gula dalam satu kemasan kudapan yang dijual di pasaran.

20. Saya hingga saat ini tetap membeli makanan ringan yang dijual di pasaran, tetapi saya membaca label nutrisinya, sehingga beberapa *snack* di pasaran saya hindari. Sebagai contoh, beberapa *snack* ada yang mengandung gula atau karbo hingga 10x lipat dari kandungan proteinnya. Ada juga *snack* dengan label “HIGH PROTEIN” tetapi kandungan karbonya ternyata lebih tinggi daripada proteinnya.

Kenapa Karbohidrat Harus Dihindari dan Makanan dengan *Glycemic Index* Tinggi Harus Dibatasi?

Glycemic Index (GI) adalah suatu ranking relatif karbohidrat dalam makanan berdasarkan bagaimana makanan tersebut memengaruhi level glukosa darah, **angka 100 = Glukosa murni.**

Karbohidrat dengan *glycemic index* rendah (di bawah 55) berarti karbohidrat tersebut lebih lambat dicerna dan diserap tubuh sehingga lambat meningkatkan gula darah dan kadar insulin. **Penderita diabetes** biasanya menggunakan *Glycemic Index* (GI) dan **menghindari** makanan dengan GI tinggi karena akan **menimbulkan lonjakan gula darah, yang sangat berbahaya bagi penderita diabetes.**

Bagi Anda yang juga sedang ingin menurunkan berat badan, terutama lemak, GI sangat penting karena tidak semua karbo diciptakan sama. Karbo dengan GI tinggi akan dengan cepat meningkatkan gula darah, yang ujung-ujungnya sangat berpotensi menjadi lemak.

Mari kembali membahas nasi. **Nasi adalah salah satu makanan yang sangat pantang bagi penderita diabetes** karena **GI-nya tinggi** yaitu sekitar **76**. Sedangkan bagi orang normal angka GI yang tinggi berarti dengan cepat nasi akan berubah jadi lemak kalau tidak disertai dengan aktivitas fisik yang menguras energi (*glikogen*).

Bagaimana cara mengetahui GI suatu makanan?

Di bagian belakang buku ini ada daftar beberapa makanan beserta *glycemic index* yang bisa Anda gunakan sebagai patokan, tetapi jika Anda ingin daftar yang lebih lengkap, buka web <http://www.glycemicindex.com/>

Di bagian kiri ada kolom pencarian, isi nama makanan yang ingin Anda cari (dalam bahasa Inggris). Setelah itu akan muncul tabel baru, dan di bagian GI tabel tersebut akan muncul nilai GI makanan tersebut.



Berikut ini beberapa makanan yang memiliki GI rendah (di bawah 55):

- Wortel
- Tomat
- Beras merah
- Buncis
- Stroberi
- Avokad
- Semua jenis daging

Sehingga disarankan untuk mulai mengurangi nasi dan menggantikan nasi dengan makanan-makanan di atas sebagai sumber karbo karena sifatnya *slow release*, meminimalisir lonjakan gula darah yang memicu insulin mengubah gula darah jadi lemak.

Makanan GI Rendah= Bikin Kurus?

Apakah mengonsumsi makanan dengan GI rendah tidak akan bikin gemuk? Makanan apa pun yang mengandung nilai kalori, jika dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan kegemukan, sebab ini adalah mekanisme tubuh untuk membuat Anda sehat. Hanya saja makanan dengan GI rendah biasanya jauh lebih mengenyangkan dengan kalori yang sama.

Sebagai contoh: 400 gram wortel (GI 35) memiliki jumlah kalori yang sama dengan 100 gram nasi putih (GI 72). Jika Anda makan 100 gram nasi tidak akan terlalu terasa kenyang, tetapi saya ragu Anda sanggup menghabiskan 400 gram wortel dalam sekali makan karena sangat mengenyangkan. Tetapi jika Anda makan 5 kilo wortel sehari, saya rasa bisa gendut juga. Hehe.

Diet DEBM tergolong *low carbs diet*, yaitu diet yang membebaskan Anda makan sampai kenyang, makannya bebas (preferensi protein hewani) dan hanya membatasi **KARBOHIDRAT**. Kenapa?

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi instan. Sehingga karbohidrat bermanfaat jika dimakan pada saat yang tepat, dengan cara yang tepat. Tetapi menjadi masalah jika dimakan pada saat yang tidak tepat.

Saat terbaik konsumsi karbohidrat adalah di siang hari. Itupun dengan memprioritaskan protein dan karbohidrat berglycemic rendah (misal buncis dan wortel).

2. Nafsu Makan

Bagian terpenting dari diet adalah pengendalian nafsu makan, sementara karbohidrat meningkatkan nafsu makan. Banyak yang merasakan setelah makan

telor terlebih dahulu dibanding nasi, maka nafsu makan lebih terkendali. Makan karbohidrat sering menjadi makan berlebih karena karbo meningkatkan nafsu makan.

3. Menyimpan Air

Kelebihan makan garam membuat tubuh menyimpan air, sehingga beberapa diet menganjurkan untuk menghindari garam, tetapi tahukan Anda bahwa karbohidratlah yang membuat tubuh menyimpan garam sehingga secara tidak langsung makan karbohidratlah yang membuat tubuh menyimpan air.

4. Otot

Terlihat kurusan tidak harus berat badan turun, dengan berat yang sama orang yang memiliki otot lebih banyak akan terlihat lebih kurus karena lemak memiliki ukuran yang jauh lebih besar dari otot dengan bobot yang sama.

Makan karbohidrat cenderung bentuk lemak, karena Anda ganti dengan protein, tubuh langsung mulau produksi otot, sehingga dalam waktu singkat, teman langsung bilang;

“Kamu barusan sakit ya? Kok kurusan?” Bagaimana dapat **PIALA** bukan....?

PRESTASI BESAAAARR.

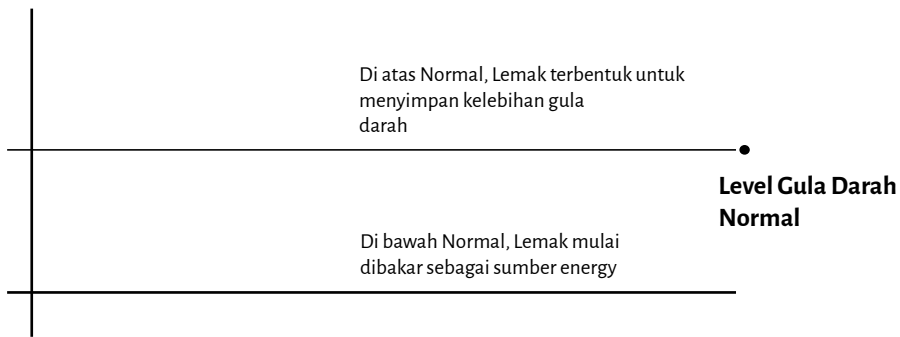
5. Metabolisme

Dibandingkan karbohidrat, ternyata protein meningkatkan metabolis dalam angka yang signifikan (10% karbo VS 35 % protein) sehingga banyak yang merasa langsung keringatan setelah makan protein walau hanya duduk.

Mengganti karbohidrat dengan protein akan meningkatkan metabolisme sehingga Anda bisa bakar lemak sambil tidur.

6. Sumber Energi

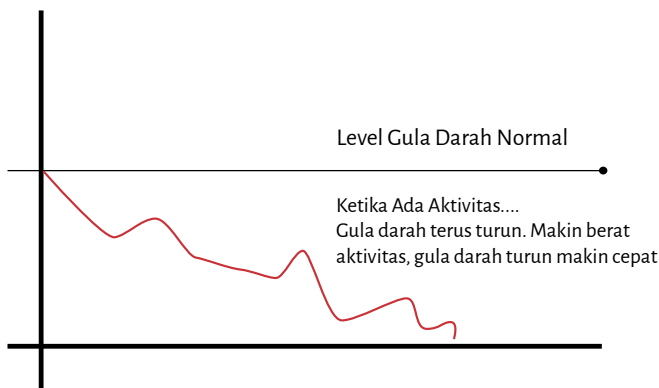
Karbohidrat adalah **SUMBER ENERGI**, tidak lebih. Kalau pekerjaan Anda membutuhkan performa atletik konstan misal atlet, kuli bangunan, dan tukang becak, maka boleh meningkatkan konsumsi karbo. Tetapi kalau pekerjaan Anda mengelola online shop yang lebih banyak duduk atau pekerjaan administrasi makan tubuh akan mengkorversi fluktuasi gula darah menjadi lemak (mekanisme netralisir gula darah berlebih).



facebook.com/rhliembono

Kenapa Makan Nasi (Karbohidrat Sederhana) Cepat Jadi Lemak?

Pada bagian ini saya akan menjelaskan kenapa makan karbo yang memiliki *Glycemic Index* tinggi (misal nasi, roti putih, gula) akan dengan cepat menjadi lemak.

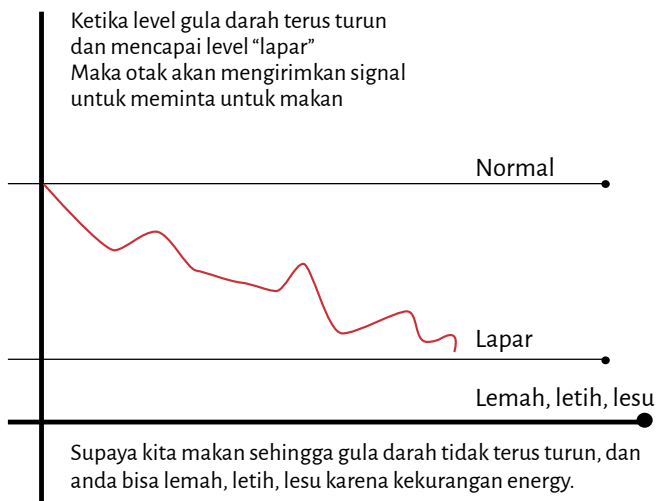


facebook.com/rhliembono

Tujuannya, dengan mengerti bagaimana proses karbo menjadi lemak, Anda akan bisa mengatur makanan dengan lebih baik lagi.

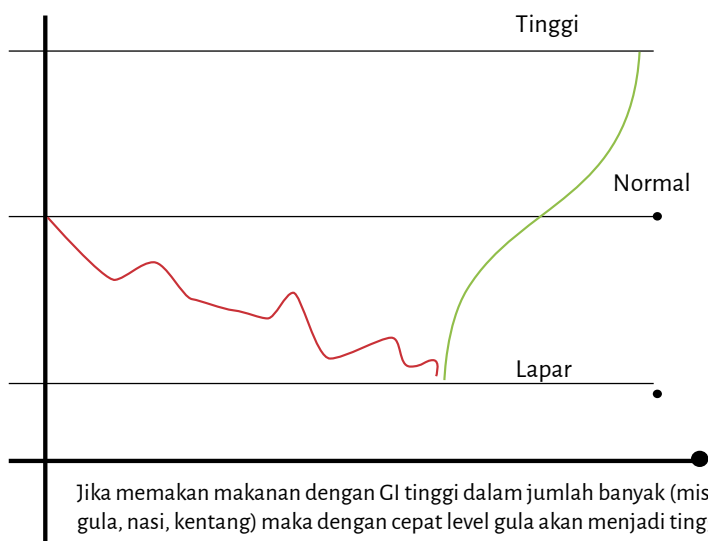
Anggap saja *chart* di atas adalah *chart* gula darah, garis di tengah adalah *level* gula darah normal. Jika gula darah berada di atas normal, maka tubuh akan menormalkan *level* gula darah dengan cara mengubah gula darah jadi lemak. Sebaliknya jika di bawah normal, maka tubuh akan mulai membakar lemak sebagai sumber energi.

Jika Anda beraktivitas maka *level* gula darah akan terus turun karena gula darah terus dipakai untuk menunjang apa yang Anda kerjakan (berdiri, berjalan, olahraga, dan berbagai aktivitas).



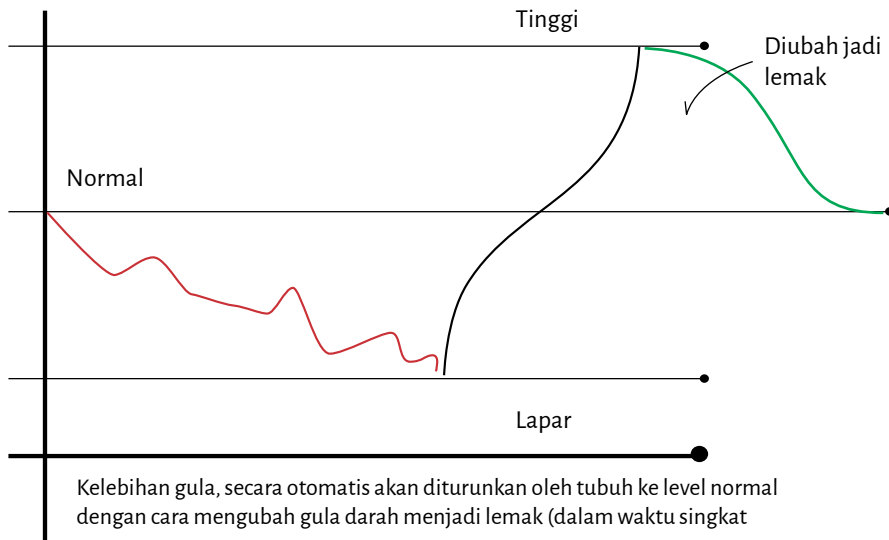
facebook.com/rhliembono

Hingga suatu saat, *level* gula darah terus turun, dan mencapai level dimana otak akan mengirimkan sinyal agar Anda mulai mengonsumsi makanan, supaya agar gula darah segera naik. Karena kalau terus turun, maka Anda bisa lemah, letih, lesu bahkan pingsan. Tetapi di *level* ini juga, jika bisa bertahan, maka lemak akan terus dibakar, untuk menjaga agar tidak sampai pingsan (tubuh masih memilih cadangan lemak, jangan khawatir tahan lapar, kecuali Anda memiliki kondisi medis /penyakit tertentu). Tetapi di *level* ini juga, jika bisa bertahan, maka lemak akan terus dibakar, untuk menjaga agar tidak sampai pingsan (tubuh masih memilih cadangan lemak, jangan khawatir tahan lapar, kecuali Anda memiliki kondisi medis/penyakit tertentu).



facebook.com/rhliembono

Ketika gula darah dalam level sinyal “LAPAR” dan Anda segera merespons dengan makanan yang memiliki GI (Glycemic Index) tinggi, dan atau makanan dengan karbohidrat sederhana yang tinggi seperti nasi, gula, kopi dengan gula, teh manis, roti putih, kentang, dan lain-lain, maka makanan tersebut akan dengan segera menaikkan level gula darah Anda ke level yang tinggi (di atas normal).



44

facebook.com/rhliembono

Sebagai bentuk pertahanan tubuh terhadap kelebihan gula darah, tubuh akan mengeluarkan insulin untuk mengubah gula darah menjadi lemak. Sehingga level gula darah bisa kembali ke level lemak. Sehingga level gula darah bisa kembali ke level normal.



Jika hobi makan karbo GI tinggi dalam jumlah banyak, maka Siklus ini akan terus berulang, karena dengan cepat tubuh menormalkan gula darah, maka dengan cepat juga kita akan merasa lapar sementara lemak akan terus terbentuk (Sebagai mekanisme normalisasi level gula darah)

facebook.com/rhliembono

Setelah gula darah Anda kembali ke level normal, beberapa saat kemudian, Anda akan terus beraktivitas, gula darah akan terus turun dan Anda akan merasa lapar lagi.

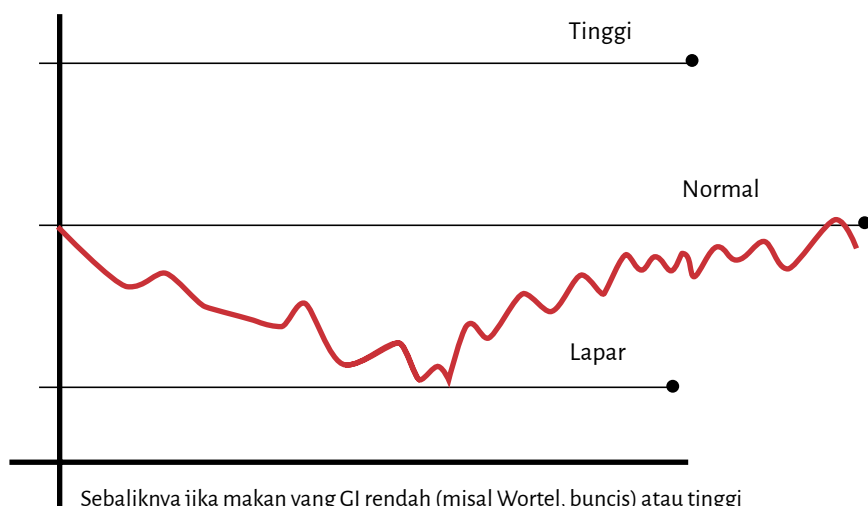
Yang berarti, sebanyak apa pun Anda makan karbo, Anda akan cepat merasa lapar. Ketika kelebihan gula darah, tubuh akan mengubah gula darah menjadi lemak, sehingga dengan cepat gula darah turun ke *level* normal. Tak lama kemudian turun ke *level* lapar, dan Anda akan segera merasa lapar lagi.

Jika kita terus merespons rasa lapar dengan makanan yang memiliki GI tinggi, maka lemak akan dengan cepat terbentuk, dan dengan cepat juga kita akan merasa lapar.

Karena walau kalorinya tinggi, tetapi kalori tersebut keburu sudah diubah menjadi lemak.

Ketika Anda kekurangan gula darah, tubuh hanya sedikit membakar lemak, tetapi **LANGSUNG** meminta makan dengan cara mengirimkan sinyal “lapar”.

Sehingga tahapan yang **PALING PENTING** untuk dikerjakan jika ingin mengurangi berat badan adalah mengurangi konsumsi karbohidrat sambil meningkatkan konsumsi protein.



Sebaliknya jika makan yang GI rendah (misal Wortel, buncis) atau tinggi protein (misal daging ayam), maka akan terjadi peningkatan gula darah tetapi tidak sampai mencapai level yang tinggi, sehingga tidak membentuk lemak, bahkan tetap berada dalam level pembakaran lemak

facebook.com/rhliembono

Sebaliknya, jika Anda memakan makanan dengan GI yang rendah (misal wortel, buncis, susu serta daging–dagingan), maka makanan–makanan tersebut bersifat slow release, atau kalori yang dilepaskan pelan–pelan.

Hasilnya, level gula darah Anda tetap naik, yang berarti akan merasa kenyang, tetapi karena sifatnya *slow release*, maka kenaikan level gula darah tidak mencapai level di atas normal.

Dengan kata lain, kalau Anda makan makanan dengan GI rendah, maka tubuh akan terus membakar lemak karena level gula darah tidak terlalu tinggi. Dan karena sifat makanan GI rendah *Slow release*, maka Anda akan merasa kenyang lebih lama. Sebaliknya, jika Anda memakan makanan dengan GI yang rendah (misal wortel, buncis, susu serta daging–dagingan), maka makanan–makanan tersebut bersifat *slow release*, atau kalori yang dilepaskan pelan–pelan.

Dengan kata lain, kalau Anda makan makanan dengan GI rendah, maka tubuh akan terus membakar lemak karena level gula darah tidak terlalu tinggi. Dan karena sifat makanan GI rendah *Slow release*, maka Anda akan merasa kenyang lebih lama.





Makanan	Protein (gram)	Serat (gram)	Lemak (gram)	Kalori
Agar-agar	0	8	0	20
Bayam	2.9	2.2	0.4	23
Buncis	3.4	0.1		31
Edamame	11	5	5	122
Kacang hijau (mentah)	24	16	1.2	347
Kacang kedelai	39	9	20	446
Kacang merah (mentah)	24	25	0.8	333
Kacang tanah	26	9	49	567
Lentils	26	31	1.1	353
Mentimun	0.7	0.5	0.1	16
Oatmeal	2.4	1.7	1.4	68
Pepaya	0.5	1.7	0.3	43
Selai kacang tanah	26	6	50	588
Semangka	0.6	0.4	0.2	30
Stroberi	0.7	2	0.3	33
Tomat	0.9	1.2	0.2	18
Wortel	0.9	2.8	0.2	41

Makanan-makanan yang terdapat dalam daftar makanan tinggi serat dan rendah kalori juga memiliki kalori tinggi. Misal kacang-kacangan yang memiliki kalori di atas 300 per 100 gram.

Tetapi jika kita lihat juga kandungan serat yang sangat tinggi serta protein yang rata-rata di atas 20 gram per 100 gramnya, maka sebenarnya kacang-kacangan sangat mengenyangkan.

Sebagai perbandingan per 10 gram kacang merah mengandung 25 gram serat serta 24 gram protein.

Yang berarti jika berat Anda 70 kilo, maka protein dalam 100 gram kacang merah sudah memenuhi 1/3 kebutuhan protein harian Anda serta 100% kebutuhan serat.

Serat dan protein yang tinggi dalam 100 gram kacang merah berarti kacang merah, dengan kalori yang sama dengan nasi misalnya, jauh lebih mengenyangkan daripada nasi.

Untuk itu, Anda bisa konsumsi kacang merah bersama dengan nasi (dengan porsi nasi yang dikurangi). Misal, jika biasanya Anda konsumsi 1 piring penuh nasi, bisa kurangi menjadi setengah piring, dan diganti dengan sedikit kacang merah.



Nama Makanan	Protein (gram)	Serat (gram)	Lemak (gram)	Kalori
Mentimun	0.7	0.5	0.1	16
Tomat	0.9	1.2	0.2	18
Agar-agar	0	8	0	20
Bayam	2.9	2.2	0.4	23
Semangka	0.6	0.4	0.2	30
Buncis	3.4	0.1		31
Stroberi	0.7	2	0.3	33
Wortel	0.9	2.8	0.2	41
Pepaya	0.5	1.7	0.3	43
Oatmeal	2.4	1.7	1.4	68
Edamame	11	5	5	122
Kacang merah (mentah)	24	25	0.8	333
Kacang hijau (mentah)	24	16	1.2	347
Lentils	26	31	1.1	353
Kacang kedelai	36	9	20	446
Kacang tanah	26	9	49	567
Selai kacang tanah	25	6	50	588

Serat dan protein yang tinggi dalam 100 gram kacang merah berarti kacang merah,

dengan kalori yang sama dengan nasi misalnya, jauh lebih mengenyangkan daripada nasi.

Untuk itu, Anda bisa konsumsi kacang merah bersama dengan nasi (dengan porsi nasi yang dikurangi). Misal, jika biasanya Anda konsumsi 1 piring penuh nasi, bisa kurang menjadi setengah piring, dan diganti dengan sedikit kacang merah.



Berikut merupakan daftar makanan yang rendah kalori, tetapi tinggi serat. Semua makanan dalam daftar di bawah ini memiliki bobot 100 gram.

(Diurutkan Berdasarkan Nama Makanan A-Z)

Nama Makanan	Protein (gram)	Serat (gram)	Lemak (gram)	Kalori
Bayam	2.9	2.2	0.4	23
Brokoli	2.8	2.6	0.4	30
Dada ayam tanpa lemak	31	0	3.6	165
Daging kambing	25	0	21	294
Daging Sapi	26	0	15	250
Dendeng	33	1.8	26	410
Edamame	11	5	5	122
Kacang hijau (Mentah)	24	16	1.2	347
Kacang kedelai	36	9	20	446
Kacang merah (mentah)	24	25	0.8	333
Kacang tanah	26	9	49	567
Keju	25	0	33	402
Lentils	26	31	1.1	353
Oatmeal	2.4	1.7	1.4	68
Salmon	20	0	13	208
Selai Kacang Tanah	25	6	50	588
Susu protein (protein powder)	24	0	0	120
Susu sapi full cream	3.2	0	3.3	61
Susu skim (nonfat)	3.4	0	0.1	34
Telur (2 biji) rebus	13	0	11	155
Tuna (tongkol)	30	0	6	184
Yoghurt	2-4	3-12	0.4-2	100-180

Daftar Makanan Rendah *Glycemix Index*

Berikut merupakan daftar makanan yang memiliki *index Glycemic* Rendah (di bawah 55). Diurutkan berdasarkan *Glycemic Index*.

Nama Makanan	<i>Glycemix Index</i>
Kacang Tanah	15
Kacang Kedelai	15
Buncis	15
Bayam	15
Brokoli	15
Mentimun	15
Asparagus	15
Tomat	15
Kacang <i>Cashew</i> (mede)	27
Prune	29
<i>Lentils</i>	29
Kacang hitam	30
Susu skim (<i>nonfat</i>)	32
<i>Yoghurt</i> rendah lemak dengan buah	33
Wortel	35
Pear	38
Apel	39
<i>Orange</i>	40
Peach	40
Susu <i>full cream</i>	41
Spagheti gandum utuh	42
Ubi jalar	44
Beras merah	50
<i>Quinoa</i>	53
<i>Oatmeal</i>	55
Buncis	15
Bayam	15
Brokoli	15

Nama Makanan	<i>Glycemix Index</i>
Mentimun	15
Asparagus	15
Tomat	15
Kacang Cashew (mede)	27
Prune	29

Makanan yang rendah GI, bisa menjadi alternatif makanan yang dapat dikonsumsi untuk menurunkan berat badan. Anda bisa konsumsi dalam jumlah yang moderat.

Cara terbaru mengkonsumsi makanan dengan GI rendah adalah menjadikan makanan GI rendah sebagai pengganti nasi (keseluruhan atau sebagian).

Sebagai contoh jika biasanya makan 1 piring nasi, maka setengah piring nasi diganti dengan buncis atau sesekali makan siang buncis, tanpa nasi.

Daftar Makanan Rendah *Glycemix Index*

Berikut merupakan daftar makanan yang memiliki index Glycemic Rendah (di bawah 55). Diurutkan berdasarkan Glycemic Index.

Nama Makanan	<i>Glycemix Index</i>
Aneka sereal instan (manis)	70 -80
Beras ketan	86
Donut	76
Kentang	70
Kentang goreng	75
Kurma	103
Labu	75
Lontong	82
Nasi Putih	72
<i>Pancake</i>	66-80
Pisang sangat matang/manis	70
<i>Pretzel</i>	80
Roti putih	75
Semangka	72
Sereal jagung	80
<i>Waffle</i>	76

Makanan dengan **GI tinggi** adalah makanan yang **memicu** peningkatan gula darah **secara drastis** dalam waktu singkat. Jika Anda **ingin** menurunkan berat badan, **hindari atau batasi** porsi makanan—makanan dengan *Gycemic Index* yang tinggi.

Selain membatasi porsi, dianjurkan agar memakan makanan dengan GI tinggi secara bertahap. Sebagai contoh jika biasanya Anda memakan 1 piring nasi dalam waktu 15 menit, Anda bisa **meminimalisir** lonjakan gula darah dengan memakan **1 piring nasi dalam waktu 1-2 jam**. Walaupun porsinya sama, lama waktu Anda memakan nasi **akan sangat memengaruhi** posisi gula darah Anda.

Jadi sebenarnya Anda masih dapat mengonsumsi makanan dengan GI tinggi, tetapi porsinya dan juga cara memakannya harus dikendalikan.

Misal ingin roti putih, **jangan sekaligus makan** selembar roti putih, tetapi **habiskan** roti putih, yang **biasanya habis** dalam **waktu 1 menit**, menjadi **30 menit**. **Makan pelan–pelan**, satu gigitan per 5 menit. Dengan cara demikian, walau GI tinggi, **lonjakan** gula darah akan lebih minimal.

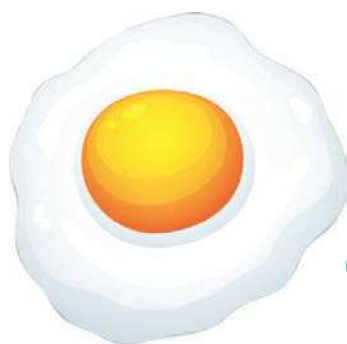




KENAPA Telur Merupakan Makanan Ideal di DEBM?

Salah satu alasan saya sering kali promosikan telur, karena bagi saya telur itu sangat praktis, diolah apa saja gampang dan diolah apa saja enak, dan kalau bosan tinggal ganti sambalnya, berasa makan makanan lain lagi.

Kandungan Nutrisi yang ada dalam Sebutir Telur



KENAPA TELOR??

KANDUNGAN

Dalam **1 butir telur (50 gram)** terkandung **5 gram lemak (1,6 gram lemak jenuh dan 2,7 gram lemak tak jenuh)** dan **6 – 6,5 gram protein**. Sehingga jika **berat badan** Anda 60 kg dan hanya makan telur sehari sebagai sumber protein, dibutuhkan **9 butir telur** untuk **memenuhi** kebutuhan protein harian (normalnya 1 gram protein/kg berat badan). Telur adalah **salah satu** sumber vitamin D alami. **Vitamin D** berhubungan dengan **antikanker**.

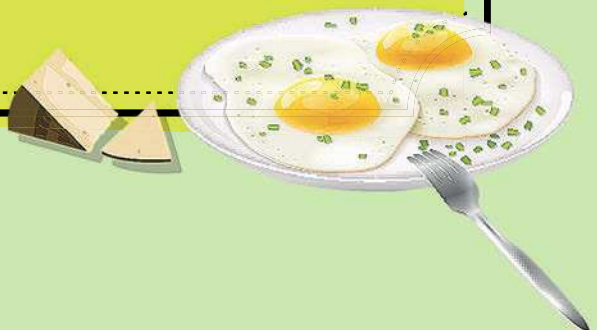
Hanya **ASI (Air Susu Ibu)** yang mengalahkan **kualitas** Asam Amino telur untuk pembentukan jaringan.



20 variasi sajian telur

54

1. Telur rebus.
2. Telur ceplok/mata sapi.
3. Telur dadar.
4. Telur dadar isi daun bawang dan seledri.
5. Telur dadar diberi daun bawang dan cabai.
6. Telur dadar lalu dikukus – tahu KW.
7. Omelete telur.
8. Telur dadar dimakan dengan sambal korek.
9. Telur balado.
10. Telur dimakan dengan avokad.
11. Telur direbus di dalam teh= telur batik.
12. Telur dimasak dengan bumbu mi instan: Gunawan berenang.
13. Telur rebus dimakan dengan dengan sambal goreng/sambal bawang.
14. Telur rebus dimakan dengan sambal hijau khas Padang.
15. Telur setengah matang pakai garam dan merica.
16. Buat yang sakit gigi, telurnya direbus saja diberi kaldu penyedap, garam, dan merica.
17. Telur direbus dimakan dengan Sambal Roa.
18. Telur diaduk campur *whip cream* lalu dikukus.
19. Telur dicampur keju dibuat bola-bola lalu digoreng.



Dari segi harga

: Murah, pakai banget

Dari segi praktis

: Telur rebus dalam cangkang tahan 2 hari, tidak repot, sekali rebus 5 biji. Telur adalah bahan makanan yang praktis, asal punya penggorengan, kasih minyak, pecahkan...protein siap tersedia.

Tersedia dimana-mana: Telur mentah tersedia dimana-mana. Telur matang bisa dibeli di tukang bubur, nasi goreng, pempek, tukang nasi kuning, warung tegal, restoran, bahkan warung fastfood juga ada menu telur.

Dari segi kreasi

: Telur sangat fleksibel untuk dikreasi dengan berbagai jenis bahan, misalnya sambal.



Kenapa Nasi

Merupakan Makanan yang Tidak Ideal di DEBM?



KENAPA NASI TIDAK IDEAL??

Nasi sangat tinggi karbohidrat.

Per 100 gram nasi terkandung 28 gram karbohidrat.

Bandingkan dengan wortel **hanya 7 gram** karbo.



Makan 100 gram nasi tidak kenyang, tetapi ***makan 400 gram wortel pasti kenyang.***

Nasi sangat tinggi karbohidrat. Per 100 gram nasi terkandung 28 gram karbohidrat. Bandingkan dengan wortel hanya 7 gram karbo. Makan 100 gram nasi tidak kenyang, tetapi makan 400 gram wortel pasti kenyang.

Nasi Sangat Rendah Serat.

Per 100 gram nasi hanya mengandung 0,4 gram serat. Bandingkan dengan buncis yang 3,4 gram, avokad 7 gram serat per 100 gramnya. Banyaknya serat bikin kenyang lebih lama selain memperlancar pencernaan.

Cepat Lapar

Tingginya *Glycemic Index* pada nasi membuat gula darah cepat naik dan memicu insulin, dengan demikian yang makan nasi dalam jumlah banyak walau waktu singkat akan merasa lapar lagi. Dan karena cepat lapar, langsung cari-cari makanan selingan.

Sangat Rendah Protein

Per 100 gram nasi hanya mengandung 2,7 gram protein. Bandingkan dengan telur yang 13 gram dan daging ayam 33 gram protein. Protein sangat mengenyangkan, dan protein adalah kunci pengendalian nafsu makan untuk tujuan penurunan berat badan.

Fluktuasi Gula Darah

Nasi akan cepat diserap oleh tubuh menjadi gula darah yang kemudian langsung dinetralisir oleh insulin sehingga gula darah langsung **DROP** (jika orang normal). DROP nya gula darah akan langsung membuat tubuh terasa capek dan membuat kita mengantuk. Makan nasi bikin kita mengantuk dan capek sepanjang hari.

Nasi = Energi Instan

Jika pekerjaan Anda olahragawan atau kuli bangunan, makan nasi adalah makanan yang tepat karena tubuh Anda membutuhkan energi instan. Tapi jika pekerjaan Anda lebih banyak duduk di kantor, nasi sangat berbahaya, yaitu bisa menjadi penumpukan lemak di tubuh Anda.

Tangga Menuju Kurus

Ubah apa yang Anda konsumsi **dari** nasi **menjadi** buncis/wortel/lobak **sebagai** sumber karbo utama, dan perut langsing akan menjadi milik Anda.



Makan Lemak Kenapa Tidak Menjadi Gemuk?

Selama ini pandangan umum bahwa makan daging bisa gemuk, kalau mau langsing harus kurangi daging. Tetapi kenyataannya sebaliknya, makan daging (protein) justru bikin langsing, simak infografis berikut ini.

58



KOK BISA?



Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Lemak berada di urutan terbawah, jadi kalau ga penting2 amat dan kalau tidak terdesak, tubuh tidak akan pakai lemak sebagai bahan bakar. Anda olahraga keras sekalipun, kalau tak terdesak, tubuh ga akan bakar lemak.

Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Hierarki pemilihan / prioritas penggunaan energi tubuh dan urutannya adalah

1. Alkohol
2. Karbohidrat
3. Protein
4. Lemak

Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Lemak berada di urutan terbawah, jadi kalau ga penting2 amat dan kalau tidak terdesak, tubuh tidak akan pakai lemak sebagai bahan bakar. Anda olahraga keras sekalipun, kalau tak terdesak, tubuh ga akan bakar lemak.

Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Minum alkohol + makan gula, tubuh akan langsung pakai alkohol sebagai bahan bakar dan gulanya langsung disimpan di jaringan Adiposa (lemak)

Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Anda makan Nasi + Lemak, maka nasi karena sifatnya FAST RELEASE (Gula) langsung jadi energi dan lemak langsung disimpan. Karena tubuh menganggap energinya sudah cukup dari nasi, lemaknya disimpan aja. Makanya kalau mau makan banyak tinggi lemak, jangan makan karbo.

Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Tetapi kalau anda hanya makan protein dan lemak, protein sifatnya slow release, lemak juga sifatnya lebih slow release, tubuh akan menganggap masih kekurangan energi (karena tidak fast release seperti karbo dan alkohol), jadi tubuh akan terus membakar lemak, karena dianggap masih dibutuhkan untuk aktivitas.

Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Dengan kata lain,
karbohidrat memicu insulin (kalau ada insulin lemak tersimpan). Kalau hanya makan protein dalam jumlah moderat (1 gram / kg berat badan atau 2 gram / kg berat badan jika olahraga), maka insulin ga akan banyak, sehingga lemak tak tersimpan.

Makan Lemak tapi
Jadi KURUS



Kalau Mau Kurus Jangan Makan Daging, Benarkah?

Selama ini pandangan umum bahwa makan daging bisa gemuk, kalau mau langsing harus kurangi daging. Tetapi kenyataannya sebaliknya, makan daging (protein) justru bikin langsing, simak infografis berikut ini.

Daging-dagingan mengandung banyak sekali protein yang berguna untuk pembentukan otot. Kelebihan protein akan cenderung diubah menjadi otot daripada menjadi lemak (jika kelebihan karbohidrat).

63



Makan daging

BIKIN GEMUK

#DEBM



@resep_inspirasi_debm



Diet Enak, Bahagia dan
Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan



@resep_inspirasi_dehm



Diet Enak, Bahagia dan Menyenangkan

Daging-dagingan mengandung banyak sekali protein yang berguna untuk pembentukan otot. Kelebihan protein akan cenderung diubah menjadi otot daripada menjadi lemak.

Otot cenderung padat, 1 kilogram lemak volumenya kurang lebih sama dengan 200 gram otot, sehingga walau berat sama, akan terlihat lebih langsing.

Daging-dagingan (protein) **cenderung** menekan nafsu makan, dibandingkan dengan karbohidrat yang **meningkatkan** nafsu makan.

Tetapi kadang tetap gendut setelah makan *steak*, karena kandungan gula pada saus maupun pelengkapya seperti kentang goreng.

Setiap 100 kalori protein yang masuk tubuh butuh 20–30 kalori untuk memproses protein jadi energi (pernah mengalami makan *steak* lalu berkeringat?)

Bandingkan dengan karbo hanya 5–10 % dan lemak hanya 0–5 %.

Diet 2000 kalori, tetapi mayoritas protein, berat badan akan lebih cepat turun, karena kebutuhan kalori untuk membakar protein lebih besar daripada jika mayoritas karbohidrat.

Jika makan daging **sertailah** dengan serat, karena **efek negatif** daging (protein) umumnya adalah konstipasi (susah BAB) karena kurangnya serat pada daging.

Imbangi dengan tomat, buncis, avokad, dan sayuran hijau lainnya.



Kebutuhan Protein



- Sumber protein terbaik adalah dari sumber hewani, sebab mengandung asam amino lengkap (telur, sapi, ayam, kambing).
- Sumber nabati justru mengandung karbohidrat sehingga harus dibatasi/ dipantang.
- Untuk olahragawan lebih dianjurkan protein hewani sebab protein hewani menunjang tujuan pembentukan dan reparasi otot.
- 75 gram protein itu seperti apa? Dalam 1 butir telur terkandung 6,5 gram protein. Jika protein Anda **HANYA DARI TELUR** saja, maka dibutuhkan 12 butir telur untuk memenuhi kebutuhan harian Anda.

70

Kekurangan protein

Berikut tanda-tanda kekurangan protein:

- Metabolisme melambat
- Susah menurunkan berat badan
- Massa otot sulit meningkat
- Sering merasa kelelahan/kecapekan
- Sulit konsentrasi/sulit belajar
- Daya tahan tubuh rendah

Kelebihan Protein

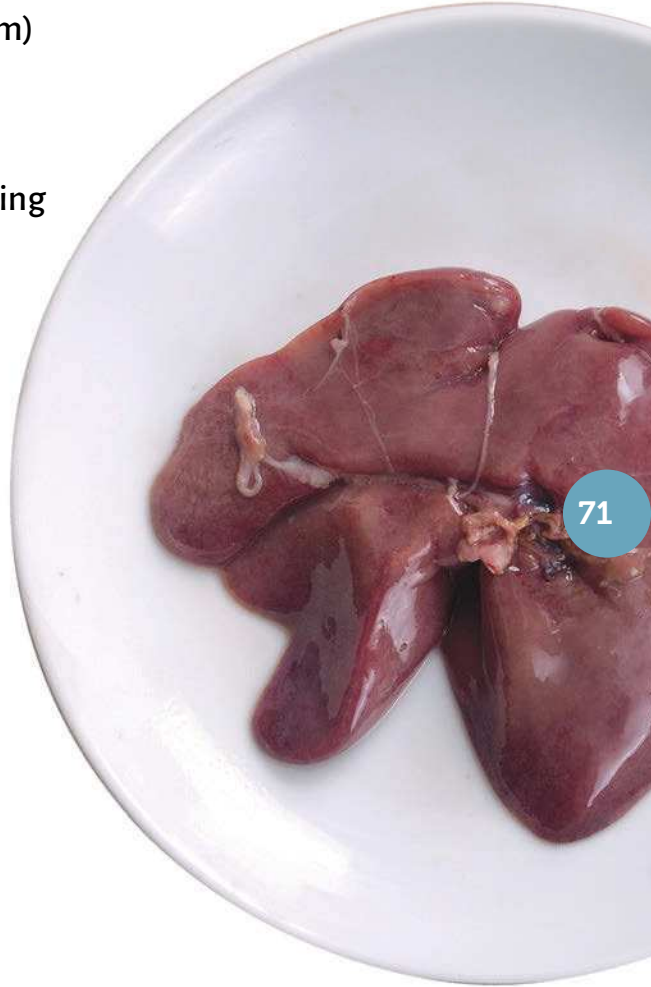
- **Kelebihan protein** menyebabkan **ginjal bekerja berat**, persering minum air putih. Karena protein **menyebabkan** ginjal membuang air, terkadang jadi “pipisan”.
- Usia di atas 50 tahun, konsultasikan dulu ke dokter.

- **Tingkatkan** aktivitas fisik, misal senam atau aerobik untuk meningkatkan kebutuhan protein (contoh Usain Bolt mengkonsumsi ratusan gram protein karena olah raga berat dalam waktu panjang).

Variasi

Jika divariasi berikut adalah **contoh menu yang mengandung 75 gram protein**:

- 30 tusuk sate (@ 10 gram)
- 300 gram hati ayam
- 400 gram iga sapi
- 400 gram buntut sapi
- 300 gram daging kambing
- 300 gram hati sapi
- 300 gram jeroan





Buah-buahan yang Harus Dipantang

Buah-buahan memang mengandung banyak nutrisi dan juga serat. Sering dipersepsikan sebagai makanan *diet* yang membantu penurunan berat badan. Buah juga mengandung serat sehingga dipersepsikan melancarkan pencernaan.

BENARKAH?

Buah memang bermanfaat, karena mengandung banyak vitamin dan serat. **TETAPI** ada sisi risikonya, sebab mayoritas buah-buahan, apalagi yang sudah matang banget, mengandung banyak sekali karbohidrat dan gula. (hanya avokad yang tinggi lemak). Dan kalau Anda perhatikan, ada beberapa buah yang dipantang untuk orang diabetes, karena **GULA** adalah **GULA**, entah itu *glukosa* atau *fruktosa* (gula buah).

Tidak semua buah bikin kurus. Buah-buahan, terutama yang rasanya manis, misal mangga, mengandung gula yang cukup tinggi. Walau gula buah adalah fruktosa, tetapi gula tetaplah gula. Sehingga untuk *diet*, sebenarnya buah-buahan bisa dimakan, tetapi harus diawasi porsi. Tidak semua buah bikin kurus. Buah-buahan, terutama yang rasanya manis, misal mangga, mengandung gula yang cukup tinggi. Walau gula buah adalah *fruktosa*, tetapi gula tetaplah gula. Sehingga untuk diet, sebenarnya buah-buahan bisa dimakan, tetapi harus diawasi porsi.

Buah-buahan nyatanya mengandung banyak gula yang tidak disarankan dalam diet DEBM.

Sebagai gantinya, Anda bisa **mengganti** dengan buah yang lebih *low sugar* seperti avokad, stroberi, apel, pear, jambu air, dan bengkoang. Juga diizinkan selama dimakan di siang hari dan tidak makan karbo lainnya lagi. Ini dimaksudkan untuk penurunan berat badan Anda secara signifikan. Kalau Anda sudah mencapai berat badan yang Anda inginkan, Pisang bisa dimakan di siang hari, agar berat badan tidak turun terus.

Sebenarnya tidak masalah, tetapi kebiasaan kita makan buah yang kadang bikin risikonya meningkat. Kebiasaan salah makan buah menurut saya adalah, buah **dipakai** sebagai makanan penutup. Dan parahnya, setelah makan utamanya nasi

atau mi, buah dikeluarkan sebagai penutup. **PARAHNYA** lagi, biasanya buah yang dipakai buat penutup adalah semangka, pepaya atau melon yang memiliki *GI/glycemic index* yang cukup tinggi (60-72).

Sehingga setelah Anda makan nasi yang memiliki banyak karbo, ditutup pula dengan buah yang memiliki banyak gula. Paslah, apalagi dinikmati dengan teh manis, jadilah lemak dengan segera.

Pepaya

Setiap **100 gram** pepaya terkandung **1,7 gram** serat. Bandingkan dengan nasi yang hanya 0,4 gram serat. Tetapi **dalam** 100 gram pepaya juga terdapat 3 gram gula. Sehingga mungkin pepaya melancarkan pencernaan, tetapi tidak terlalu membantu untuk menurunkan berat badan.

Avokad

Di sisi lain **100 gram** avokad terdapat **7 gram** serat, atau hampir **5 X pepaya**, dan **hanya** 0,7 gram gula. Avokad adalah buah yang **paling** direkomendasikan untuk diet rendah karbo.

Mangga

Entah kenapa banyak yang mempersepsikan mangga bisa bikin kurus, mungkin karena rasanya yang asam, sehingga bisa menetralkan lemak. Saya dulu juga berpikiran demikian, lalu coba diet makan mangga, dan gagal total.

Per **100 gram** mangga terdapat **14 gram** gula, jadi makan 1 buah mangga seberat 300 gram **sama** dengan Anda makan 42 gram gula. Kapan kurusnya?

Nanas

Seperti halnya mangga, nanas juga sering dipersepsikan sebagai buah yang bikin kurus. Ternyata **100 gram** nanas terkandung **10 gram** gula.

Semangka

Per 100 gram semangka mengandung **8 gram** karbo dan bukan hanya itu tetapi *Glycemic index* dari semangka ada di angka **70**, sehingga gula dari semangka dengan **cepat berubah** jadi gula darah, **kalau** Anda tidak segera olahraga, gula darahnya akan **berubah** menjadi lemak.

Kelapa

Karbohidrat dalam **100 gram** daging buah kelapa adalah 15 gram, serat 9 gram.

Salak

Per **100 gram** salak mengandung karbohidrat **21 gram**, serat **3 gram**.

Buah Naga

Buah naga adalah buah tropis yang mudah didapat di pasaran dan sering kita jumpai di banyak tempat. Harganya cukup murah dan terjangkau. Tapi hati-hati, per **100 gram** buah naga terdapat **12 gram karbo, 2 gram serat**. Ini sama saja seperti Anda memberi makan tubuh Anda asupan gula yang **cukup** banyak.

Kiwi

Kiwi disinyalir memiliki vitamin C yang lebih banyak daripada jeruk. Tapi tahukan And a per **100 gram** kiwi terdapat **15 gram gula, 3 gram serat** belum GI (*Glycemic Index*) nya **sangat** tinggi, tidak beda jauh dengan nasi, jadi makan 1 buah kiwi **sama dengan** Anda makan 2 sdt gula. **Kapan kurusnya?**

Anggur

Setiap **100 gram** anggur terkandung **17 gram karbo**, dan hanya **0,9 gram serat**. Bisa dikatakan **hampir** tidak ada serat.

Rujak

Rujak sering dianggap makanan sehat karena mengandung banyak buah. Benarkah? Kalau kita perhatikan lebih lanjut, bumbu rujak juga mengandung gula merah yang sangat banyak, dan mengandung kacang tanah yang sangat tinggi kalori. Bukan saja kacang tanahnya tinggi kalori, tetapi memasaknya juga digoreng yang menambah nilai kalori. Sehingga rujak, menurut saya tetap makanan sehat, tetapi porsinya harus diawasi dengan ketat jika ingin digunakan sebagai kudapan. Malah sebisa mungkin hindari jika ingin menurunkan berat badan dengan cepat. Kalau ingin makan buah, sebaiknya makan buah potong saja, tanpa tambahan bumbu apa pun, apalagi bumbunya mengandung banyak sekali gula (kalori). Rujak pada dasarnya adalah buah potong, diberi bumbu rujak yang antara lain terdiri dari gula dan kacang tanah yang digoreng.

Buah = fruktosa (gula)
Gula merah = gula
Kacang = karbo + lemak
ALHASIL LEMAKNYA TRIPPLE

Jus buah

Karbohidrat dalam segelas jus jeruk adalah **26 gram**. Jadi tidak disarankan Anda minum jus buah. Buah-buahan yang disarankan di DEBM juga harus dikonsumsi beserta ampasnya, tidak boleh disaring dan diminum sarinya saja.

Nah, kapan sebenarnya **SAAT TERBAIK MAKAN BUAH?** **Sarapan?**

Cukup baik, karena setelah semalaman “puasa”/tidur, *glukosa* darah sudah turun, tetapi lebih baik lagi kalau sarapan tinggi protein sehingga lebih lama tahan lapar dan juga meningkatkan metabolisme.

Siang hari?

Jangan, ini saat terburuk, **KECUALI** Anda tidak makan nasi, jadi nasinya diganti buah, masih okelah.

Tetapi menurut saya, saat terbaik makan buah adalah di SELA-SELA makan besar.

Sebagai contoh jika sarapan jam 7 pagi, makan siang jam 12 siang dan makan malam jam 6 sore, maka **makan** buah bisa di jam 9.30 pagi dan jam 3 sore. Jadi setelah kadar gula darah moderat, barulah buah dipakai sebagai *snack*, bukan sebagai *dessert*.

Kalaupun Anda makan daging-dagingan, tetap hindari buah bersamaan dengan daging, karena protein juga sebenarnya memicu insulin dalam kadar yang moderat, kalau ditambahin buah, jadi tinggi juga.

Selain di sela-sela makan, buah-buahan juga bisa dimakan sebelum tidur. Sebagai contoh jika Anda makan malam jam 6 sore, maka buah bisa dimakan jam 10 malam. Ada waktu 4 jam untuk gula darah turun sebelum Anda makan buah. Jadi garis bawahnya adalah berikanlah tubuh Anda waktu untuk mencerna nasi (jika Anda makan nasi), sebelum mulai memakan buah. Jadikan buah sebagai *snack* di sela-sela makan pagi dan makan siang atau sebelum tidur.

Dan jika Anda ingin menurunkan berat badan, maka pilihlah buah dengan *Glycemic Index* yang rendah misal apel dan stroberi, serta **hindari** buah yang terlalu matang, karena **makin matang, kadar gulanya makin tinggi**.





Berikut merupakan daftar buah–buahan yang memiliki kalori tinggi, per 100 gram.

Nama Makanan	Protein (gram)	Serat (gram)	Lemak (gram)	Kalori (gram)	Gula (gram)
Kismis	3.1	3.7	0.5	299	59
Kurma	2.5	8	0.4	282	63
Nangka	1.7	1.5	0.6	95	19
Pisang	0.3	2.6	0.3	89	12
Anggur	0.6	0.9	0.4	67	16
Kiwi	1.1	3	0.5	61	9
Mangga	0.8	1.6	0.4	60	14
Pir	0.4	3,1	0.1	57	10
Nanas	0.5	1.4	0.1		

Tidak semua buah rendah kalori, beberapa sangat tinggi kalori dan juga tinggi gula, contoh kismis, kurma, nangka, dan anggur. Tidak salah jika Anda ingin mengonsumsi buah yang tinggi kalori, tetapi batasi jumlahnya, dan jangan dikonsumsi saat makan siang atau malam (untuk menghindari lonjakan gula darah). Jadikan sebagai *snack*.

Untuk pisang, asal tidak terlalu matang, tingginya kalori terkompensasi dengan tingginya serat (yang membuat penyerapan gula menjadi lambat).

Daftar Buah–Buahan Rendah Kalori

Berikut ini merupakan daftar buah–buahan yang memiliki kalori rendah–menengah, per 100 gram.

Buah–buahan rendah kalori di atas bisa dimakan tanpa perlu khawatir akan kegemukan. Dan lebih baik dimakan dalam bentuk buah atau buah potong, jangan dijus, sebab manisnya cenderung berkurang dan akan menambahkan gula.





Berikut merupakan daftar buah-buahan yang memiliki kalori terendah, per 100 gram.

Nama Makanan	Protein (gram)	Serat (gram)	Lemak (gram)	Kalori (gram)	Gula (gram)
Lemon	1.1	2.8	0.3	29	2.5
Stroberi	0.7	2	0.3	33	2
Melon Orange/ cantaloupe	0.8	0.9	0.2	34	8
Melon hijau	0.5	0.8	0.1	36	8
Blackberry	1.4	5	0.5	43	5
Pepaya	0.5	1.7	0.3	43	8
Cranberry	0.4	4.6	0.1	46	4

Buah-buahan tersebut di atas lebih baik dimakan sebelum makan siang atau makan malam untuk mengurangi nafsu makan. Juga bisa dikonsumsi dengan *yogurt* yang rendah kalori (rendah gula) atau dicampur bersama agar-agar supaya terasa lebih kenyang lagi.

SULITNYA BERPISAH Dengan **Si Manis**



Selain nasi, tantangan utama yang saya temui ketika menurunkan berat badan dan hidup lebih sehat adalah **KOPI**.

KOPI hitam sebenarnya bikin kurus kok, karena kandungan kafein dalam kopi hitam meningkatkan metabolisme (stimulan) sehingga jumlah kalori yang dibakar lebih banyak. Tetapi dulu kalau saya minum kopi walaupun kopi hitam, hampir selalu ditambahi gula. Gula yang saya maksudkan di sini bukan hanya gula putih, tetapi juga susu kental manis yang mayoritas kandungannya adalah gula dan sedikit sekali protein, sehingga kadang saya mikir, ini bukan susu tetapi gula kental manis.

Tidaklah mudah untuk menghentikan kebiasaan ini sebab sudah menjadi kebiasaan. Pagi-pagi, buka mata langsung hantam kopi dengan susu kental manis, kalau siang lagi bosan, asyiknya minum kopi pakai gula, agak sorean sedikit mulai bosan, terasa suntuk, kopi dan gula pun diambil. Kerjaan kantor menumpuk, biar ada energi, kopi dan gula pun dihantam. Ini menjadi pola dan makin lama makin sulit dihentikan. Akhirnya karena sudah terbiasa, lama-lama menjadi kecanduan.

Sempat saya gantikan gula dengan pemanis buatan, tetapi sama saja, ternyata pemanis buatan malah memicu nafsu makan saya dan rasanya tidak enak. Hingga suatu saat saya ketemu dengan seorang teman yang mengirim kopi dari Sidikalang. Saya pun mulai belajar menikmati kopi pahit. Ternyata kalau kopinya sudah enak, tak perlu gula pun sudah cukup. Akhirnya saya memenangkan pertarungan melawan **KOPI MANIS**. Menurut saya kopi manis ini sangat berbahaya. Bukan hanya kopi manis, tetapi semua minuman manis sangatlah berbahaya, sebab kandungan gulanya sangat tinggi, dan karena bentuknya cair, kita jadi tidak menyadari banyaknya jumlah gula yang kita konsumsi.

Sebagai contoh, coba Anda makan sebongkah gula batu, walau hanya 10 gram, akan sangat sulit dikunyah. Tetapi kalau gula batu itu, dengan berat 2 kali lipatnya, misal 20 gram, Anda cairkan ke dalam kopi, hanya dalam 2 kali teguk, 20 gram gula sudah Anda konsumsi.

Saya berikan contoh kopi sebab saya suka ngopi, tetapi waspadalah terhadap semua minuman yang mengandung gula (gula cair), termasuk kopi manis, teh manis, *soft drink*, karena bentuknya yang cair membuat gula lebih mudah dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan tanpa kita sadari.

PENTING: **SELALU hindari gula dalam bentuk cair!** ***Pemanis Buatan = Solusi?***

Pada awal ingin menurunkan berat badan, saya coba mengganti kopi manis (gula/susu kental manis, dll) dengan pemanis buatan. Alasannya karena pemanis buatan rendah kalori atau bahkan ada yang 0 kalori yang berarti tanpa kalori, sehingga diharapkan berat badan turun

Tetapi kemudian karena tidak enak, lagipula berat badan pun tak turun, saya berhenti memakai pemanis buatan dan kembali ke gula asli. Hehe. Setelah saya riset dan menonton *National Geographic*, pemanis buatan memang 0 kalori, tetapi dampaknya akan sama dengan gula asli, sebab pemanis buatan akan memicu bagian otak yang merangsang nafsu makan. Otak akan berpikir bahwa kita minum gula, sehingga bagian otak akan mengaktifkan perintah untuk menambah nafsu makan.

Kita makan bukan hanya karena butuh kalori, tetapi juga sebagai *reward system*,

misalnya lagi dapat duit banyak, traktir makan teman-teman. Hehe. Nah seperti itu juga cara kerja otak, ketika kita menggunakan pemanis buatan, walau 0 kalori, tetapi akan mengaktifkan bagian otak yang mengontrol reward system sehingga akhirnya menambah nafsu makan.

Ini benar. Saya sudah mencobanya dan sangat terasa memang 0 kalori, tapi setelah minum kopi berpemanis buatan, makin lapar. akhirnya sama saja berat badan gagal turun. Saya mulai belajar minum kopi tanpa pemanis buatan dan dari sana saya mulai berasa nafsu makan mulai turun. Hore!

Garis bawahnya adalah belajarlah menikmati makanan dengan porsi gula yang rendah atau bahkan tanpa gula untuk kopi dan teh. Awalnya mungkin sulit karena semua terasa tidak enak (karena sudah kecanduan), tetapi pelan-pelan Anda akan terbiasa menikmati sesuatu tanpa gula.

Saat Terbaik Makan Gula

Sekali lagi, jangan menyalahkan gula, sebab gula sifatnya baik bagi tubuh. Gula (*glukosa*) adalah bahan bakar utama yang tubuh butuhkan untuk melakukan fungsinya. Tanpa gula, kita akan cenderung lemah, letih, lesu, dan loyo. Permasalahan dengan gula hanyalah, gula sangat disukai oleh otak, sehingga



sangat sulit untuk mengonsumsi gula pada kadar yang tepat (kita cenderung impulsif apabila makan gula).

Saat gula masuk ke sistem tubuh manusia, gula lantas diubah menjadi gula darah, dan jika tubuh sedang tidak membutuhkan gula, tubuh akan mengeluarkan insulin untuk menormalkan gula darah (agar tidak kelebihan gula darah).

Tetapi jika tubuh sedang tidak butuh gula, maka tubuh akan mengubah 2 gram gula menjadi kurang lebih 1 gram lemak di perut, lengan, paha, dll sesuai dengan genetik. (Makanya ada orang yang kurus tapi perutnya buncit, atau bagian-bagian tertentu besar tetapi bagian lain kurus).

Perubahan gula darah menjadi lemak adalah proses yang sehat, karena kalau tubuh tidak mampu mengubah gula darah menjadi lemak, maka level gula dalam darah berpotensi menjadi sangat tinggi. Dan *level* gula yang tinggi dalam darah akan menjadi racun bagi tubuh, salah satunya akan membuat luka menjadi sulit untuk sembuh.

Ayah saya sempat operasinya ditunda karena level gula darahnya tinggi, sehingga dokter menyuruh untuk *diet* rendah karbo sebelum operasi dengan tujuan menormalkan gula darah. Kalau sampai gula darah tinggi pada saat operasi, maka tubuh akan membutuhkan waktu lebih lama untuk pemulihan.

Kapan Gula Dibutuhkan?

Gula dibutuhkan untuk mengisi **GLIKOGEN**, yang merupakan gula otot. Kalau kita beraktivitas, glikogen akan dipakai oleh tubuh untuk melakukan aktivitas yang dibutuhkan, sehingga glikogen pun berkurang. Hasilnya prioritas utama tubuh adalah untuk mengisi glikogen yang kehabisan karena aktivitas fisik.

Permasalahannya, **jumlah glikogen sangat terbatas**. Ibaratnya tangki mobil Anda hanya 50 liter tetapi jumlah bensin yang mau Anda isi adalah 200 liter. Mana sisanya?

Setelah glikogen terisi penuh dan gula darah masih tinggi (kebanyakan makan), tubuh akan menyimpan sisanya menjadi “tabungan” di jaringan lemak. Ibaratnya sisa 150 liter Anda simpan di dalam bagasi mobil dan kalau masih ada sisa Anda taruh di atas mobil.

Masalah berikutnya lebih parah lagi. Saat beraktivitas, tubuh akan **LANGSUNG** memakai glikogen, tetapi tubuh sangat lamban memakai lemak, sehingga kalau sudah terbentuk lemak, akan sangat sulit bagi tubuh untuk membakar lemak, sehingga gemuk itu **PASTI**, sedangkan kurus kadang cuma **ILUSI**.

Kesimpulannya, gula/karbohidrat terbaik diminum atau dimakan pada saat tubuh BARU SAJA selesai melakukan aktivitas fisik (glikogen habis). Sehingga meminimalisir gula untuk diubah menjadi lemak. Bisa dibilang saat terbaiknya yaitu makan siang.

Tanda-tanda Sukses DEBM

1. Berkeringat walau duduk di ruangan ber-AC padahal dulu susah keringatan.
2. Pipisan bolak-balik.
3. Kadang kehausan (banyakin minum saja).
4. Pusing-pusing, pening, tengkuk berat (sering karena gula darah turun dan tensi drop).
5. Timbangan angkanya belum ke kiri (berat badan turun) tapi baju lama muat lagi (badan mengecil walaupun angka timbangan tidak berubah).
6. Nafsu makan mulai terkendali.
7. Mulai tidak doyan dengan nasi atau kue manis atau gula, karena tubuh mulai tidak kecanduan gula.
8. Keluhan kesehatan mulai memudar, misal kram otot berkurang, tidak gampang capek, tidak gampang pegal-pegal, tidak gampang masuk angin.



9 Makanan Favorit Orang Indonesia yang Harus Dihindari

1. Kerupuk

Orang Indonesia memang 100% suka kerupuk, makan nasi pakai kerupuk aja sudah enak, apalagi kerupuk pedas. Tapi kandungan sangat tinggi karbo, alhasil makan kerupuk bikin sudah berhenti makan dan juga kandungan karbonya bikin berat badan naik.

2. Kecap manis

Kecap manis tinggi gula, sehingga terasa manis. Makan apapun pakai kecap manis apalagi ditambah sambal, sangat enak. Kalau makan sate, dicelup ke kecap manis dengan sambal yang banyak, wow bikin waktu ini terasa nikmat dan hidup terasa lebih hidup.

3. Es jeruk Manis

Jeruk memang kaya nutrisi, tetapi kalau saya perhatikan di beberapa resto, jeruknya sedikit, ditambahkan air dan gula cair. Walaupun jeruk murni tetap saja tinggi gula, dimakan setelah makan nasi, tidak disarankan, lebih baik buah jeruk saja, karena banyak serat yang terbuang kalau Anda minum jus perasan.

4. Rujak Buah

Parahnya dianggap makan sehat. Memang buah tinggi serat dan juga nutrisi, tetapi buah mengandung fruktosa (gula), ditambah bumbu rujak (gula merah), juga gula plus kalori yang tinggi dari kacang tanah, ini namanya **JURUS LEMAK TRIPLE COMBO!** Anda tebak sendiri jadi apa?

5. Teh Manis

Memang makan akan terasa lebih nikmat kalau ada teh manis hangat atau teh manis. Tetapi minum teh manis setelah makan, apalagi makan nasi adalah panduan **DUO COMBO** yang akan membentuk lemak jika Anda tidak beraktivitas.

6. Nasi Hangat Pakai Sambal/Ikan Asin

Makanan sederhana, murah meriah tetapi super lezaaaattt, dimakan tengah malam...Tetapi dengan kandungan karbo yang tinggi, habis makan langsung tidur...langsung jadi lemak.

7. Gorengan

Kenikmatan sore-sore yang menghangatkan jiwa ini. Makan lemak memang bikin kurus, tetapi kalau jadi gorengan yang hampir semuanya terdiri dari karbo, lemaknya langsung tersimpan.

8. Nasi Kuning/Nasi Uduk di Pagi Hari

Terus terang ini enak banget, di dekat rumah ada penjual Nasi Kuning, yang kalau saya beli, kadang harus antri selama 20 menit. Dan orang rela antri untuk kenikmatan tersebut. Tetapi makan Nasi Kuning di pagi hari, akan dengan cepat melepaskan insulin untuk mengurangi gula darah, dan hal ini membuat energi Anda dengan cepat turun dan segera lapar lagi.

9. Kopi Instan Bergula

Kopi instan bergula adalah salah satu minuman favorit orang Indonesia, dijual di banyak tempat. Kopi sebenarnya bagus juga untuk kesehatan, tetapi kalau saya rasakan, biasanya kopi instan sangat manis, berarti gulanya banyak.



**TAKUT
KOLESTEROL NAIK??**

STOP

APALAGI

GANTI dengan **Avokad**

Dan kalau Anda membatasi asupan kolesterol, maka tubuh akan memproduksi kolesterol lebih banyak. Kolesterol sendiri sangat dibutuhkan tubuh terutama untuk pembentukan hormon, oleh sebab itu beberapa mengakui setelah ikut DEBM maka haid jadi lancar. bahkan banyak yang tiba-tiba hamil (Selamat ya!)

Kolesterol juga merupakan **BAHAN UTAMA** pembentuk jaringan **OTAK !!** Kolesterol melarutkan beberapa vitamin, Kolesterol adalah bahan utama pembentuk **VITAMIN D** (dengan bantuan sinar matahari).

Namun bukan berarti saya suruh Anda makan ya, bagi saya pribadi makan telur sehari 6 butir + sate kambing tidak terbukti bikin kolesterol naik.

Sekitar 3 tahun lalu kalau tidak salah saya pernah tes kolesterol, pada saat takut makan kolesterol + banyak makan buah, angkanya di kisaran 200-an (berat badan sekitar 100-an).

3 bulan lalu saya tes lagi, setelah makan 6 butir telur sehari, makan ayam goreng tanpa tepung, makan sate kambing 20, dan **TARAAA KOLESTEROL STABIL** di angka 200-an **TETAP** (berat badan sekitar 77 kg itu).

Bedanya dulu pas makan banyak buah, kolesterol di angka 200-an, badan pegal-pegal sering kesemutan dan kram. Saat ini dengan angka kolesterol tetap di 200-an, semua keluhan yang pas masih berat badan 100-an hilang walau makan telur sudah seperti orang gila.

Tentu ini pengalaman pribadi saya saja. saya tidak bilang Anda **HARUS** makan kolesterol, jika Anda takut makan kolesterol makan saja daging-dagingan tanpa lemak atau putih telur saja atau susu protein.

Setelah saya baca-baca dari mbah *Google*, kolesterol tidak jadi masalah kalau gula darah normal/rendah. Banyak anggota DEBM telah membuktikan makan sate kambing malah jadi segar tanpa keluhan, tentu makan sate kambingnya tidak pake nasi, kecap oles-oles.

Sumber masalahnya ada di **GULA**. Kalau Anda masih mau makan gula/buah, jangan coba-coba deh makan sate kambing, cari masalah.

Tapi kalau Anda suka sate kambing, maka **STOP** semua nasi, ubi, kentang, nasi merah, oatmeal, buah-buahan yang manis apalagi pepaya dan pisang, semangka, nanas, ganti dengan **AVOKAD**.

DEBM sering disalah pahami dengan **GRUP TINGGI KOLESTEROL**. Sebagai klarifikasi saja, saya sendiri sama sekali tidak takut kolesterol malah saya suka makan kolesterol.

Tapi DEBM tidak mewajibkan siapapun buat makan kolesterol dan tidak ada satupun makanan di DEBM yang sifatnya **WAJIB** dikonsumsi.

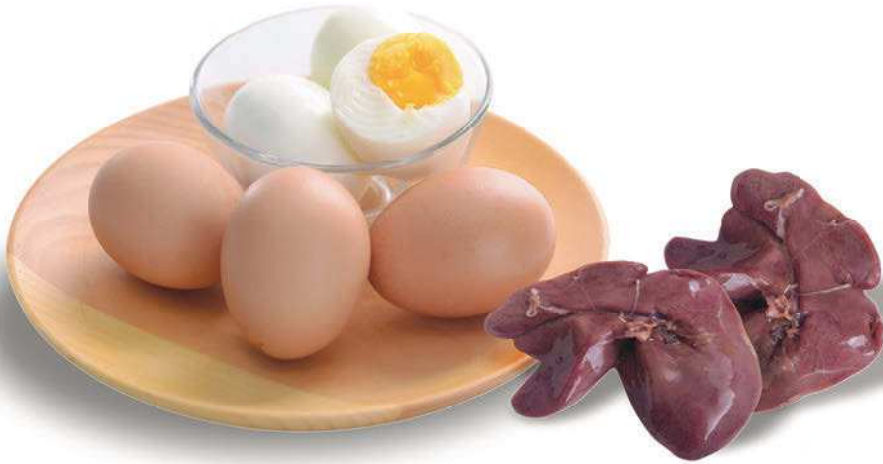
1. Makannya cuma telur

Telur memang salah satu makanan yang dipopulerkan oleh DEBM, tapi tidak ada yang menyuruh Anda makan telur. Kenapa telur saya populerkan, karena murah meriah dan dari pengalaman saya, telur ini **PALING** efektif menahan lapar. Kalau tidak percaya, besok pagi sarapan 2 butir telur rebus, berasa banget kenyang sampai siang. Kalau takut kolesterol, telurnya bisa makan putihnya aja.

2. Makan jeroan melulu

Juga tidak ada yang mewajibkan makan jeroan, intinya sih protein hewani, kalau Anda lebih suka atau lebih tidak takut sama daging tanpa lemak atau ikan, maka silahkan makan ikan, juga sama efektifnya.

Kalau Anda punya dana, mau makan ikan salmon pun, silahkan, karena memang lemaknya ikan salmon juga banyak digunakan sebagai obat penurun kolesterol.



HIPERTENSI & DEBM



Mengenai apa itu hipertensi dan kaitannya dengan DEBM . Hipertensi/tekanan darah tinggi adalah kondisi dimana tekanan darah pada pembuluh darah meningkat. Hipertensi dapat diketahui dengan cara mengukur tekanan darah. Seiring bertambahnya umur, maka peluang menderita hipertensi juga akan meningkat. Menerapkan pola hidup sehat adalah salah satu cara menghindari hipertensi. Salah satunya dengan melakukan diet yang sesuai dengan tubuh Anda.

DEBM adalah *diet* yang menerapkan pola makan rendah karbo. Dimana dengan mengurangi karbo maka tubuh secara otomatis akan membuang garam dan air. Karena tubuh tidak lagi menyimpan garam, tekanan darah di DEBM akan cenderung turun. Oleh sebab itu, di DEBM kita perlu mengonsumsi garam.

Tekanan darah ketika menjalankan DEBM memiliki efek samping di antaranya pusing-pusing, mual, lemas, dan tidak bertenaga. Solusinya minum air garam, sate kambing. Bisa jadi, tekanan darah sudah turun dengan alami tanpa obat. Penderita hipertensi sangat cocok diet DEBM. Dengan catatan sesering mungkin mengontrol tekanan darah.

Penderita hipertensi yang sedang menjalani DEBM dapat *memonitor* tekanan darahnya sesering mungkin. Terutama apabila mereka masih mengonsumsi obat hipertensi.

Setelah turun 5 Kg Seminggu, Berat Badan Stagnan. Kenapa??

Jika Anda mengalami berat badan **Stagnan** tidak mau turun-turun, berikut ini penjelasannya.

Kalau pola makan Anda **TINGGI KARBO** makan tubuh akan berada dalam mode menyimpan air. Karena karbohidrat butuh banyak air untuk digunakan sebagai sumber energi.

Ketika Anda banyak makan karbo, tubuh menyimpan air, Karena tubuh Anda butuh air. Namun itu berarti, ibaratnya Anda kemana-mana bawa **GALON AIR**.

Diet DEBM seminggu turun berat badan 5 kg, terus *stagnan*? Banyak yang mengalami dan saya pun mengalaminya. Ketika mulai diet DEBM, jika Anda gemuk sekali, turun 5 kg pertama adalah hal yang sangat mudah dicapai. Bahkan ada teman yang sebulan turun 10 Kg, namun setelah itu *stuck* atau *stagnan* tidak turun-turun. Sudah menghentikan karbo tapi progressnya lambat. Apa penyebabnya?

Ketika Anda berubah ke mode **LOW KARBO**, maka tubuh mulai membuang air, karena air tidak lagi dibutuhkan sebanyak ketika menggunakan gula sebagai bahan bakar utama.

Sehingga hanya dengan ubah makan pagi saja dari nasi/roti/buah/kopi bergula, 2 minggu bisa turun 1-2 kg (makin gemuk, turunnya makin banyak), karena tubuh Anda sudah tidak lagi kelebihan gula.

Satu masalah, **KETIKA CHEAT DAY**, Anda makan lagi nasi goreng sepiring. Karena Anda makan nasi goreng (gula/karbo) dalam jumlah banyak, maka tubuh akan menggunakan gula kembali sebagai bahan bakar utama. Alhasil tubuh **LANGSUNG** menyimpan air, 1 hari *cheat day*, berat badan Anda **LANGSUNG** naik 2 kg.

Pernah juga saya alami, turun 5 kg dalam 1 bulan, naik 2 kg dalam sehari, macam berasa telan ludah jadi lemak..ha ha ha..Jadi bagaimana dong?

Kesimpulannya, turun 5–10 kg pertama itu hanya **AIR**, bukan lemak yang dibakar. Nanti setelah Anda turun 5 kg dan *stagnan*, baru disanalah **PERJUANGAN** Anda **DIMULAI!!!**

Terus semangat, janganlah terlalu cepat *cheat*.... Daripada seminggu sekali *cheating* 1 piring nasi, lebih baik tiap hari makan nasi 1 sdm. Tubuh Anda bisa toleransi

daripada tiba-tiba mengonsumsi nasi dalam porsi banyak.

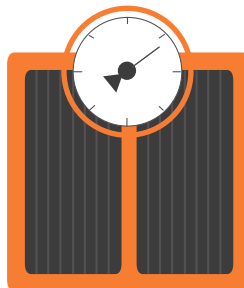
Kembali ke topik *stagnan*, setelah Anda turun 5–10 kg pertama dan *stagnan*, tubuh sudah buang air, setelah itu, berat badan akan turun dengan sendirinya kalau Anda makan rendah karbo.

Tetapi juga jangan mengkhayal sebulan turun 5 kg, yang wajar dan normal normal saja 1-2 kg sebulan sudah OK sekali, itu target yang sehat. Kalau terlalu cepat nanti kulitnya bergelambir, tidak bagus juga kan?

Setelah turun 5–10 kg pertama, kalau Anda ingin lebih cepat turun lagi berat badannya, perbanyak jalan kaki sambil tetap kurangi karbo.

Ketika berat badan Anda turun minimal 2 kg dalam sebulan sesuai target DEBM dan *stagnan*, jangan patah semangat, lakukan tips berikut ini:

1. Jangan menimbang setiap hari. Cukup seminggu sekali. Amati juga penurunan lingkaran pinggang, lingkaran dada, dan lingkaran perut Anda secara berkala.
2. Perbanyak lari sore minimal 1 jam per hari. Olah raga meningkatkan metabolisme tubuh Anda dalam membakar lemak.
3. Perbanyak asupan protein dan lemak di atas sayuran dan buah. Ini penting agar tubuh Anda senantiasa ada dalam mode pembakaran lemak.
4. Kurangi *cheating*, perbanyak cemilan yang diizinkan di DEBM seperti keju, kerupuk kulit, susu protein, avokad, dan tentu saja **TELUR**.
5. Stop dulu bahan makan berikut yang diizinkan di DEBM tapi perlu dibatasi seperti gula Diabetasol, wortel, labu kuning, santan kemasan, *butter*, *cream*, apel, pir, jambu air, dan bengkoang.
6. Terakhir, berusaha menikmati proses penurunan berat badan Anda sangat penting agar Anda paham bahwa usaha tidak pernah mengkhianati hasil.
7. Bagi Anda yang sudah 40 hari ikut DEBM, bisa mencoba 4 macam DEBM tingkat lanjut, yaitu DEBM Telur, DEBM GTRUS, DEBM Triplek, dan DEBM *Fast Track*.



MASALAH DEBM dan SOLUSINYA

- **Bau badan** pakai deodoran

- **Kentut Nagaa!!**

sementara kalau mau buang angin keluar rumah/ruangan.

- **Pipisan**

perbanyak minum air, **pakai pampers** buat dewasa.

- **Lemas**

perbanyak makan daging merah, misal sate kambing.



- **Keringatan**

perbanyak minum air dan pakai baju yang agak tebal dan serap keringat, bawa baju ganti kalau ke kantor.

- **BAB kurang lancar**

perbanyak makan buncis $\frac{1}{2}$ kg sehari atau *jelly* atau cincau.



- **Pandangan mata tiba-tiba gelap saat berdiri**
perbanyak makan sate kambing plain tanpa saus kecap dan kacang.



• **Merasa ada kolesterol**
ganti protein hewani menjadi putih telur/susu protein/ikan laut



• **Pusing-pusing/tenguk berat**
perbanyak minum air, istirahat.

Semua orang akan mengalami hal ini, karena gula darah turun.
Ini sakau gula.



• **BAB terlalu lancar**

perbanyak minum air dan **garam** untuk ganti cairan tubuh.



• **Gula darah rendah**

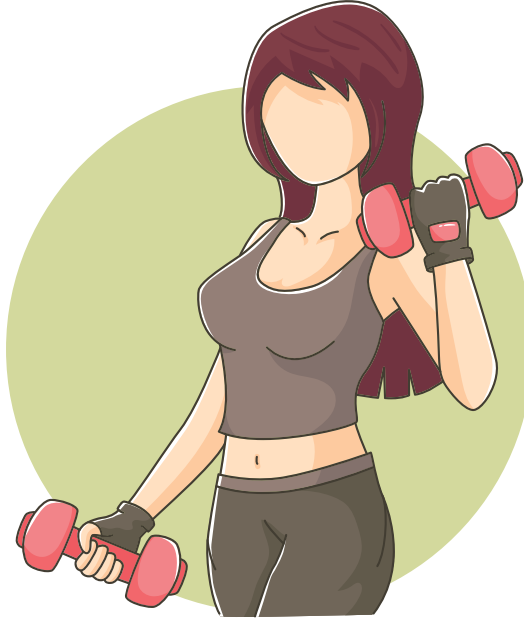
makan secara teratur per 3 jam sekali (keju/ikan/telur).



• **Tensi rendah**

makan teratur 3 jam sekali, makan sate kambing

DEBM untuk Para JELITA (Usia Jelang Lima Puluh Tahun)



94

Para Jelita yang akan menjalankan DEBM sebaiknya konsultasikan dulu ke dokter. Makin lanjut usia Anda maka metabolisme pun makin melambat. Saat masih bayi metabolisme sangat tinggi. Tak heran anak saya yang berumur 4 tahun kadang-kadang tidur di ruangan ber-AC pun masih berkeringat karena metabolismenya sangat tinggi. Tetapi banyak yang mengeluh ketika sudah dewasa, kok jadi sulit berkeringat ya. Namun ada juga yang mengatakan sejak ikut pola makan DEBM (tinggi protein dan lemak hewani), yang dulunya sulit berkeringat, saat ini menjadi sangat mudah berkeringat.

Salah satu yang mempengaruhi BMR/*basal metabolic rate* memang adalah makanan. Dan **protein** adalah **makanan yang paling tinggi** meningkatkan metabolisme.

Selain dari faktor makanan, faktor usia pun sangat mempengaruhi, dan makin tua usia Anda metabolisme makin turun.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan metabolisme di usia Jelita:

1. Lebih banyak konsumsi protein hewani
2. Olahraga beban

Olahraga beban ini penting, saya tidak bilang bebannya harus puluhan kilo, sesuaikan dengan kondisi Anda.

Tubuh Anda adalah mesin yang sangat efisien, kalau tidak butuh, maka tubuh akan mulai membakar otot untuk energi, sehingga ketika makin tua, kalau metabolisme turun, Anda merasa makin malas, dan kalau kemalasan tak dilawan, maka tubuh Anda akan menjadi makin loyo.

Jadi olahraga beban adalah sesuatu yang wajib, tidak harus beban 10 kilo, 1-2 kilo pun cukup. Bisa jalan jalan sejam sambil bawa Aqua yang gede atau bawa barbel 2-3 kilo sesuaikan dengan kemampuan Anda.

Hal ini akan membuat tubuh terdorong untuk mempertahankan otot bahkan meningkatkan *massa* otot.

Jadi tidak ada alasan untuk tak produktif di usia senja, sehat atau loyo di usia senja, adalah sebuah PILIHAN !!

Pilihlah produktif !!!



9 Langkah Mengecilkan Perut Tanpa Sengsara

Step 1 Sarapan



Bangun tidur, sarapan tanpa karbohidrat misal daging, telur, ikan, atau avokad (tanpa nasi atau roti).

Step 2 Diet Air



Jam 09.00 – 10.00 pagi

biasanya perut terasa lapar, sebelum memutuskan untuk makan,
minum 3 gelas air.

Step 3 Makan Siang Normal



Makan siang normal, dengan perlahan mengurangi porsi nasi dari 1 porsi menjadi $\frac{3}{4}$ porsi dan pelan-pelan ke $\frac{1}{4}$ porsi.

Tips

Gerakan lebih perlahan (tidak terburu buru)
akan mengurangi pembentukan lemak.
Sebelum makan nasi, habiskan lauk, akan lebih cepat kenyang.

Step 4: Snack Sehat



Penting: Jangan menahan lapar!

Jika jam 03.00 – 04.00 sore terasa lapar,
silakan makan dengan **syarat**
tidak mengandung karbohidrat sederhana.
Contohnya: telur, avokad, stroberi, daging, ikan, keju, agar-agar
dengan sedikit yoghurt.

Step 5 : Jalan Kaki



Salah satu olah raga **paling efektif** untuk
mengecilkan perut adalah dengan jalan kaki.

Jam 04.00 – 05.00 Sore
jalan kaki 40 – 45 menit

akan membantu membakar lemak di perut. Biasanya
setelah jalan kaki terasa sangat lapar.



Makan telur/ikan/daging

setelah jalan kaki agar **kerja keras** tidak sia-sia.

Step 6: Makan Malam Low Carbs Jam 6 sore



Makan malam adalah penentu apakah Anda akan
BIKIN LEMAK atau **BAKAR LEMAK** selama tidur.
Kalau makan malam banyak karbo, jelas akan bikin lemak.

Ide makan malam:

Sate, steak ayam, steak ikan, daging, rendang,
ayam pop, ayam bakar, bebek goreng...**SEMUA TANPA KARBO.**

Step 7: Snack Malam



Jika jam 09.00 malam lapar, boleh konsumsi *snack* malam.

Ide *snack* malam perut rata:

Agar-agar *plain* dengan sedikit *yoghurt*
dan kalau ada stroberi atau avokad boleh ditambahkan
biar cita rasanya lebih lezaattt.

Step 8: Hindari ini!!



Memang **makan mi instan** atau **nasi goreng**
tengah malam itu **paling nikmat!!**

Tapi untuk apa jika nantinya jadi penyesalan.

Jika ingin cepat kempes perutnya, 2 jenis makanan ini
harus dihindari, gantilah dengan *snack* di step 7.

Hindari juga makan pagi dengan Nasi Kuning, Nasi Uduk, atau Bubur Ayam.

Step 9: Cukup Tidur



Kekurangan tidur
akan **membuat nafsu makan menjadi besar.**

Sehingga tidur yang cukup akan membantu Anda untuk mengendalikan nafsu makan, sehingga makan menjadi terkendali (***makan untuk hidup dan hidup untuk makan.***)

Kebiasaan Makan yang Bikin Langsing

BANYAK MAKAN PROTEIN

Kurangi karbohidrat, gula, dan tepung=tepungan.

Hindari:



Nasi, Roti, Singkong, Jagung, Minuman manis termasuk susu kental manis, Tempe/Tahu

Perbanyak:



ikan, daging sapi, kambing, ayam, telur.

Ganti cemilan e a makanan berprotein tinggi, rendah karbo.

Contoh:

kerupuk kulit ikan, kerupuk kulit sapi, kerupuk kulit ayam, susu protein.

1. Dahulukan lauk pauk, baru kemudian makan karbo supaya nafsu makan terkendali.
2. Dengan makan lauk pauk berprotein hewani lebih dulu, otak akan menerima signal cepat kenyang dan terhindar dari makan karbo berlebihan.
3. Habis makan karbo berlebihan, **berolahragalah** supaya karbo tidak jadi lemak. Misalnya jalan kaki keliling kompleks 1 jam, lari di tempat 30 menit, angkat kaki setinggi dada bergantian kanan kiri selama 30 menit. Tetapi jangan dibiasakan, menghentikan asupan karbo lebih baik dari pada “menebus”.

4. Bukan mengurangi makan, tetapi mempersering makan supaya metabolisme bakar lemak tetap tinggi. Dengan catatan makan makanan yang tinggi protein. Makanlah 3 jam sekali dalam porsi kecil daripada makan banyak tapi jarang. Makan per 3 jam sekali juga menghindari sakit maag.
5. Apabila sedang berlibur atau sedang tidak di rumah, selalu observasi makanan yang ada di sekitar Anda. Pilihlah makanan rendah gula atau persiapkan amunisi DEBM Anda dari rumah. Bekal adalahh pilihan terbaik karena Anda tidak perlu repot dan terjebak dalam kondisi yang tidak dapat diprediksi (seperti terpaksa “selingkuh”).
6. Jadikanlah pola makan DEBM *life style* Anda, bukan hanya sekadar diet sementara.
Pola makan rendah karbo selain menghindarkan diri Anda dari kegemukan, tidak melindungi dari berbagai macam penyakit yang disebabkan makan gula berlebih seperti diabetes, hipertensi, obesitas dan lain-lain.
Makan dan minum dengan rasa syukur, tidak perlu mewah tetapi berkualitas. Makan dengan rasa syukur 70% membantu Anda tetap langsing dan sehat bertenaga.

Beberapa Pertanyaan Seputar DEBM

Kenapa harus sering minum Air Putih?

Kekurangan cairan dapat menyebabkan berbagai masalah, mulai dari makan yang berlebihan (lapar palsu), masalah ginjal hingga berkurangnya fokus. Ketika tubuh Anda kekurangan air di jam 5 sore, biasanya tubuh kepanasan, dan dalam kondisi kepanasan, otak mulai hilang fokus dan mencari solusi, salah satu solusi instannya adalah langsung mencari gorengan di pinggir jalan, alhasil perut pun makin membuncit.

Jika Anda membaca postingan ini, **INGAT** untuk minum air dan **UTAMAKAN** airnya agak dingin (dari kulkas) untuk menurunkan temperatur tubuh yang kepanasan (jika Anda tidak ada masalah dengan air dingin).

Dan Ingat, selama tidak dikasih gula/madu/sirup/susu kental manis. Air dingin atau eir es tidak menyebabkan kegemukan. Hanya kalau dikasi gula, maka air es bikin gemuk. Boleh juga kok es teh tawar jika Anda suka.

Snack seperti apa yang diizinkan?

Lapar tidak harus ditahan. Namun bagian yang penting dalam diet adalah mengenali perbedaan antara lapar dan dehidrasi. Kadang tubuh memprepsikan dehidrasi sebagai lapar. Biasanya jam 9-10 sering kita sibuk dan lupa minum, dan kadang terasa lapar. jadi kalau jam 9-10 terasa lapar, sebelum memutuskan untuk makan, minum dulu air 3 gelas.

Tujuannya bukan buat nahan lapar, sehingga kalau habis minum air masih lapar, silahkan makan saja.

Di jam 9 sebenarnya boleh makan sedikit buah, tapi yang terbaik adalah seperti makan pagi, *full* protein, misal ikan, telur.

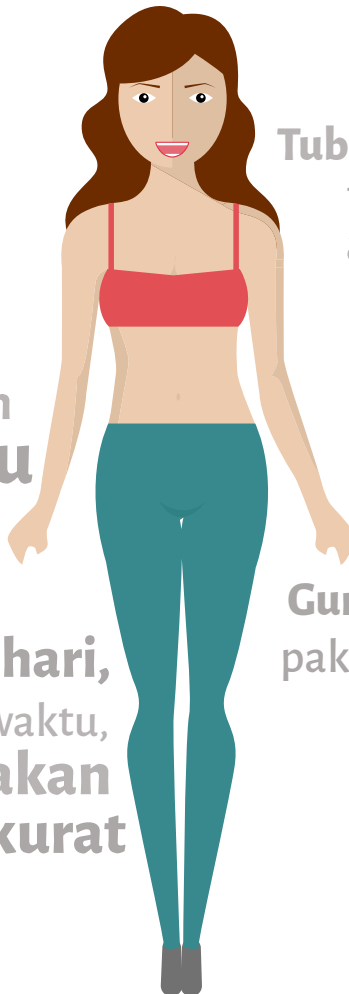
HINDARI SNACK tinggi karbo, misal ubi, singkong, pempek, baso, keripik.

Contoh snack pagi tinggi protein: Telur goreng/rebus, steak, sate, keju, ikan tongkol goreng.

Kapan harus menimbang badan?

Timbangan memang bagian penting dalam proses diet menurunkan berat badan, dengan tinbangan kita bisa memantau progres yang telah dijalani, tetapi jika tidak disikapi dengan bijak timbangan bisa menjadi momok.

- 1.** Maksimal naik timbangan hanya 1x dalam seminggu.
Anda akan stres kalau nimbang setiap hari atau setiap jam, karena berat tubuh Anda akan berubah setiap hari, sebaiknya naik ke timbangan per seminggu sekali atau bahkan 2 minggu sekali
- 2.** Jangan jadikan timbangan sebagai patokan utama, tubuh manusia terdiri dari air, lemak, tulang, dan otot. Jika ternyata gara - gara makan telur massa otot Anda meningkat dan lemak mulai turun, maka hasil di timbangan mungkin saja stagnan tetapi lingkaran pinggang mengecil. Karena ukuran otot dengan bobot yang sama jauh ramping dari lemak, sehingga Anda bisa menggunakan juga ukuran lingkaran pinggang, lengan dan dada sebagai ukuran pembandingan kesuksesan
- 3.** Timbanglah dengan pakaian yang sama, di saat yang sama. Kalau Anda menimbang biasanya pagi hari, selalu nimbang di pagi hari jangan tiba-tiba diubah ke sore hari, nanti hasilnya kurang akurat. Dan pastikan pakaian yang Anda pakai sama.



**Maksimal
Naik Timbangan
1x seminggu**

**Tubuh manusia
terdiri dari
air, lemak,
tulang,
dan otot**

**selalu dipagi hari,
Jangan Ubah waktu,
hasilnya akan
kurang akurat**

**Gunakan
pakaian yang sama**

Sura Itu apa sih?

SURA = SUSU KARA



(Kara adalah santan kental instan, bisa digantikan merek lain, seperti misalnya **KLATU, DAN HARUS BACA LABEL** kandungan gizinya, pilih yang kandungan karbohidratnya mendekati 0. Dilarang pakai edisi bubuk sebab biasanya mengandung karbo, **DAN JANGAN PAKAI SANTAN ASLI** / peras sendiri karena mengandung karbo).

Kenapa kok minum KARA banyak yang timbangan bisa ngiri (Berat badan turun)?

Dengan syarat Susu Kara nya diminum sebagai sarapan atau sebelum tidur, maka **DALAM KONDISI RENDAH KARBO**, maka tubuh akan menggunakan lemak sebagai bahan bakar.

Jadi sebenarnya bukan santan Karanya, tapi konsisi tubuh yang tetap **RENDAH KARBO** yang bantu bakar lemak. Kalau Anda minum santan Kara, berarti tubuh tetap mendapatkan nutrisi, tetapi karena KARA tidak mengandung karbo atau sangat rendah karbo, maka tubuh menggunakan lemak sebagai bahan bakar.

Santan Kara juga mengandung *MCT/Medium Chain Trigilesrida*, yaitu *Trigiledira*/lemak dengan gugus karbon menengah yang oleh tubuh merupakan lemak yang paling mudah diolah tubuh menjadi energi dan meningkatkan metabolisme, oleh sebab itu beberap orang yang minum Kara

mengakui langsung berkeringat (pertanda metabolisme meningkat). Santan instan Kara juga tidak mengandung kolesterol, dan hampir tidak ada tumbuhan yang mengandung kolesterol sebab kolesterol adalah produk hewani. Jadi kalau Anda mencari sumber lemak yang tanpa kolesterol, maka santan Kara adalah salah satu solusinya.

Sumber lain MCT juga adalah: Minyak dari hewan, minyak kelapa (misal merek Barco), dan butter (mentega dari susu sapi).

TAPI jika Anda makan santan dibarengi kecap atau gula, maka **SAYA CUKUP YAKIN**, Anda akan tambah gemuk.

Jadi intinya, santan bikin kurus dalam situasi rendah karbo. Jadi pastikan Kara nya diminum **TANPA GULA**.

Apakah susu Kara WAJIB ?

TIDAK, di DEBM tidak ada makanan yang wajib, semua opsional sesuai selera. Yang wajib hanyalah **LOW** atau **NO** karbo. Sehingga kalau Anda suka susu Kara, silahkan diminum, tapi kalau tidak suka ya jangan diminum, tapi cari sumber lemak lain.

Makan Santan, mana bisa kurus? kan santan itu lemak

Anda juga tidak diwajibkan makan santan. Santan adalah sumber lemak, kalau memang Anda punya aliran kepercayaan santan bikin gemuk, maka pernah saya baca di salah satu artikel di *Internet* bahwa minyak zaitun bikin kurus, Anda bisa minum minyak zaitun sebagai pengganti santan di pagi hari.

Jika sebelumnya Anda sarapan nasi, dan kemudian Anda ganti nasi dengan minyak zaitun 1-2 sendok makan, maka bisa lekas kurus. Buktikan sendiri.

DEBM tidak boleh makan sayur?

Cek foto-foto yang saya *posting* di *fanpage* DEBM di *facebook* dan *instagram*, banyak makan buncis. Sayuran di DEBM diperbolehkan, **SEMUA** jenis sayuran daun dan hanya pantang sayuran berkarbo tinggi misal ubi, singkong, kentang sebenarnya bukan sayur tapi dianggap sayur.

Avokad kan banyak lemak kok dimakan?

Sekali lagi, DEBM ini diet tinggi lemak, sehingga kalau Anda masih berpikir bahwa lemak bikin gemuk, maka agak susah mengikuti DEBM. Tidak wajib juga buat jadi kurus makan lemak, tapi **POLA HIDUP** lah yang harus di sesuaikan dengan makanan

MAKAN LEMAK + karbo misal avokad pakai susu kental manis/gula = **GEMUK**
Makan lemak saja tanpa karbo = **KURUS** ini sudah terbukti secara **ILMIAH** !!

Makan karbo (misal buah) memang bikin kurus **JIKA** ada syaratnya, Anda olahraga sejam **SEHARI**, dan rutin. Jadi bukan makanan yang bikin Anda kurus, tetapi keseluruhan pola hidup dan DEBM bertujuan meng-edukasi Anda agar **BISA MAKAN SEGALANYA** bahkan semua yang dipantang di DEBM termasuk pisang, boleh Anda makan di saat yang tepat.

Kapan Saat Yang Tepat Makan Karbo di DEBM?

Jika ingin makan karbo yang diinginkan, saat yang tepat adalah saat makan siang. Anda boleh makan buncis, wortel, sayuran daun dalam jumlah banyak di siang hari sebab di siang hari biasanya banyak aktivitas yang akan membakar karbo yang Anda makan. Tetapi pastikan karbonya masih dalam karbo yang diizinkan DEBM.

Apakah Wajib Berolahraga?

Dalam DEBM tidak butuh olah raga untuk menurunkan berat badan, tapi jika Anda ingin lebih sehat dan hasil lebih cepat, maka olah raga wajib.

Bolehkan Mengonsumsi Sosis dan Makanan Olahan?

Dalam daftar makanan yang saya konsumsi untuk sarapan, ada sosis di dalamnya.

Bagi beberapa orang, makanan olahan seperti sosis adalah hal yang dihindari. Sebenarnya menurut saya memang sebaiknya dihindari, karena dibandingkan dengan makanan non-olahan, produk olahan cenderung lebih mudah dikonsumsi sehingga cenderung menaikkan berat badan.

Letak permasalahan utamanya bukan di makanan olahan itu sendiri, tetapi karena sudah diolah, makanan kehilangan tekstur aslinya yang kadang sulit dikunyah. Sebagai contoh, lebih mudah mengunyah sosis ayam daripada dada ayam. Sosis ayam sudah dipotong-potong, dicincang kemudian disatukan lagi, hingga teksturnya menjadi lebih empuk.

Sehingga, jika kita banyak makan produk olahan, tanpa kita sadari jumlah kalori yang masuk bisa berlebihan karena makan produk olahan cenderung mudah dikunyah.

Saya menyadari ini ketika suatu saat saya membeli daging sapi giling.

Walaupun dagingnya sama, tetapi ternyata lebih mudah memakan daging sapi giling daripada yang belum digiling. Alhasil saya lebih banyak memakan daging yang sudah digiling daripada yang belum digiling.

Selain itu, makanan olahan terkadang mengandung bahan tambahan seperti tepung, tetapi tidak semuanya. Ketika membeli sosis, saya selalu memperhatikan kandungan yang tercantum di kemasan, dan saya selalu menghindari sosis yang memiliki kandungan tepung. Memang harganya lebih mahal (sosis yang tanpa tambahan tepung) tetapi sosis yang tanpa tambahan tepung akan membantu saya mencapai tujuan penurunan berat badan.

BAB 2

RESEP MENU DEBM 2 MINGGUAN

107







109

Hari 1

MAKAN PAGI:

Alpukat + Keju (Boleh diberi mayones yang disarankan di DEBM)

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar, makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN SIANG:

Daging Goreng + Tumis Taoge + Telor Dadar

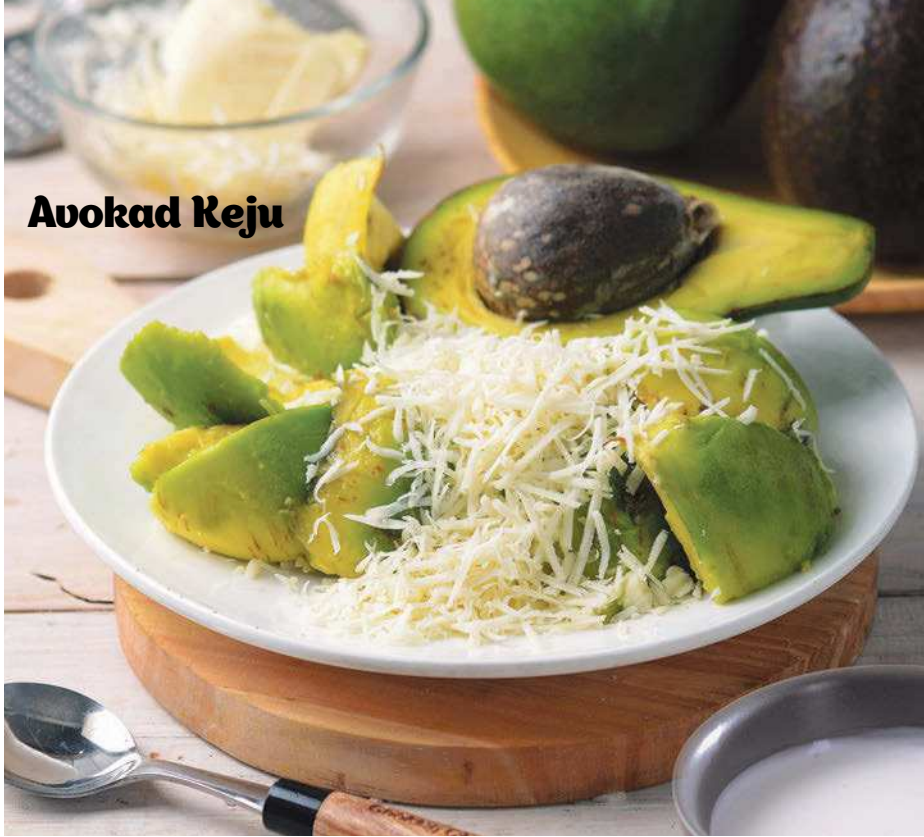
PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar, makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN MALAM:

Cah Brokoli Daging Sapi + Martabak Tanpa Kulit tepung

Avokad Reju



110



Daging Goreng (bisa beli jadi) + Tumis Taoge Telur Dadar

Bahan:

3 butir telur
100 g taoge
3 siung bawang merah
1 siung bawang putih

1 buah cabai merah, iris tipis
Sedikit daun bawang (iris-iris)
garam secukupnya

Cara membuat:

1. Dua buah telur kocok lepas, lalu dadar tipis angkat, iris tipis-tipis, sisihkan.
2. Iris bawang merah, bawang putih, dan cabai merah lalu tumis hingga harum.
3. Masukkan dadar telur lalu aduk sebentar, masukkan taoge dan daun bawang beri secukupnya, penyedap, dan garam lalu aduk hingga bumbu meresap, tes rasa, angkat dan sajikan.

Cah Brokoli Daging Sapi + Martabak Tanpa Kulit Tepung

Bahan:

1 buah brokoli	2 siung bawang putih
1/4 daging sapi (saya pake sengel sapi)	1/2 buah bawang bombai
3 siung bawang merah	Secukupnya garam, penyedap, saori tiram

Cara membuat:

1. Potong-potong brokoli lalu siram air panas, rendam sebentar, lalu tiriskan.
2. Daging sapi presto $\pm$ 5 menitan hingga empuk.
3. Iris bawang merah, bawang putih dan bombai lalu tumis hingga harum, masukkan brokoli, aduk-aduk.
4. Masukkan daging sapi lalu aduk, beri secukupnya garam, penyedap, dan saori tiram lalu aduk sampai bumbu meresap. Sajikan.



Hari 2

MAKAN PAGI:

Dadar Telur + Bawang Daun

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar, makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN SIANG:

Tumis Kikil Kacang Panjang + Bakwan DEBM

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN MALAM:

Sate Kambing *Plain* tanpa nasi, tanpa lontong
tanpa bumbu kacang, tanpa kecap



Dadar Telur + Bawang Daun

Bahan:

2 butir telur
200 g daun bawang, iris serong
50 gram daging cincang
1 siung bawang putih, memarkan, cincang
Keju secukupnya
Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Pecahkan telur dalam mangkuk, masukkan daun bawang, daging cincang, dan garam secukupnya.
2. Buat dadar. Sajikan dengan keju parut di atasnya.





Tumis Kikil Kacang Panjang + Bakwan DEBM

Tumis Kikil Kacang Panjang

Bahan:

¼ kikil (potong kecil-kecil cuci bersih)
5-6 buah kacang panjang
1 buah cabai merah
2-3 buah cabai rawit
2 siung bawang merah
2 siung bawang putih
Secukupnya penyedap, garam

Cara membuat:

1. Iris bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai rawit lalu tumis hingga harum.
2. Masukkan kikil lalu aduk-aduk hingga kikil, masukkan acang panjang beri secukupnya penyedap dan garam, lalu aduk sampai bumbu meresap. Beri sedikit air biarkan beberapa menit hingga kikil terlihat matang, angkat lalu sajikan.

Bakwan DEBM

Bahan:

½ kol ukuran kecil
4-5 buah wortel
1 bungkus Ladaku
1 bungkus penyedap rasa
1 bungkus *Bon Cabe*
½ batang keju diparut
1 sdt garam
Daun bawang secukupnya
6 butir telur (4 butir juga bisa)

Cara membuat:

1. Kol dan wortel iris seperti biasa.
2. Masukkan semua bahan, kocok sampai rata, lalu masukkan ke Loyang, kukus ± 25 menit, angkat. Dinginkan, potong kecil, goreng, hidangkan selagi hangat.
3. Bisa dicocol dengan saos atau dimakan dengan cabai rawit, tidak perlu digoreng karena sudah enak rasanya.



Sate kambing (Bisa Beli)



Hari 3

MAKAN PAGI:

Martabak Telur + Tuna Suwir

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN SIANG:

Sayur Asem (tanpa jagung) +
Ayam Cabai Hijau

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN MALAM:

Sop Iga



Martabak Telur + Tuna Suwir

Bahan:

2 butir telur
200 g daun bawang, iris serong
50 gram daging cincang
1 siung bawang putih, memarkan, cincang
Keju secukupnya
Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Pecahkan telur dalam mangkuk, masukkan daun bawang, daging cincang, dan garam secukupnya.
2. Buat dadar. Sajikan dengan keju parut di atasnya.

Sop Iga



Sayur Asem tanpa Jagung + Ayam Cabai Hijau

Bahan:

½ kg ayam
5-7 buah cabai hijau
10 buah cabai rawit hijau
1 buah tomat hijau
5 siung bawang merah
3 siung bawang putih
Secukupnya garam

Cara membuat:

1. Rebus ayam ± 15-20 menit, angkat lalu tiriskan, goreng sebentar hingga ayam terlihat agak kecokelatan, lalu angkat.
2. Haluskan cabai hijau, cabai rawit, tomat, bawang merah, bawang putih lalu tumis hingga harum dan cabai berubah warna beri secukupnya penyedap dan garam.
3. Masukkan ayam lalu aduk hingga bumbu tercampur dan meresap, tes rasa, sajikan.



Hari 4

MAKAN PAGI: Avokad + Keju

PUKUL 9.00 PAGI: Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar, makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN SIANG: Tumis Buncis Udang Telur + *Chicken Chilli Salted*

PUKUL 15.00 SORE: Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar, makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN MALAM: Tongkol Suwir dengan Telur Dadar





Avokad Reju

Tongkol Suwir + Telur dadar



Bahan:

- ¼ kg taoge (cuci bersih)
- 2-3 ikan tongkol (iris-iris kecil)
- 2 buah cabai merah
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 buah tomat kecil
- Secukupnya penyedap, garam

Cara membuat:

1. Iris bawang merah, bawang putih, dan cabai merah, tomat lalu tumis hingga harum.
2. Masukkan tongkol, aduk-aduk hingga terlihat matang, lalu masukkan taoge, beri secukupnya penyedap dan garam, lalu aduk sampai bumbu meresap dan matang, angkat.
3. Sajikan.

Tumis Buncis Udang Telur + *Chicken Chili Salted*

Bahan:

1/2 ayam fillet
3 siung bawang merah
2 siung bawang putih

5-8 buah cabai rawit
Secukupnya kecap asin

Cara membuat:

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan cabai rawit.
2. Lumuri *fillet* ayam dengan bumbu halus, lalu siram dengan kecap air hingga terendam, biarkan beberapa menit.
3. Goreng sebentar ayam *fillet*, lalu rendam kembali di bumbu halus sebentar.
4. Goreng dengan sangat sedikit minyak hingga warna ayam berubah dan matang, angkat dan potong-potong sesuai selera. Sajikan.





Hari 5

MAKAN PAGI:

Sop Tomat Telur Simple

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN SIANG:

Mi Jawa Goreng Shirataki + Telor Ceplok
ala Mbak Mel DEBM

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN MALAM:

Sambal Goreng Ati Ampela Krecek



Sop Tomat Telur *Simple*

Bahan:

1 buah tomat (iris-iris)	2 buah cabai rawit
2 butir telur (ukuran sedang)	Bawang daun (iris-iris)
1 siung bawang merah	Secukupnya garam
1 siung bawang putih	lada, penyedap

Cara membuat:

1. Iris bawang merah, bawang putih, dan cabai rawit lalu tumis dengan sedikit minyak hingga harum.
2. Setelah harum, tuangkan air. Tunggu sampai air mendidih lalu bumbui sesuai selera.
3. Pecahkan telur, aduk cepat hingga matang, lalu masukkan tomat aduk hingga semua tercampur, cek rasa lalu masukkan daun bawang, angkat, dan sajikan.

Mi Jawa Goreng *Shirataki* + Telor Ceplok Resep Mbak Mel DEBM

Bahan:

1 bungkus mi shirataki basah	1 sdm saos tiram
1 btg daun caisim/sawi	1 sdm kecap asin
1 btg daun bawang	1 sdt minyak wijen
50 g daging sapi, iris	(bisa dihilangkan jika tidak ada)
1 butir telur ayam	

Bumbu halus:

2 bawang putih	1 cabai merah (sesuai selera)	1 sdt lada/merica
2 bawang merah	2 kemiri	

Cara membuat:

1. Rebus ayam ± 15-20 menit, angkat lalu tiriskan, goreng sebentar hingga ayam terlihat agak kecokelatan, lalu angkat.
2. Haluskan cabai hijau, cabai rawit, tomat, bawang merah, bawang putih lalu tumis hingga harum dan cabai berubah warna beri secukupnya penyedap dan garam.
3. Masukkan ayam lalu aduk hingga bumbu tercampur dan meresap, tes rasa, sajikan.



Sambal Goreng Ati Ampela Krecek DEBM Friendly

Resep: Putri Mega Cahyaningtyas

Bahan:

250 g ati ampela
200 g rambak/krecek

Bahan:

5 siung bawang merah
3 siung bawang putih
1 buah tomat besar
5-19 buah cabai merah
Daun salam
Garam
Bumbu penyedap
Santan Kara

Cara membuat:

1. Cuci bersih ati ampela dan rambak, rebus sebentar, kemudian potong-potong sesuai selera.
2. Haluskan bawang merah + bawang putih + cabai + tomat.
3. Tumis bumbu hingga harum, masukkan santan Kara + air secukupnya.
4. Masukkan ati ampela dan rambak yang sudah direbus tadi.
5. Tambahkan garam dan bumbu penyedap.
6. Koreksi rasa. Biarkan hingga air menyusut.
7. Siap disajikan bersama telur rebus.
3. Sajikan.

Hari 6

MAKAN PAGI:

Telur Orak arik + Potongan Tomat

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN SIANG:

Sukiyaki + Telur Ceplok + Cah Bok choy

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN MALAM:

Ayam Geprek







Telur Orak-Arik + Potongan Tomat

Ayam Geprek

Bahan:

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1 kg ayam | 1 ruas jari lengkuas |
| 3 siung bawang putih | 1 ruas jari jahe |
| 2 butir kemiri | 2 lembar daun salam |
| 1 sdt ketumbar | 2 lembar daun jeruk |
| 1 ruas jari jahe | 1 batang serai |
| Kunyit | |



Cara membuat:

1. Potong ayam jadi 8 bagian, cuci bersih, tiriskan.
2. Haluskan bumbu, bawang putih, kemiri, ketumbar, jahe, lengkuas dan kunyit.
3. Didihkan air, masukkan ayam beserta bumbu yang telah dihaluskan, masak sampai matang, angkat, tiriskan.
4. Siapkan minyak goreng, goreng ayam sampai kekuningan, angkat.
5. Geprekkan ayam goreng pada sambal korek, sajikan.

Sambal Geprek

Bahan:

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------------------|
| 5 buah cabai rawit merah | Minyak panas secukupnya | 2 lembar daun salam |
| 2 siung bawang putih | 1 ruas jari lengkuas | 2 lembar daun jeruk |
| Garam secukupnya | 1 ruas jari jahe | 1 batang serai |

Cara membuat sambal korek pedas ala Haji Slamet::

1. Ambil bahan-bahan cabai rawit merah gendut dan siung bawang putih serta garam, diuleg sampai setengah halus dan jangan sampai terlalu halus.
2. Setelah halus tuangkan minyak goreng panas dan agar lebih gurih gunakan minyak panas yang habis dipakai untuk menggoreng bebek, ayam atau ikan.
3. Aduk hingga minyak merata.
4. Siap dihidangkan.

Sukiyaki + Telur Ceplok + Cah Bok Choy

Cah Bok Choy

Bahan:

1 ikat bok choy
250 g daging sukiyaki

Bumbu:

1 buah bawang bombai, iris
1 siung bawang putih,
geprek cincang
2 buah cabai merah, iris serong
2 buah cabai hijau, iris serong
1 buah tomat, belah 4

Cara membuat:

1. Kol dan wortel iris seperti biasa.
2. Masukkan semua bahan, kocok sampai rata, lalu masukkan ke loyang, kukus $\pm$ 25 menit, angkat. Dinginkan, potong kecil, goreng, hidangkan selagi hangat.
3. Bisa dicocol dengan saos atau dimakan dengan cabai rawit, tidak perlu digoreng karena sudah enak rasanya.

Sukiyaki + Telur Ceplok

Bahan:

Daging slice Sukiyaki
Jamur shimeji
Bawang putih
Bawang bombai
Paprika
Garam
Kecap asin secukupnya
Butter
1 butir telur

Cara membuat:

1. Panaskan *butter*.
2. Tumis bawang putih, bawang bombai hingga mulai berubah warna.
3. Masukkan paprika dan jamur shimeji.
4. Tumis hingga mulai berubah warna.
5. Masukan daging slice.
6. Pisah – pisahkan.
7. Tumis hingga matang.
8. Masukkan telur.

Hari 7

MAKAN PAGI:

Nugget Ayam Telur Keju +
Potongan Alpukat

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas,
jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi
atau *snack*

MAKAN SIANG:

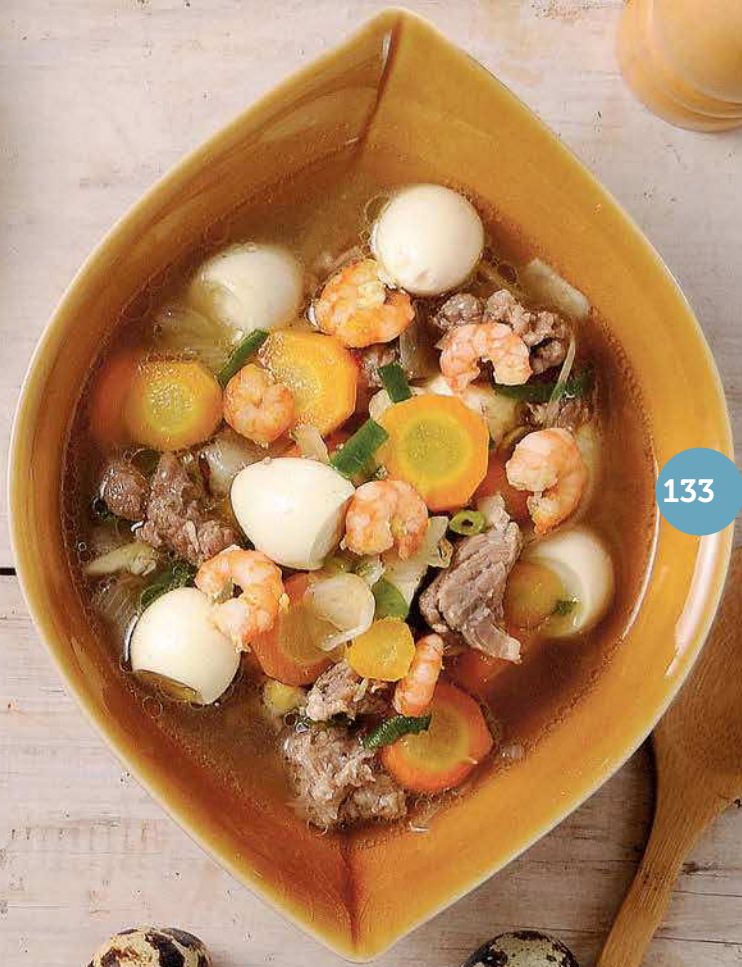
Tumis Buncis Udang +
Rendang Daging

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas,
jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi
atau *snack*

MAKAN MALAM:

Sop Telur Puyuh



133



Tumis Buncis Udang + Rendang Daging (bisa beli jadi)



Bahan:

1/4 kg buncis muda
potong-potong
2 sdm udang cuci bersih
1 sdt saus tiram
Secukupnya, gula
Diabetasol, garam,
penyedap

Sedikit air

Bumbu Halus:

4 siung bawang merah
2 siung bawang putih
4 buah cabai merah keriting
4 buah cabai rawit merah
½ sdt terasi bakar

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan rebon, tumis hingga benar benar matang, masukkan saus tiram, gula, garam, penyedap aduk rata.
2. Masukkan buncis, tuang sedikit air. Tumis buncis hingga layu. Jangan *over cook* agar buncis tetap crunchy, tes rasanya jika rasanya sudah pas angkat, dan sajikan.

Sop Telur Puyuh

Bahan:

10 butir telur puyuh (rebus lalu kupas kulit)
1 buah wortel (iris-iris bulat)
¼ kuntum brokoli
¼ kg daging sapi, potong-potong
100 g udang, bersihkan
Daun bawang dan seledri (iris-iris kecil)
5 siung bawang merah
3 siung bawang putih
Secukupnya garam, dan merica

Cara membuat:

1. Rebus air dalam panci, setelah air mendidih masukkan daging sapi, biarkan hingga daging sapi empuk lalu masukkan wortel dan udang.
2. Potong-potong kecil brokoli, lalu masukkan ke dalam panci.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih lalu tumis hingga harum, masukkan ke dalam panci.
4. Beri secukupnya garam, dan merica, aduk hingga bumbu tercampur lalu masukkan telur puyuh aduk sebentar, masukkan bawang daun dan seledri, tes rasa, Sajikan.



Nugget Ayam telur + Potongan Alpukat

Bahan:

2 butir telur
¼ kg daging ayam
3 siung bawang merah
2 siung bawang putih
1 buah cabai merah
1 batang daun bawang, iris
Garam secukupnya

Cara membuat:

1. 2 butir telur, kocok lepas, lalu buat dadar, iris-iris, sisihkan.
2. Iris-iris bawang merah, bawang putih, dan cabai merah lalu tumis hingga harum.
3. Masukkan dadar telur, daging ayam, lalu aduk sebentar, masukkan daun bawang, aduk rata, tempatkan di loyang, kukus hingga matang, lalu potong-potong. Goreng.



Hari 8

MAKAN PAGI:

Keju Lada Garam + Potongan Avokad

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas,
jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi
atau *snack*

MAKAN SIANG:

Tenggiri Goreng
dan Terong Bumbu Balado
ala Mel DEBM

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas,
jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi
atau *snack*

MAKAN MALAM:

Kerang Bumbu Cabe hijau



Keju Lada Garam + Potongan Avokad

Bahan:

Keju (bebas merk apa saja)
1 butir telur
2-5 siung bawang putih
3 siung bawang merah
7-8 buah cabai rawit
Secukupnya *Bon Cabe*, garam

Cara membuat:

1. Potong keju kotak-kotak sesuai selera, lalu kocok telur, celupkan keju ke dalam telur.
2. Goreng keju di wajan dengan sedikit minyak satu persatu hingga sedikit kecokelatan angkat, tiriskan.
3. Iris bawang merah, bawang putih, dan cabai rawit lalu tumis hingga harum.
4. Masukkan keju goreng beri sedikit garam lalu aduk sebentar, angkat simpan di piring, lalu beri taburan bawang putih goreng dan *Bon Cabe*, sajikan.

Tenggiri Goreng + Terong Bumbu Balado

Resep Mbak Mel DEBM

Bahan:

5000 g ikan tenggiri segar (potong-potong)	½ sdm garam
½ sdt ketumbar	1 butir telur ayam (kocok lepas)
2 siung bawang putih	1 sdm air jeruk nipis
2 butir bawang merah	300 ml minyak goreng
2 cm kunyit	

Cara membuat Ikan Tenggiri Goreng:

1. Lumuri ikan tenggiri yang sudah dipotong dengan air jeruk nipis, diamkan selama 5 menit.
2. Setelah itu, ikan dicuci dengan air sampai benar-benar bersih, tiriskan.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih, kunyit, dan ketumbar.
4. Campurkan ikan dengan bumbu yang dihaluskan lalu tambahkan garam dan penyedap rasa, aduk sampai tercampur rata.
5. Celupkan ikan yang sudah dibumbui ke dalam kocokan telur.
6. Panaskan minyak lalu goreng ikan hingga berwarna kecokelatan dan matang, angkat tiriskan.
7. Ikan tenggiri goreng siap dihidangkan.



Terong Balado/Sambal Beberuq Khas Lombok

Resep: Zhakya R. Yonna

Bahan:

- | | |
|---------------------------|--|
| 4 buah cabai rawit merah | Secukupnya garam |
| 1 buah tomat sedang | Sejumput Royco |
| 1 bks terasi ABC | Secukupnya jeruk limau/
jeruk nipis hijau |
| 7 buah terong lalap kecil | |
| 1 buah timun kecil | |

Cara membuat:

1. Siangi cabai rawit dan terong. Kupas kulit timun. Buang biji tengah tomat, iris-iris kecil.
2. Potong kecil-kecil terong sesuai selera. Masukkan ke dalam rendaman air biasa yang diberi garam. Potong kecil-kecil timun, sisihkan.
3. Siapkan cobek, masukkan cabai, tomat, terasi, garam, dan Royco. Uleg sesuai selera tingkat kehalusannya. Masukkan perasan jeruk limau atau jika tidak ada boleh menggunakan jeruk nipis hijau, aduk rata.
4. Masukkan potongan timun dan terong, aduk rata. Sajikan. Jangan lupa protein hewannya yaa..

Catatan:

* Penggunaan Royco sebagai penyedap pengganti gula. Royco boleh diganti dengan gula *diet*. Sesuaikan selera saja. Ingat! Penggunaan gula *diet* maksimal 1 *sachet*/hari.

TIPS:

- * Potongan terong direndam dalam air garam agar permukaan yang terkena pisau tidak menghitam.
- * Biji tengah tomat dibuang fungsinya mengurangi kadar air dalam sambal. Karena jika menggunakan timun, maka sambal akan berair.
- * Topping sayuran bisa diganti dengan kacang panjang yang dipotong kecil-kecil, kecambah panjang yang direndam air panas sebentar atau kangkung rebus.

Tumis Kerang Bumbu Cabai Hijau

Bahan:

300 g daging kerang,
cuci bersih
5 siung bawang merah,
iris halus
5 siung bawang putih,
iris halus
5 cabai hijau, iris serong
tipis
15 cabai rawit hijau,
iris serong tipis
1 sdm minyak wijen
1 sdm minyak goreng
½ sdm kecap asin

Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih ke dalam campuran minyak wijen dan minyak goreng sampai layu dan harum.
2. Masukkan irisan cabai hijau dan cabai rawit hijau, aduk sampai cabai layu.
3. Masukkan kerang, aduk rata.
4. Tambahkan garam dan kecap asin, aduk rata. Diamkan sejenak, angkat.
5. Tumis Kerang Cabai Hijau siap untuk dihidangkan.



Hari 9

MAKAN PAGI:

Orak-arik Taoge Telur

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas,
jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi
atau *snack*

MAKAN SIANG:

Nasi Goreng Shirataki +
Bala-bala DEBM +
Terong Bakar Sambal Tomat

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas,
jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi
atau *snack*

MAKAN MALAM:

Sop Ayam tanpa Kentang





Orak-Arik Taoge Telur

Bahan:

- 500 g taoge
- 2 siung bawang putih, digeprek
- 4 sdm minyak goreng
- 2 butir telur, boleh hingga 6 sesuai selera

Cara membuat:

1. Panaskan minyak.
2. Masukkan bawang putih, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan taoge, masak 3-5 menit, aduk-aduk, tutup penggorengan agar lebih matang
4. Angkat taoge.
5. Masukkan sedikit minyak.
6. Masukkan telur, aduk-aduk (scramble egg).
7. Setelah telur matang, masukkan kembali taoge.
8. Aduk-aduk hingga tercampur rata.

Sop Ayam Tanpa Kentang



Nasi Goreng *Shirataki* + Bala-bala DEBM + Terong Bakar Sambal Tomat

Bahan:

80-100 g beras shirataki
1 butir telur
4-6 ekor cumi asin (sesuai selera)
2 siung bawang putih
1 siung bawang merah
5 buah cabai rawit
Sedikit buncis
1 buah tomat
Sedikit kol
Secukupnya bumbu nasi goreng
Sajiku, penyedap, garam

Cara membuat Ikan Tenggiri Goreng:

1. Lumuri ikan tenggiri yang sudah dipotong dengan air jeruk nipis, diamkan selama 5 menit.
2. Setelah itu, ikan dicuci dengan air sampai benar-benar bersih, tiriskan.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih, kunyit, dan ketumbar.
4. Campurkan ikan dengan bumbu yang dihaluskan lalu tambahkan garam dan penyedap rasa, aduk sampai tercampur rata.
5. Celupkan ikan yang sudah dibumbui ke dalam kocokan telur.
6. Panaskan minyak lalu goreng ikan hingga berwarna kecokelatan dan matang, angkat tiriskan.
7. Ikan tenggiri goreng siap dihidangkan.

Bala-Bala DEBM

Bahan:

2 buah wortel iris korek api
1 ons buncis iris serong
½ ons kol iris-iris
2 butir telur
2 siung bawang putih (haluskan)
1 bungkus agar-agar plain
3 lembar keju *Kraft Singles* Light, sobek-sobek, campur ke adonan
Secukupnya merica, garam, penyedap

Cara membuat:

1. Kocok telur, masukan agar-agar, kocok hingga tidak ada agar-agar yang menggumpal.
2. Masukkan bawang putih, wortel, kol, buncis, aduk hingga rata.
3. Panaskan wajan yang berisi minyak.
4. Masukkan adonan bala-bala sedikit demi sedikit.
5. Sampai warna agar kecokelatan, angkat dan tiriskan. Lalu sajikan.



Hari 10

MAKAN PAGI:

Tahu KW

PUKUL 9.00 PAGI:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN SIANG:

Spaghetti Shirataki Carbonara

PUKUL 15.00 SORE:

Minum air 3 gelas, jika masih terasa lapar,
makan seperti makan pagi atau *snack*

MAKAN MALAM:

Soto Ayam Kuah Kuning





Tahu KW

Bahan:

6 butir telur, dikocok putih dan kuningnya
Royco, garam, merica secukupnya
Keju sesuai selera

Cara membuat:

1. Semua bahan dicampur.
2. Kukus selama 15-20 menit.
3. Dinginkan hingga agak mengeras.
5. Potong-potong.
6. Goreng.

Nikmati dengan cabai.

INGAT !!! tahu pantang, tapi Anda tak boleh menyerah, bikinlah tahu KW.

Spaghetti Shirataki Carbonara

Bahan:

2 keping mi *shirataki*
1 ons daging sapi giling
1 butir telur
¼ potong bawang bombai, iris-iris
2 siung bawang putih, geprek, iris-iris
Keju secukupnya (lebih enak pakai *Kraft Quickmelt*)
100 ml susu *UHT full cream*
Garam secukupnya garam, merica, penyedap



Cara membuat:

1. Rebus mi *shirataki* $\pm$ 15 menit, angkat lalu tiriskan.
2. Tumis bawang bombai, bawang putih sampai harum, lalu masukkan daging cincang aduk-aduk hingga daging berubah warna kecokelatan.
3. Masukkan telur, susu UHT, dan keju parut lalu aduk-aduk, masukan mi *shirataki* beri secukupnya garam, merica, penyedap lalu aduk-aduk hingga bumbu tercampur. Tambahkan sedikit keju lagi, aduk sampai terlihat mengental, angkat dan sajikan.



Soto Ayam Kuning

Bahan:

- ¼ ayam + ceker (sesuai selera)
- 5 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 2 keping mi *shirataki*
- 2 butir telur (direbus)
- 1 buah serai
- ½ ruas lengkuas (geprek)
- ½ ruas kunyit
- 1 buah tomat
- 2 lembar daun jeruk
- Sedikit kol (iris-iris)
- 1 bungkus bumbu Bamboe soto ayam
- Secukupnya garam, gula *Tropicana* 0 kalori

Cara membuat:

1. Rebus 1 liter air, masukkan ayam dan ceker $\pm$ 15 menit, sisihkan airnya untuk kuah soto.

2. Haluskan bawang merah, bawang putih, kunyit, tambahkan daun jeruk, serai, dan lengkuas geprek.
3. Panaskan minyak, tumis bumbu hingga harum, matikan api.
4. Rebus mi *shirataki* $\pm$ 15 menit angkat lalu tiriskan. Potong bawang daun dan tomat, sisihkan.
5. Siapkan panci, panaskan 1 liter air dan tambahkan air rebusan ayam tadi, masukkan ceker, tuang bumbu yang sudah ditumis tadi ke dalam panci, masukkan bumbu Bamboe, tambahkan penyedap, garam, gula *Tropicana*, lalu aduk hingga bumbu tercampur lalu koreksi rasa, masukan bawang daun.
6. Siapkan mangkok, masukkan mi *shirataki*, suwir ayam yang sudah direbus tadi, kol lalu siram dengan kuah soto panas tambahkan irisan telur rebus beri perasan jeruk nipis. Sajikan.

A vibrant collage of various Indonesian snacks and drinks. In the center, there's a glass bowl filled with a colorful fruit salad (salad buah) topped with cream. To its left, a glass of green juice or smoothie sits next to a small bowl of sliced watermelon and cantaloupe. Below the fruit salad, a plate holds several golden-brown fried balls (kemplang). In the foreground, a white plate features a variety of items: a piece of chocolate cake, a round bread topped with shredded cheese, a swirl of yellow cream, and some fried dough (pisang goreng). To the right, a tall glass of white milkshake with a straw stands next to a basket containing a green pear and a red apple. The background is a rustic wooden wall.

BAB 3

RESEP HIDANGAN SELINGAN ALA DEBM

153

Yoghurt

(Heavenly Blush Jeruk)+ Agar-agar

154

Salah satu resep rahasia saya untuk menahan nafsu makan adalah *yoghurt* dengan agar-agar (tanpa gula, dicampur air saja). *Yoghurt* yang saya pilih *Heavenly Blush* karena gulanya sedikit tetapi serat banyak. Satu kotak *yoghurt* **mengandung 150 cal dan 11 gram serat**. Gunakan hanya setengah botol per kali penyajian, dan 1 kotak itu buat 2-3 hari.

Karena agar-agar tinggi serat, jadi mengenyangkan sebagai kudapan/*snack*. Pastikan agar-agar plain. Agar-agar bisa diganti dengan *Nutrijell plain* juga

Cake Cokelat Reju

Bahan:

Telur 4 butir

Kara 1 bungkus

Nutrijell coklat 1 bungkus

Cokelat bubuk (merek Java)

2 sdm

Sp 1 sdm

Tropicana 3 sachet

Butter 4 sdm dicairkan

Keju oles

Cara membuat:

1. Mikser telur, sp, *Tropicana* hingga mengembang, lalu masukkan bahan lainnya, mikser hingga tercampur rata.
2. Tuang di loyang yang sudah dioles mentega lalu panggang.
3. Dirapikan. Iris horisontal jadi 2. Beri keju oles, taburi parutan keju, potong-potong.

Catatan: Resep di atas untuk konsumsi selama 4 hari

Smoothie Coffee

Resep: Putri Mega Cahyaningtyas

Bahan:

Susu protein 2 sdm
1 sachet kecil *Nescafe Classic*
Santan kemasan (Saya pakai
Klatu 1 *sachet*)
1 sdm VCO
Es batu + Air dingin

Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan ke dalam *blender*.
2. *Blend* dan *smoothies* nikmat yang membuat kurus siap disajikan.

Cincau Hijau Dengan Santan

Cincau hijau, siap beli
Santan Kara
Campur semua bahan



Es Buah DEBM

Sedikit apel/pir, potong dadu kecil
Agar-agar merah tanpa gula, potong dadu
Beberapa buah stroberi, iris
Campur semua bahan dengan air,
OPSIONAL bisa kasih 1 *sachet* gula
Diabetasol.

Catatan:

HANYA dikonsumsi
di siang – sore hari saja.

158



Es Campur DEBM

Avokad

Cincau hitam

Agar-agar merah

Santan secukupnya

Campur dengan air beri 1 sachet gula

Diabetasol, jika suka manis.



Putu Mayang DEBM

Resep: Zhakya R. Yonna

Bahan:

½ bks mi *shirataki* basah
1 lembar daun pandan kecil
3 tetes pasta pandan
½ sdt vanili
½ bks gula *diet*
4 sdt santan Kara
¼ sdt agar-agar plain (bukan *Nutrijel*)
250 ml air
Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Masak 150 ml air hingga mendidih, masukkan sejumput garam, ¼ sdt

vanili, 3 tetes pasta pandan, 1 lembar daun pandan, dan masukkan mi *shirataki*. Rebus selama 10 menit. Tiriskan.

2. Masukkan 100 ml air ke dalam panci *sauce pan*, masukkan agar-agar dan ¼ sdt vanili. Aduk-aduk hingga mendidih. Angkat. Masukkan santan dan sejumput garam saat api sudah dimatikan. Sisihkan.

3. Siapkan mangkok/piring saji. Tata *shirataki*. Siram dengan santan.

TIPS: * Diamkan santan hingga uap menghilang agar mendapatkan tekstur santan yang mengental.

Susu Protein *Pinky*

Susu protein dimikser dengan sedikit yoghurt dan stroberi + sedikit bit.



Lumpia Basah

Bahan:

3 butir telur, buat 4 lembar dadar telur
50 g taoge
50 g buncis, iris tipis panjang
50 g wortel, Iris tipis panjang
100 g daging ayam rebus, potong dadu kecil atau disuwir
75 g udang, rebus
1 sdm saus tiram
Garam dan merica secukupnya
Selada bokor secukupnya

} ditumis dengan 2 sdt irisan bawang putih

162

Cara membuat:

1. Panaskan 2 sdt bawang putih cincang dengan 2 sdm minyak goreng.
2. Masukkan daging ayam dan udang rebus.
3. Masukkan sayuran, beri saus tiram, garam dan merica, aduk-aduk hingga agak layu, angkat.
4. Ambil dadar, beri selembar daun selada, beri tumisan, gulung dan lipat. Sajikan.

Bola-Bola Keju DEBM

Bahan:

- 100 g keju *cheddar*, parut
- 1 butir telur
- 1 bungkus agar-agar *plain*

Cara membuat:

1. Campur semua bahan, buat menjadi bulatan-bulatan sebesar kelereng.
2. Goreng hingga berwarna kuning kecokelatan, angkat.

Martabak Cokju DEBM

Resep: Zhakya R. Yonna

Bahan:

4 btr telur ayam utuh
1 bks *Nutrijell* rasa coklat
½ bks agar-agar warna coklat
1 sachet gula diet
7 sdm margarin
2 sdm mentega
Seujung sdt *baking powder*
Seujung sdt soda kue

Topping:

Parutan keju *cheddar* (Misal *Prochiz Gold*) sesuai selera



Cara membuat:

1. Masukkan gula, telur, *baking soda*, dan soda kue. Kocok dengan garpu hingga benar-benar tercampur dan tidak ada gumpalan. Sementara itu lelehkan margarin dan mentega hingga cair, sisihkan.
2. Masukkan *Nutrijell* dan agar-agar. Kocok kembali hingga tercampur rata.
3. Masukkan mentega dan margarin cair ke dalam adonan. Kocok kembali.
4. Panaskan *Teflon*, saat sudah panas kecilkan api hingga paling kecil. Tuang adonan. Taburkan keju. Tutup.
5. Gunakan tes tusuk dengan garpu untuk mengetahui kematangan. Jika tidak ada adonan menempel pada garpu, tanda adonan sudah matang.

Lumpur Sinabung

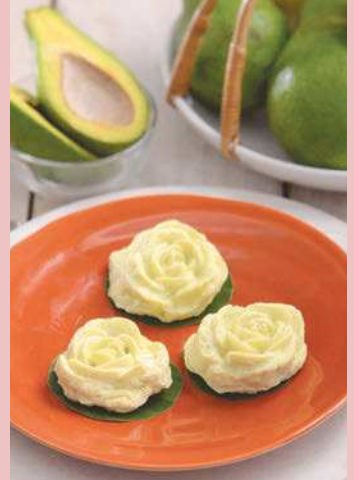
(Resep: Tiurma Sita)

Bahan:

- 5 btr telur ayam utuh
- 150 g keju parut kasar
- 1 bks santan Kara (65 ml)
- ½ sdt vanili bubuk
- 1bh avokad ukuran sedang (*blender* halus atau ulek kasar)
- 4 sachet gula *Diabetasol*
- ¼ sdt *baking powder*

Cara membuat:

1. Campur semua bahan di atas. Aduk asal rata tercampur.
2. Panaskan *Teflon* atau loyang karakter anti lengket atau loyang *muffin* dengan api kecil saja hingga loyang panas merata dan jangan **DIOLES APAPUN**.
3. Tuang adonan ke loyang hingga ¾ tinggi loyang. Jangan terlalu penuh karena adonan akan mengembang meski tidak maksimal karena efek dari *baking powder*.
4. Masak hingga terlihat gelembung kecil banyak muncul di permukaan adonan dan segera tutup loyangnya. Tunggu hingga adonan matang dan apabila dibalik adonannya terlihat warna kecokelatan.
5. Sajikan hangat.
6. Bisa juga **DIKUKUS**.



Flourless Cheese

(Resep: Tiurma Sita)

Bahan:

Bahan A:

150 g keju parut
50 g *butter* (lelehkan)
250 g keju oles
125 ml susu cair *full cream*
3 *sachet Diabetasol*

Bahan B:

5 butir kuning telur

Bahan C:

5 butir putih telur
2 *sachet Diabetasol*

Cara membuat:

1. Campur semua bahan A dengan *whisk* hingga tercampur rata. Kemudian masukkan kuning telur satu persatu dengan dimikser *speed* sedang.
2. Dalam wadah lain mikser putih telur hingga mengembang kemudian masukkan *Diabetasol*, mikser lagi hingga sedikit agak kaku. Matikan mikser.
3. Campur bahan C ke dalam bahan A+B dengan teknik aduk, balik hingga rata.
4. Siapkan loyang yang sudah diolesi mentega alasi kertas roti. Tuang adonan ke dalam loyang. Sebelum masuk ke *oven* hentakan perlahan loyangnya agar tidak ada udara dalam adonan, baru masukkan ke *oven*.
5. *Oven* dengan cara *au bain marie* (loyang berisi air dibawah) hingga matang dengan api sedang cenderung kecil selama 50 menit. Tergantung dengan *oven* masing-masing. Sebab beda *oven* beda pengaturannya.

Catatan:

Proses oven jenis bolu ini cukup lama tapi terbayar dengan lembutnya.



Sponge Cake Pandan

(Resep: Tiurma Sita)

Bahan:

6 btr kuning telur

4 bks *Diabetasol*

Mikser ± 7 menit hingga kental dengan *speed* tinggi

Pasta pandan secukupnya

3 sdm air perasan lemon

65 ml minyak sayur

Campur dan mikser lagi dengan telur di atas sampai mengembang dengan *speed* tinggi juga

4 bks *Nutrijell* putih @30 gram

2 bks agar-agar putih

1 sdt *baking powder*

½ sdt garam

Ayak semua bahan di atas dan masukkan ke dalam adonan telur juga dengan *speed* rendah selama 2 menit merata. Sisihkan.

6 btr putih telur

2 sdm air jeruk nipis

1 *sachet Diabetasol*

Mikser bahan di atas hingga lembut kapas selama 5 menit

Cara membuat:

1. Panaskan *oven* dengan api sedang selama 10 menit.
2. Ambil dan campur bahan di atas dengan teknik aduk balik jadi 3 tahapan hingga habis.
3. Oles loyang dengan mentega tipis ajja. Tuang adonan dalam loyang dan *oven* hingga matang selama ± 30 menit tergantung karakter *oven* masing-masing.

Catatan:

Camilan di atas meskipun bahannya termasuk dalam jalur Protokol DEBM lebih bijak lagi apabila dikonsumsi sebatas menghilangkan rasa jenuh camilan yang monoton. Karena idealnya hanya boleh dikonsumsi sepotong ukuran bolu standar atau maksimal 2 potongan kecil.

Jangan dimakan langsung **HABIS** ya..



Mille Crepes-DEBM

(Resep: Tiurma Sita)

Bahan:

1 bks Agarasa coklat
2 butir telur
100 ml susu UHT *full cream*
Keju secukupnya

Secukupnya *cream cheese/whipping cream/plain butter cream*

Cara membuat:

1. Kocok telur, lalu tuang *Agarasa*, dan susu UHT sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai adonan rata.
2. Panaskan wajan beri sedikit *butter* lalu tuang adonan sedikit-sedikit (bentuk lingkaran) jika sudah matang angkat. Biarkan hingga dingin, lakukan terus sampai adonan habis.
3. Olesi dengan *cheese cream/whipping cream/plain butter cream* di setiap lembar, lalu tumpuk tiap *crepe* yang sudah diolesi *cream*.
4. Terakhir beri taburan keju, lalu potong-potong sesuai selera dan sajikan.

Catatan:

Bisa ditambah 1 *sachet* gula Diabetasol/Tropicana 0 kalori jika ingin ada rasa manisnya.



Menu DEBM untuk yang menjalankan Ibadah Puasa di Bulan Ramadhan



Pola Makan Puasa yang salah

- Melewatkan sahur
- Berbuka dengan yang manis tetapi **KEBANYAKAN** (misal 31 buah kurma atau takjil)
- Kebanyakan konsumsi karbo
- Makan santan bersama dengan karbo
- Kalap di saat berbuka puasa, langsung mampir ke tukang takjil, makan banyak makanan manis, langsung gemuk.



Berbuka dengan yang manis

- Sunnah (tidak wajib), berbuka dengan yang manis
- Kurma bilangan ganjil 1 atau 3 biji
- Maksimal 3, bukan 101 walau sama-sama ganjil
- Rasa manis juga bisa diperoleh dari buah dengan GI (Glycemic Index) rendah misal pir atau apel
- Sehingga untuk berbuka hanya boleh :
 1. Kurma 1 atau 3
 2. 1 apel atau 1 pir
- PANTANG : takjil yang manis, misal kolak, teh gula, kopi gula, dll.



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurus



resep inspirasi_
debm

Daftar Barang Belanjaan

- Buah: avokad, stroberi, apel, jeruk, aprikot, pir, kurma
- Daging ayam, sapi, kambing, tulang iga sapi
- Telor ayam, bebek, puyuh, telur asin sesuai selera
- Minyak zaitun, minyak goreng barco, butter, santen
- Sayur wortel, buncis, brokoli, tauge, bayam, kangkung, tomat, timun
- Protein nabati: Jamur
- Minuman: Susu protein, susu UHT *plain full cream* (hindari low fat), susu bear brand plain, yoghurt merk Heavenly Blush
- Tambahan serat: Agar-agar, Vegeta
- Sosis: Merk Delikatessa Breakfast Sausage
- Kecap merk Tropicana Slim
- Hindari produk low fat



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurus



resep inspirasi_
debm

MENU BERBUKA

- Menu berbuka, sebaiknya tinggi protein, mineral (untuk ganti cairan tubuh yang hilang saat puasa), dan lemak serta rendah karbo
- Menu berbuka utamakan yang memiliki banyak cairan
- Harus ada : Sop tulang iga (minimal kaldu iga, beli dan rebus tulangnya saja) untuk gantikan cairan tubuh
- Protein hewani lebih diutamakan
- Hindari untuk berbuka : Takjil, nasi, kentang, singkong, ubi, tape, minuman bergula
- Karbo yang direkomendasikan : Brokoli, wortel, Tauge, Bayam
- Hindari makan santan bersama karbo yang tidak direkomendasikan
- Makan 2 x lebih baik daripada sekaligus tapi kalap



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmekurus



resep inspirasi_
debm

MENU BERBUKA

- Hindari untuk berbuka: Takjil, nasi, kentang, singkong, ubi, tape, minuman bergula
- Karbo yang direkomendasikan: Brokoli, wortel, tauge, bayam
- Hindari makan santan bersama karbo yang tidak direkomendasikan



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmekurus



resep inspirasi_
debm

Contoh Menu Berbuka

- Usahakan air kaldu selalu tersedia
- Telor balado + alpukat keju + tumisan buncis dengan telur + ayam bakar
- Sop wortel brokoli, buncis (bisa gunakan kuah kaldu sapi) + alpukat keju + sate kambing
- Opor ayam + telur + wortel goreng
- Opor telur + buncis bawang putih + buah strawberry
- Sop kaki kambing + sate kambing + alpukat keju



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurs



resep inspirasi_
debm

Contoh Menu Berbuka

- Sambel ati ayam + telur balado + rebusan buncis
- Sop iga bakar + sop brokoli wortel + jus alpukat
- Semua menu tanpa nasi / mie / kentang / karbo yang tidak direkomendasikan, hindari kerupuk/ keripik
- Boleh digoreng, panggang, rebus, dan boleh gunakan garam



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurs



resep inspirasi_
debm

Contoh Menu Berbuka

- Salmon, dimasak dengan keju mozzarella + buncis + wortel + sedikit butter
- Daging ayam dimasak steak/balado + buncis + wortel + avokad
- Avokad keju + telur + buncis wortel
- Omelette telur + buncis + wortel +
- Jamur dimasak dengan butter



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



LINE @debmkurs



resep inspirasi_
debm

Menu Sahur

- Sahur (Sunnah) adalah bagian penting diet, melewatkan sahur, akan menyebabkan metabolisme melambat sehingga pembakaran lemak tidak akan optimal
- Menu Sahur, sebaiknya tinggi protein, mineral (untuk ganti cairan tubuh yang hilang saat puasa), dan lemak serta rendah karbo
- Contoh menu sahur, menu sahur harus yang sederhana agar mudah dimasak



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



LINE @debmkurs



resep inspirasi_
debm

Menu Sahur

- Harus ada: Sop tulang iga (minimal) kaldu iga, beli dan rebus tulangnya saja) untuk gantikan cairan tubuh
- Protein hewani lebih diutamakan
- Hindari untuk sahur: Nasi, kentang, singkong, ubi, tape, minuman bergula
- Karbo yang direkomendasikan: Brokoli, wortel, tauge, bayam
- Perbanyak konsumsi lemak karena sifat pelepasan glukosa dari lemak sangat *slow release* sehingga tetap bertenaga hingga terbuka



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurs



resep inspirasi_
debm

Hindari Saat Sahur

- Buah - buahan yang manis seperti pepaya, melon, semangka
- Jus buah
- Nasi / Mie / Kentang / Roti
- Kopi Manis, Teh manis / minuman bergula
- Soft Drink
- Nasi kuning / Nasi Uduk / Bubur ayam
- Karena akan menimbulkan lonjakan gula darah



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurs



resep inspirasi_
debm

Contoh Menu Sahur

- Paling sederhana: Selalu sediakan air kalbu sapi
- 2-3 butir telur orak-arik / rebus / goreng dengan advokat / mayonaise / sambel + butter /olive oil + ikan goreng
- Ikan goreng + mayonaise / sambel + butter / olive oil
- Sop iga dimasak dari malam dengan menggunakan *slow cooke* + sambel ati ayam
- Sate kambing / ayam / sapi beli dari malam, pagi tinggal dipanaskan makan dengan avokad atau agar-agar
- Steak (sediakan daging steak marinas dari malam)
- Opor ayam / telur
- Kaari ayam / telur / kambing / sapi
- Avokad: Sop buncis + wortel + brokoli dimasak dengan kaldu sapi



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



LINE @debmkmurus



resep inspirasi_
debm

Contoh Menu Sahur

- Paling sederhana dan mudah dimasak, makan beserta air kaldu
- 2 telur + tomat + sosis yang rendah karbo (merk delikatessa breakfast sausage)
- 2 telur dengan avokad + keju
- Telur + daging giling + sosis dan tomat
- Telur rebus + iga rica-rica



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



LINE @debmkmurus



resep inspirasi_
debm

Buncis + Wortel

- Merupakan sumber karbo yang paling direkomendasikan, ganti nasi dengan buncis dan wortel Anda akan kenyang lebih lama
- Dan perut juga akan terisi lebih lama
- Memudahkan BAB
- Mudah dimasak
- Rasanya Enak



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurus



resep inspirasi_
debm

Siapkan Telor / Ikan / Empal

- Selalu siapkan telur rebus / ikan goreng (yang sederhana) untuk berjaga-jaga apabila saat berbuka Anda masih di jalan, untuk menghindari berbuka dengan yang "terlalu" manis, misal kolak yang dijual di pinggir jalan / gorengan bertepung
- Anda juga bisa menyiapkan makanan Indonesia tinggi protein siap saji yang bisa dibawa kemana-mana seperti Empal
- Keju, Susu Full cream, Susu protein, Yoghurt juga baik buat berbuka dibanding Kolak



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurus



resep inspirasi_
debm

Tips : Jangan kalap, ada warung

- Jangan kalap ada warung. Jangan langsung mampir ke tukang gorengan atau tukang takjil
- Langsung ke warung, beli telur, ikang tongkol / pindang
- Bisa juga ke restoran padang untuk beli menu protein tinggi seperti telur, jeroan, rendang, dll
- Tukang pempek juga menyediakan telur
- Di supermarket tersedia keju, susu *full cream* (hindari susu *low fat* atau susu kental manis)



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurs



resep inspirasi_
debm

Tips : Masak murah dan sederhana

- Siapkan / beli *slow cooker*
- Jadi Anda bisa masak dari malam, masukkan bahan-bahan, nyalakan *slow cooker*. Saat sahur menu sudah tersedia, daging yang murah pun akan jadi empuk jika dimasak dengan *slow cooker* selama 8 jam



Diet Enak, Bahagia,
dan Menyenangkan



@debmkurs



resep inspirasi_
debm

Kegiatan KOPDAR Komunitas DEBM di Berbagai Kota

181

KOPDAR DEBM

• Jakarta Timur •



KOPDAR DEBM

• Bandung •



KOPDAR DEBM

• Yogyakarta •



KOPDAR DEBM

- Kediri, Jawa Timur •



185



KOPDAR DEBM

• Jabodetabek •



KOPDAR DEBM

• Jombang •



KOPDAR DEBM

- Kaltim •



KOPDAR DEBM

• Lampung •



KOPDAR DEBM

• Samarinda •



KOPDAR DEBM

• Tegal •



KOPDAR DEBM

• Cikarang •



KEMANA BISA MENDAPATKAN PRODUK –PRODUK PENUNJANG DIET DEBM?

Berikut produk2 yang dijual di DEBM yang merupakan produk penunjang diet DEBM

1. Susu protein RP. 220.000 (500 gram, bisa buat 30x minum)
(buat membantu menurunkan bb dan menahan nafsu makan berlebih)
2. Beras shirataki Rp. 200.000/ 500 gr
3. Mie shirataki Rp 65.000/pack isi 10 keping untuk 5 porsi
(beras dan mie sehirataki sebagai pengganti beras dan mie asli)
4. kripik kulit sapi Rp. 30.000/ pack
5. kripik kulit ikan Rp. 75.000/pack
6. kripik kulit ayam Rp. 50.000/pack
7. kripik ceker ayam Rp. 50.000/pack
8. Buku Sukses menurunkan berat badan RP.109.000
9. Teh hijau 50.000
10. Kopi Sidikalang RP.100.000 /250 gr
11. BAJU KAOS MOTIVASI DEBM Rp. 120.000

S : lingkar dada 83, Lingkar pinggang 96

M : lingkar dada 90, lingkar pinggang 100

Ayo dibeli, bonus booklet panduan, booklet resep dan stiker kurusan

Pemesanan silahkan mencantumkan alamat serta produk yang dipesan ke

WA 082116166851 / 081312424355

Mereka yang Berhasil

PUTRI MEGA CAHYANINGTYAS

BEFORE

AFTER



BUKAN IKLAN OBAT PELANGSING

From XXL to S mendekati XS karena S sudah kedodoran...

Saya memulai diet DEBM pada 20 April 2017 dengan berat awal 80 kg, saat ini 55 kg. Sebanyak 25 kg lemak tubuhku terhempas tanpa sengsara hanya dengan merubah pola makan dari tinggi karbohidrat menjadi rendah karbohidrat, memang tidak mudah tapi hasil perjuangan tak pernah berdusta. Dulu rasanya punya berat badan 55kg hanya mimpi saja. Tapi DEBM bisa mewujudkan mimpi-mimpi ku. Perempuan mana yang tidka ingin bisa memakai baju ukuran M atau S? Semua pasti ingin hanya saja ada yang mau memperjuangkan nya ada yang tidak, jadi Anda pilih mana ?

DEBM is my Lifestyle
Love DEBM ♥

BENEDICTA BELLA DEBM



Hallo semua DEBM Lovers, kali ini saya mau berbagi cerita perjalanan diet DEBM saya untuk teman-teman semua. Awal mula saya memutuskan untuk diet dengan metode DEBM (Diet enak bahagia dan menyenangkan) ini tidaklah mudah, dimulai dari bergabung grup di facebook bulan Juli 2017, awalnya hanya baca-baca dan menyimak serta takjub akan keberhasilan para member di sana sampai akhirnya ada titik di mana saya benar-benar penasaran akan DEBM karena saya sudah bosan dengan ejekan serta hinaan yang terus datang hanya karena saya gemuk. Di titik tersebutlah saya bangkit dan memotivasi diri sendiri untuk memulai diet metode DEBM di awal bulan Agustus 2017, awal menerapkan tidaklah mudah karena kita harus adaptasi dengan aturan yang ada tetapi seiring berjalannya waktu saya jatuh cinta pada DEBM karena ini diet yang paling menyenangkan untuk saya dibandingkan diet-diet yang pernah saya lakukan sebelumnya di mana saya bebas makan di jam berapapun asal rendah Karbohidrat, tinggi protein hewani/lemak. Karena saya hobi makan cita-cita KURUS, setiap malam selalu makan dan ngemil seperti sate kambing, goreng, keju, telur, dll... dan HASILNYA? Saya berhasil mendapatkan KURUS dan pastinya SEHAT karena sebelum Debm ini saya punya riwayat sakit leher yang cukup parah bahkan sampai di MRI

di rumah sakit tetapi tak kunjung sembuh ajaibnya di DEBM ini keluhan leherku hilang begitu saja, badan makin enerjik dan tidak lagi susah beli baju pastinya. Kunci kesuksesan diet adalah konsisten, niat, dan terimalah proses tubuh Kita, jangan terlalu ngoyo. Berat badan awal saya 67,5kg dan memakai celana ukuran 34, baju ukuran XXL/XL dengan tinggi badan 155cm, dan sekarang saya berada di 53 kg dan memakai celana ukuran 28, baju ukuran S. Demikian cerita saya semoga pembaca semua LEKAS KURUS, salam ngiri dari saya.

TIURMA SITA

BEFORE

AFTER



BUKAN IKLAN OBAT PELANGSING

Saya telah menjalani perjalanan cukup panjang dalam pencarian sebuah metode dan pola makan yang bisa mengembalikan kualitas dan fungsi dari kinerja atas lambung saya sendiri.

Saya sudah pernah menderita sakit lambung (baca: lemahnya dan berkurangnya daya tahan dan kinerja lambung). Yang tentunya berimbas pada berkurangnya daya tahan tubuh (sering kambuh tanpa sebab) padahal sudah dan sangat teliti dalam memasukkan makanan ke dalam tubuh lewat alat kecap saya (konsentrasi pada kualitas dibandingkan kuantitas).

Coba sebutkan saja metode dan pola makan yang ada untuk mencek apakah saya sudah pernah mengikuti atau belum (jauh sebelum kenal dengan Pola Makan DEBM), sampai saya menemukan titik jenuh yang berlebihan dan memfokuskan kata PASRAH akan apa yang akan terjadi dalam tubuh ini (putus asa karena bosan bolak balik UGD sebelumnya).

Sampai satu masa, tepatnya 3 Juli 2017 (sampai sekarang), secara tidak sengaja saya membaca tentang DEBM di suatu sosial media. Saya rajin menyimak postingan dan komentar dari para anggotanya sebelumnya, tidak ada niat untuk bergabung karena saya sudah putus harapan dan negative thinking haislnya pasti sama dengan pola-pola makan sebelumnya.

Namun di hari ke 2 saya memutuskan ikut gabung di group, karena ada 1 hal menarik yang membuat keinginan untuk melakukan suatu perubahan besar dalam hidup dan gaya hidup saya (sebelum nya saya seorang vegetarian) adalah dengan mengonsumsi produk hewani (berharap akan ada perubahan). Dan ternyata keputusan saya untuk gabung dengan DEBM sama sekali gak keliru dan bukan mimpi di siang bolong. keluhan asam lambung (baca: Gerd) berangsur berkurang ritme kambuhnya. Sebelum mengikuti DEBM hampir setiap hari sebelum dan sesudah makan, saya mengonsumsi obat sakit maag.

Sekarang pun Obat maag saya konsumsi secara tidak rutin hanya sekedarantisipasi akibat keteloran dan keterlambatan makan di waktu yang seharusnya.

Kiranya perlu juga sedikit berbagi asupan keseharian saya (sebagai penderita asam lambung akut dan tahap mengkhawatirkan).

Tidak mengonsumsi sayuran hijau yang sama sekali sebiaknya tidak dipanaskan berulang-ulang, seperti daun singkong/kangkung/tauge/kol/brokoli dll.

- ✓ Tidak mengonsumsi jenis sayuran dalam bentuk kacang-kacangan seperti buncis (kecuali Edamame) kacang panjang juga.
- ✓ Sama sekali menjauhi yang namanya Sura / Kopi / susu (kecuali yoghurt) dan teh apapun judulnya.
- ✓ Memprioritaskan konsumsi protein hewani dalam konteks masuk kategori daging putih (ayam dan ikan atau seafood) dan bukan daging merah (sapi dan kambing/domba/rusa/babi).
- ✓ Dan gak kalah penting,sebisamungkin meminimalisir konsumsi pedas (cabai segar atau olahan bentuk apapun) .
- ✓ Jangan pernah bertanya ke saya tentang berat awal sebelum dan sekarang setelah mengikuti DEBM. Karena saya hanya fokus ke rehabilitasi ke kinerja dan pemulihan aktivitas lambung saya. Kalaupun saya keliatan beda dari sebelumnya, ingat saja motto dari DEBM, SEHAT BONUS LANGSING.

MTAK MEL DEBM



BUKAN IKLAN OBAT PELANGSING

Saya masih ingat saat pertama kali saya masuk fanspage DEBM, saya langsung inbox bang Robert Hendrik Liembono dan langsung dijawab dengan memberikan penjelasan tentang metode DEBM. Saya langsung paham dengan metodenya yang low carbo, full protein, tinggi lemak. Dari sejak itu saya langsung mulai dietnya. Menu pertama kali adalah telur rebus dan avokad. Sarapan pagi saya setiap hari sampai 1 bulan adalah telur, kadang direbus, kadang diceplok, kadang dibuat dadar dan selalu ada avokad, dan hasilnya...wooww dalam 1 bulan terhempas 8 kg. Foto before dan after saya selalu memotivasi diri sendiri dan inilah perjuangan saya di DEBM. Semua tidak ada yang instan butuh proses dan saya jalani dengan nyaman, aman, dan bahagia dengan bonus yang luar biasa. Semoga sahabat DEBM semua bisa terinspirasi. Hanya dgn KOMITMEN dan KONSISTEN semua bisa kita dapatkan. Terima kasih buat bang robert yang baik dan selalu sabar membimbing, juga buat Mbak Shafa Mumtazah, mbak Putri Mega Cahyaningtyas, dan teman-teman seperjuangan lainnya yang tidak bisa saya sebut satu persatu. Saya anggap semua yang ada di grup DEBM adalah keluarga baru saya, terus semangat semoga di tahun 2018 kita semua sudah pada langsing, sehat, dan cantik semua, Aamiin.

Zhakya R Yonna



Berawal dari kegalauan di foto tiap kali lihat foto saya terlihat lebar, 1 frame bisa dipenuhi oleh saya sendiri, sehingga setiap foto saya hanya ingin kelihatan dari atas sampai pinggang saja, padahal kalau memang gendut ya gendut saja. Baju-baju juga sudah sempit semua padahal sudah 4 bulan tidak menyusui anak saya lagi. Akhirnya pada suatu waktu, saya memutuskan untuk menjalani diet. Diet yang saya jalani tsb sangat menyiksa, tiap hari makan hanya buah dan sayur rebusan tanpa garam dan bumbu penyedap. Selama seminggu saya tersiksa. Tapi saya selalu cari tahu segala metode diet, baik dari internet maupun dari buku. Sampai akhirnya saya dipertemukan dengan diet DEBM. Saat itu saya iseng searching menu diet by hastag di instagram (lupa hashtagnya apa), dari

situlah semua berawal,hingga saya jumpa grup DEM dan Alhamdulillah suami mendukung.

Mulailah perjuangan saya, pusing dan lemas selama 3-7 hari (lupa tepatnya), tapi Alhamdulillah berangsur hilang,berlanjut hingga selama 2 bulan konsisten dan pernah selingkuh, berat badan turun 11kg. Pernah mengalami kenaikan berat badan di awal karena saya salah konsumsi sura. Saat itu saya masih berpatokan pada timbangan, belum kenal meteran dan seminggu sampai3x nimbang. Salah konsumsi sura disini karena saya salah persepsi, saya kira sura adalah penunjang nomer 1 penurunan berat badan. Selain itu karena saya suka rasa sura yang gurih sehingga setiap hari 3x sehari,saya konsumsi sura yang mana terkadang saya satukan dengan konsumsi wortel. Setelah mendapat pencerahan dari mbak Mel DEBM dan suhu Robert agar jangan tiap hari konsumsi sura, apalagi dibarengi sayur berkarbo akhirnya saya stop konsumsi sura dan benar saja berat badan turun lagi.

Hal yang menyenangkan dari DEBM adalah, keluhan di pundak dan leher saya hilang, biasanya sebulan 1x saya selalu bekam (khizamah) dan kalau keluhan tidak hilang,berlanjut ke fisiotherapy. Mungkin juga efek karena tangan kanan saya yang pernah patah saat kuliah, 2x operasi untuk pemasangan dan pengangkatan pen. Jadi kalau kecapekan langsung berasa.

Selain saya merasakan perbaikan di kesehatan saya, saya juga banyak mendapat pelajaran, dukungan, dan saudara baru. Saya mantab untuk menjadikan DEBM lifestyle saya, kalau langsing itu bonusnya. Semangat trus untuk kawan-kawan smua! Percayalah bahwa hasil tidak pernah mengkhianati proses. Niat yang kuat,konsisten, sabar, dan nikmati setiap prosesnya maka nikmati hasilnya. Semangat sehat bonus langsing!!

Robert Hendrik Liembono



Dulu sebelum diet DEBM berat badan saya 107 kg, setelah menjalani DEBM berat badan saya menjadi 77 kg (saat ini 73 kg tapi belum foto lagi) Anda bisa lihat, tampak lebih mudah kan dan bukan hanya BB turun, tetapi juga jerawat kabur (dulu takut makan telur tapi jerawat di mana-mana), sekarang makan telur bisa 8 sehari, tapi jerawat kabur.

Dulu Badan besar, tenaga tak ada, sekarang badan kecil tapi bertenaga hahaha. Alasan utama saya diet karena disuruh sama dokter, waktu itu saya asma dan selama 3 bulan tidak sembuh - sembuh. Sudah bolak balik ke dokter, gonta ganti antibiotik, di- ronsen karena dikira TBC (puji Tuhan negatif) dan kesimpulannya harus ubah pola hidup, salah satunya turunkan berat dan olahraga.

Saya pun mencoba berbagai jenis diet, dari diet pisang, singkong, minum jeruk nipis, makan buah , aneka ragam diet bahkan olahraga seminggu 5x , tapi progresnya SANGAT LAMBAT.

Hingga suatu saat saya baca-baca di internet dan menemukan metode low karbo, dari metode low karbo itu saya lalu menyesuaikan dengan pola hidup orang Indonesia dan menemukan DIET DEBM ini.

Manfaat kurus (dan pola hidup sehat) bukan hanya di penampilan tetapi juga kesehatan, saya menjadi tidak mudah capek, nyetir mobil bisa lebih lama tanpa harus doping kopi manis, dan asma pun jarang sekali kambuh (kecuali kena makanan atau debu yang saya memang alergi).

Saya bisa turubnkan 107 kg ke 73 kg.

kalau saya bisa, ANDA Juga pasti bisa, asal disiplin...

Disclaimer

Semua tulisan yang ada di dalam buku ini merupakan pengalaman penulis menurunkan berat badan, namun penulis tidak menjamin apa hasil yang didapat penulis sama dengan pembaca. Pembaca wajib bijak dengan kesehatannya sendiri. Bila perlu, konsultasilah ke dokter dulu.

Penulis tidak bertanggung jawab akan dampak yang timbul dari aplikasi/penggunaan buku ini.

TENTANG PENULIS



Robert Hendrik Liembono, lahir di Ambon 26 Maret 1987. Ayah satu orang putra yang pernah menuntut ilmu di Universitas Krsiten Petra jurusan Teknik Informatika ini sangat senang berinteraksi dengan banyak orang dalam sebuah group komunitas di social media, seperti komunitas DEBM di Facebook dan juga di Instagram yang sangat aktif dan kian hari semakin banyak *followernya*.

Penulis telah mencoba dan mempraktikkan berbagai jenis diet, mulai dari menahan lapar, olahraga seminggu 5 kali, diet buah dan sayur tapi semuanya gagal total. Akhirnya penulis menemukan dari internet bahwa protein dan karbohidrat adalah kunci menurunkan berat badan. Penulis sukses menurunkan berat badan tanpa sengsara dari 107 kg ke 75 kg dalam waktu 4 tahun.

Saat ini penulis bersama teamnya mengelola sosial media DEBM di instagram, facebook, Line, dan juga aplikasi DEBM. Harapan dan cita-citanya adalah DEBM bisa terus bermanfaat bagi banyak orang dan membuat anggotanya kurus sehat.

- Penulis dapat dihubungi melalui:
- Email address: hendrik.liembono@gmail.com
Facebook:
Diet Enak Bahagia, dan menyenangkan
Robert Hendrik Liembono
Instagram: [@resep_inspirasi_debm](https://www.instagram.com/resep_inspirasi_debm)



+ RESEP
MENU
SEHARI-HARI
& CAMILAN

DEBM

Diet Enak, Bahagia & Menyenangkan

CARA MUDAH TURUNKAN BERAT BADAN
TANPA SENGSA

DEBM adalah Diet Enak Bahagia dan Menyenangkan. Terutama untuk yang hobi makan, malas olah raga, tapi cita-citanya selalu ingin ramping dan menawan.

Kenapa ENAK, karena Anda bisa kurusan dengan tetap bisa makan enak, tanpa menghilangkan makanan favorit Anda dalam menu sehari-hari Anda, seperti steak daging, ikan bakar, sate kambing muda, keju dengan krim, susu *full cream* dan sebagainya.

Kenapa BAHAGIA, karena DEBM adalah Diet tanpa sengsara, mereka yang menjalani diet DEBM tampak lebih sehat, lebih cantik, lebih ganteng, lebih muda, lebih kuat, dan lebih langsing.

Kenapa MENYENANGKAN, karena diet satu ini khusus untuk yang hobi makan, malas olah raga tapi inginnya langsing. Diet DEBM memang tidak membiarkan pelakunya sampai kelaparan, Anda harus kenyang setiap saat tanpa perlu menahan rasa lapar. Anda boleh makan makanan favorit Anda sebanyak Anda mau, tapi tentu tetap di jalur DEBM, yaitu rendah karbohidrat, tinggi protein, tinggi lemak, dan rendah gula. Aturan dan penjelasannya dipaparkan dengan cara yang praktis namun padat di buku ini.

Selain penjelasan seputar DEBM, buku ini juga dilengkapi resep-resep berupa menu 2 Mingguan berupa makan pagi, makan siang dan makan malam. Diperkaya pula dengan 20 resep snack camilan yang lezat. Disusun oleh Robert Hendrik Liembono, *founder* diet DEBM dengan *follower* di Instagramnya (@resep_inspirasi_debm) sejumlah lebih dari 145 K dan *fans page* di Facebook sejumlah 700 ribu lebih anggota.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gpu.id

