

Penggabungan Diet OCD dengan Puasa Ibadah Senin-Kamis

Jam	Senin 4 Jam	Selasa 4 Jam	Rabu 24 Jam	Kamis 4 Jam	Jumat 24 jam	Sabtu 4 jam	Minggu 4 Jam
00:00	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
01:00	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
02:00	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
03:00	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
04:00	Sahur NON Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Sahur NON Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
05:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
06:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
07:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
08:00	<i>Puasa Nabi</i>	Makan minum NON Kalori	Makan minum NON Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Makan minum NON Kalori	Makan minum NON Kalori	Makan minum NON Kalori
09:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
10:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
11:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
12:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
13:00	<i>Puasa Nabi</i>	Makan minum NON Kalori	Makan minum NON Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Makan minum NON Kalori	Makan minum NON Kalori	Makan minum NON Kalori
14:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
15:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
16:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
17:00	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	<i>Puasa Nabi</i>	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
18:00/ Sunset	Jendela Makan	Jendela Makan	Jendela Makan	Jendela Makan	Jendela Makan	Jendela Makan	Jendela Makan
19:00	Jendela Makan	Jendela Makan	Puasa Kalori	Jendela Makan	Puasa Kalori	Jendela Makan	Jendela Makan
20:00	Jendela Makan	Jendela Makan	Puasa Kalori	Jendela Makan	Puasa Kalori	Jendela Makan	Jendela Makan
21:00	Jendela Makan	Jendela Makan	Puasa Kalori	Jendela Makan	Puasa Kalori	Jendela Makan	Jendela Makan
22:00	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
23:00	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori	Puasa Kalori
Keterangan	Asupan Protein 30 g/ hari Creatin 5-10 g/hr Diselingi puasa Kalori 24 jam 1 x						

DAFTAR MAKANAN NON KALORI
Akar Bit
Anggur
Apel
Aprikot
Asparagus
Bawang Putih
Bawang
Bawang Perai
Bayam
Blueberry
Brokoli
Bungkul
Cengkeh
Cranberry
Cress
Jahe
Jeruk
Jeruk Bali
Jeruk Nipis
Jinten
Kacang Buncis
Ketimun
Ketumbar
Kubis
Mangga
Nanas
Pepaya
Paprika
Persik
Prem
Raspberi
Selada
Seledri
Semangka
Stroberi
Swedia
Tomat
Wortel