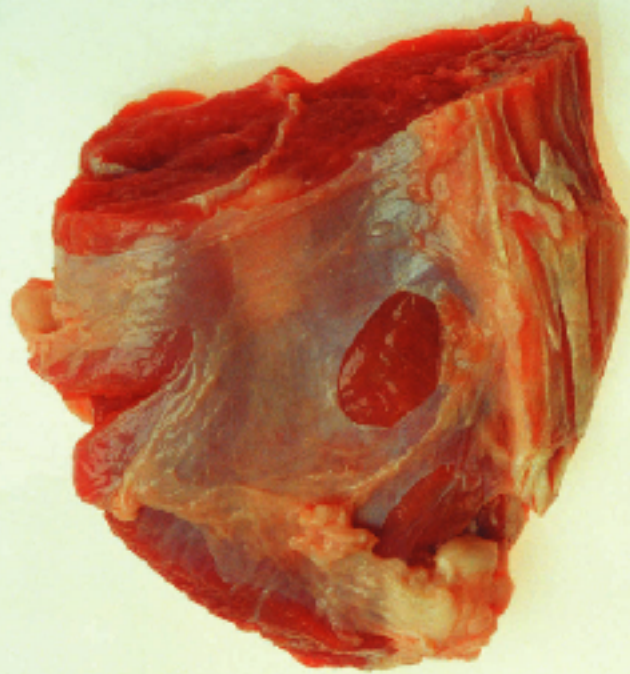


PANDUAN PENYEDIAAN MAKANAN SIHAT



PETUA MEMASAK SECARA SIHAT

KURANGKAN LEMAK DAN MINYAK

Buang semua lemak yang nampak daripada daging.

Buang kulit dan lemak ayam.

Bakar atau panggang tanpa tambahan minyak dan lemak dan gantikan dengan perasa lain jika ada.

Kukus daging/ayam/ikan dengan herba, rempah ratus atau jus lemon.

Gunakan kualiti tak-lekat.

Gantikan santan dan susu biasa dengan susu rendah lemak.

