

# PROGRAM i-KetoFast™

1. [Tiga Langkah i-KetoFast™](#)
2. [Fase Program i-KetoFast™](#)
3. [Contoh Menu Fase Induksi \(Therapeutic / Pengobatan\)](#)
4. [Contoh Menu Fase Konsolidasi \(Therapeutic / Pengobatan\)](#)
5. [Contoh Menu Fase Maintenance \(Therapeutic / Pengobatan\)](#)
6. [Daftar Sayuran Ketogenic \(i-KetoFast™\)](#)
7. [Daftar Buah Ketogenic \(i-KetoFast™\)](#)
8. [Daftar Substitusi Ketogenic](#)
9. [Daftar Sumber Lemak Ketogenic](#)
10. [Catatan Program i-KetoFast™](#)
11. [Suplemen yang disarankan sebagai pendamping Program i-KetoFast™](#)
12. [Terapi Holistik yang disarankan sebagai pendamping Program i-KetoFast™](#)
13. [Target Zona Ketosis \(Serum Darah\)](#)

# Tiga Langkah i-KetoFast™

## Step 1 : Intermittent Fasting (IF)

Ini adalah puasa 16 jam hingga 23 jam (hanya minum air, kopi atau teh tanpa gula / hanya menggunakan gula substitusi non kalori), yang bertujuan untuk memicu proses ketogenesis saat semua cadangan karbohidrat (Glycogen) di tubuh dan Liver telah habis (metabolisme Lemak), meningkatkan respon sistem immune, mempercepat detoxifikasi dan memberi kesempatan perbaikan (Rejuvenasi) terhadap seluruh sel2 di tubuh (Reverse Aging).

Puasa ini dimulai dengan puasa 16 jam untuk 1 - 2 minggu pertama, lalu dilanjutkan puasa 18 jam untuk minggu berikutnya atau seterusnya. Pada level Advance, puasa bisa ditingkatkan hingga 20 jam setiap hari, atau 20 jam selama 6 hari dan 23 jam 1 hari dalam periode 1 minggu.

Contoh puasanya Intermittent Fasting (IF) ini dapat dimulai saat jam 8 malam (setelah makan malam) hingga jam 12 siang esoknya (saat jam makan siang), sehingga total puasa IF menjadi 16 jam. Pengaturan jam untuk memulai puasa IF bisa dirubah-rubah (flexible) sesuai dengan jadwal yang diinginkan, dengan mengacu terhadap total jam puasa IF yang tidak boleh dikurangi (minimal 16 jam).

Dalam puasa IF ini perlu dicatat bahwa tidak boleh ada sumber kalori (makanan/minuman) yang masuk dan bisa memicu respon insulin. Karena puasa IF ini bertujuan untuk menekan hormon insulin dan IGF-1. Lalu sebaliknya meningkatkan Hormon Glucagon dan HGH (Human Growth Hormones) yang menunjang proses metabolisme Lemak (ketogenesis) serta memicu perbaikan dan regenerasi (Rejuvenasi) secara menyeluruh di tubuh. Puasa IF juga akan memicu pelepasan dan pembersihan Lemak dari berbagai jaringan di tubuh, untuk digunakan sebagai bahan bakar dalam metabolisme Lemak.

Pengecualian seperti minuman kopi atau teh yang tidak menggunakan gula, atau menggunakan gula substitusi tanpa kalori seperti Gula Stevia (stevi grow), Sucralose (diabetasol), Erythritol dan Inulin. Selama jam puasa IF disarankan untuk minum air putih minimal 2 liter sehari, dan sangat lebih baik jika bisa sampai 3 liter. Jenis Air Alkali (Contoh 2 sendok teh Baking Soda + 1 liter air, Kangen Water atau Millagros) sangat disarankan dalam program i-KetoFast™ untuk membantu meningkatkan PH darah, dan juga menekan inflamasi yang mungkin terjadi di tubuh.

Puasa IF akan memberikan energi lebih bagi tubuh manusia untuk melakukan berbagai perbaikan (Rejuvenation) di level sel (cellular), meningkatkan aktivitas sistem immune (immuno-editing, immune response), pembersihan sel-sel di tubuh (autophagy) dan memaksimalkan detoxifikasi racun-racun (impurities) yang berakumulasi di tubuh. ↑

## Step 2 : Ketogenic Diet

Ini adalah diet komposisi yang bertujuan untuk mengubah kondisi metabolisme Glukosa (gula / karbohidrat) menjadi metabolisme Lemak (ketogenesis). Dimana tubuh akan menggunakan Lemak sebagai bahan bakar utama untuk metabolisme, dan tidak lagi menggunakan Glukosa / karbohidrat (Glycolysis - Oxidative Phosphorylation).

Diet komposisi ini akan membuat sel-sel Lemak di tubuh diproses / dirubah menjadi sumber energi (lipolysis) dalam bentuk "Free Fatty Acid (FFA)" dan "Ketone Bodies (Ketone)". Karena metabolisme Lemak ini membutuhkan proses Respirasi (oksigen tinggi) untuk menghasilkan energi dari FFA dan Ketone yang beredar di tubuh, maka hanya sel normal / sehat (mitochondria sempurna) saja yang dapat menggunakan FFA dan Ketone sebagai sumber energi untuk metabolisme (Beta-Oxidation)

Dengan demikian sel-sel abnormal seperti sel kanker, sel terinfeksi (virus), sel rusak / menua, dan pathogen (bakteri, parasit, fungal/jamur) akan kehilangan sumber energi utama mereka yaitu Glukosa, dan akan tereliminasi / terseleksi dengan Ketogenic Diet ini (Cellular Level Natural Selection)

Untuk sel kanker (CA) dan sel terinfeksi (virus/pathogen), metabolisme Glukosa (Glycolysis) adalah merupakan kunci utama kemampuan mereka untuk berkembang (proliferasi, metastasis & angiogenesis). Tanpa sumber Glukosa yang cukup mereka akan mengalami kelaparan (stress) dan dalam beberapa jenis sel kanker dapat beralih ke sumber Glutamine (glutaminolysis) untuk memperoleh sumber energi pengganti sebagai bahan bakar metabolismenya (Glutaminolysis). Sehingga dalam aplikasi Ketogenic Diet ini bagi penderita Kanker atau Infeksi Virus / Patogen, juga harus membatasi jumlah asupan sumber protein nya (max. 0,8g - 1,2g per Kg massa otot kering / lean body mass). Sumber protein yang disarankan adalah sumber protein yang rendah Glutamine seperti ikan.

Sel kanker adalah sel yang memiliki cacat pada Mitochondria sel nya, sehingga sel tersebut tidak bisa menggunakan Lemak (ketone) untuk metabolismenya. Hal ini merupakan fundamental dasar dari segala jenis sel malignant (cancer), yang hanya bisa menggunakan Glukosa dan melakukan fermentasi untuk menghasilkan asam laktat, dalam kondisi oksigen rendah maupun tinggi (Wikipedia - Warburg Effect)

[http://en.m.wikipedia.org/wiki/Warburg\\_effect](http://en.m.wikipedia.org/wiki/Warburg_effect)

Hal ini pun menjadi dasar untuk pendeteksian lokasi sel kanker pada dunia medis, seperti pada diagnosis melalui PET SCAN yang menggunakan solusi cairan Glukosa dengan label Radioaktif (2-F-2-Deoxyanglucose / FDG), untuk melihat lokasi akumulasi dari cairan tersebut di tubuh (penanda lokasi sel kanker).

Dalam i-KetoFast™, Ketogenic Diet adalah diet komposisi makanan yang mengatur apa yang dimakan pada jam makan setelah puasa IF. Contoh untuk puasa IF 16 jam (jam 8 malam hingga jam 12 siang esoknya) berarti mengatur apa yang dimakan antara jam 12 siang (makan siang) hingga jam 7.30 malam (mulai makan malam dan berhenti jam 8 malam).

Komposisi makanan dalam Ketogenic Diet berpatokan dengan rumus sebagai berikut :

- 1) 75% - 80% Lemak
- 2) 15% - 20% Protein
- 3) 5% - 10% Karbohidrat (dibawah 10 gram - 20 gram / hari)

Konsumsi karbohidrat lebih dari 50 gram / hari, akan otomatis membatalkan ketosis (metabolisme Lemak) yang sedang berlangsung.

Dalam Ketogenic Diet umum (Universal) semua sumber Hewani diperbolehkan (kecuali yang Haram bagi Muslim), ini termasuk Lemak yang terkandung dalam sumber Hewani tersebut. Dan untuk sumber Nabati, sangat terbatas yang bisa dikonsumsi. Hanya terbatas pada sayuran berdaun (Tinggi Serat / Fiber) dan tidak bertepung (non starchy vegetables). Untuk pemilihan buah pun sangat terbatas jenisnya dan sedikit jumlah konsumsi perharinya, karena kandungan gula buah (fructose) yang dapat memicu kenaikan tingkat gula darah lebih cepat dibanding Glukosa.

Selalu berpatokan dengan daftar "Sayuran Ketogenic" dan "Buah Ketogenic" sebagai acuan, dan hindari semua sumber Nabati diluar daftar tersebut. Pada setiap daftar tersebut juga memiliki takaran saji maksimum yang boleh dikonsumsi dalam 1 hari. Konsumsi lebih dari batas maksimum pada daftar tersebut akan meningkatkan resiko kenaikan hormon insulin, yang akan membatalkan kondisi Ketosis (metabolisme Lemak) dan memberikan efek buruk bagi asupan Lemak yang telah dikonsumsi sebelumnya.

#### **Metode Diet Konvensional (umum)**

Karbohidrat 60% - 70% : Protein 25% - 30% : Lemak 10% - 15%

#### **Metode Diet Ketogenic**

Karbohidrat 5% - 10% : Protein 15% - 20% : Lemak 75% - 80%

#### **Metode Diet Ketogenic (Therapeutic/Cancer)**

Karbohidrat 2% - 5% : Protein 10% - 15% : Lemak 80% - 85%

\* rasio persentase diatas dihitung dari total kalori sehari dan dikonversikan menjadi "gram" (Lemak = 9 kalori/g ; Protein = 4 kalori/g ; Karbohidrat = 4 kalori/g)

\* Untuk metode diet ketogenic kanker / infeksi, pemilihan sumber protein dibatasi pada sumber protein rendah Glutamine seperti pada ikan, seafood dan unggas. ↑↑

### Step 3 : Immunator Honey® & Counseling

Immunator Honey® merupakan suplementasi yang digunakan dalam program i-KetoFast™, yang bertujuan untuk meningkatkan metabolisme dan membuat sistem immune aktif menjaga tubuh dari segala ancaman eksternal maupun internal. Immunator Honey® sangat menunjang dalam program ini, karena akan mencegah penurunan metabolisme dari efek pembatasan kalori (calorie restriction) yang terjadi secara alami.

Immunator Honey® juga akan mencegah proses katabolisme pada massa otot (lean mass) dan justru akan meningkatkan kemampuan anabolik dari sel-sel normal dan sehat di tubuh untuk melakukan berbagai perbaikan dan regenerasi (Reverse Aging).

Dalam kombinasi Immunator Honey® dan Ketogenic Diet, tubuh akan melakukan seleksi sistemik terhadap seluruh sel-sel di tubuh secara optimal. Seluruh sel-sel yang memiliki cacat pada mitochondria seperti sel kanker dan sel terinfeksi, akan dengan mudah tersingkirkan (eliminasi) melalui proses immuno-editing (seleksi melalui antigen dipermukaan sel kanker / terinfeksi) dan starvation (seleksi melalui metabolisme Lemak).

<http://en.m.wikipedia.org/wiki/Immunoediting>

<http://www.integrativecanceranswers.com/killing-cancer-cells-by-starving-them-of-sugar/#.Vlot0GoaFxt>

Dalam program i-KetoFast™, konsumsi dari Immunator Honey® bisa dilakukan saat jam puasa IF maupun saat jam makan, dan disarankan untuk mengkonsumsi minimal 2x - 3x sehari dengan volume 1/2 sendok teh. Dosis dan frekuensi dari suplementasi Immunator Honey® dapat ditingkatkan lagi untuk tujuan pengobatan (therapeutic) atau jika sedang dalam proses penyembuhan (recovery), contohnya 4x - 6x sehari dengan volume 1/2 sendok teh. Disarankan untuk mengkombinasikan Immunator Honey® dengan VCO (Virgin Coconut Oil) disaat mengkonsumsinya

Contoh untuk puasa IF 16 jam (jam 8 malam hingga jam 12 siang esoknya), maka dengan dosis 3x sehari, Immunator Honey® dikonsumsi pada jam 7 pagi, jam 12 siang dan jam 7 malam

Counseling (Konsultasi) adalah program bimbingan dan motivasi untuk program i-KetoFast™, dimana aplikator program i-KetoFast™ dapat berkonsultasi mengenai pemilihan menu makanan dan kendala-kendala yang dihadapi dalam menjalankan program ini. Dalam minimal 1 minggu hingga 1 bulan, sejak memulai program ini, daftar menu yang direncanakan bisa dikirim atau dikonsultasikan melalui sms/WhatsApp/BlackBerry-Messenger/Telegram, untuk direvisi terlebih dahulu, sehingga tidak keluar dari jalur Ketogenic Diet. ↑

# Fase Program i-KetoFast

## 1) Fase Induksi (3 hari - 2 minggu)

Fase Induksi adalah Fase yang bertujuan untuk memicu agar tubuh dapat beradaptasi untuk menggunakan Lemak sebagai energi. Fase ini dilakukan selama minimal 3 hari hingga 2 minggu (atau hingga gula darah puasa < 80 mg/dL). Dalam Fase Induksi, jumlah asupan karbohidrat perhari ditekan hingga dibawah 10g perhari sehingga mempercepat pengosongan "Glycogen" diLiver yang akan membuat metabolisme tubuh berubah ke Ketogenesis.

Fase Induksi mengkombinasikan puasa IF (Intermittent Fasting) selama 16 jam hingga 18 jam dengan menu makanan yang sangat rendah karbohidratnya. Menu makanan dalam Fase Induksi bersumber dari Hewani (bagian berLemak dan sedikit daging) dan Lemak Nabati (minyak kelapa, minyak zaitun, santan dsb). Selama Fase Induksi menu makanan tidak mengandung unsur "sayuran" ataupun "buah" (walau yang diizinkan seperti di daftar Sayur & Buah Ketogenic). Sumber utama menu makanan Fase Induksi hanya berasal dari sumber Hewani seperti Ikan (Seafood), Ayam (Unggas), Telur dan Daging (Ternak). Proses pemasakan menu makanan tersebut harus menggunakan atau menambahkan unsur Lemak seperti minyak kelapa, minyak zaitun, mentega, santan, gajih, krim susu (cooking cream / whip cream / heavy cream), keju (cheddar, cream cheese, mascarpone, ricotta) dan sebagainya.

Penggunaan Immunator Honey® dalam Fase Induksi dikonsumsi minimal 3x - 5x sehari sebanyak 1/4 hingga 1/2 sendok teh.↑

## 2) Fase Konsolidasi (1 minggu - 1 bulan)

Fase Konsolidasi adalah fase dimana unsur Nabati seperti sayur (Daftar Sayuran Ketogenic) mulai dimasukkan dalam menu makanan. Unsur buah belum boleh dimasukkan pada Fase ini. Fase Konsolidasi ini otomatis menambahkan jumlah karbohidrat perhari, namun harus tetap dibawah 15g perhari. Sayuran yang dikonsumsi harus merupakan sayuran yang tinggi serat (daun / batang / bunga), contohnya seperti Bayam, Sawi, Bok Choy, Kangkung, Kol, Buncis, Kacang Panjang, Brokoli, Kembang Kol dan sebagainya.

Dalam Fase Konsolidasi, durasi puasa IF bisa ditambahkan menjadi 18 jam hingga 20 jam. Dalam Fase ini tubuh sudah mulai menggunakan Lemak sebagai bahan bakar utama metabolisme (gula puasa < 80 mg/dL) dan gejala hypoglycemic (gejala gula darah rendah) sudah tidak muncul lagi.

Fase Konsolidasi ini dilakukan selama minimal 1 minggu hingga 1 bulan dengan selalu mengontrol gula puasa 3 hari atau perminggu, untuk melihat efek terhadap penambahan karbohidrat dari sayuran ini (tidak boleh menaikkan gula puasa lebih dari 80 mg/dL).

Jika penambahan sayuran dalam fase konsolidasi ini menyebabkan naiknya gula puasa dari zona optimal gula puasa sebelumnya, maka harus kembali ke fase induksi untuk menurunkannya kembali.

Penggunaan Immunator Honey® dalam Fase Konsolidasi dikonsumsi minimal 3x - 5x sehari sebanyak 1/4 hingga 1/2 sendok teh. ↑

### **3) Fase Maintenance (Selama Program Berlangsung atau menjadi gaya hidup sehat)**

Fase Maintenance adalah Fase dimana unsur Nabati seperti buah (Daftar Buah Ketogenic) mulai dimasukkan dalam menu makanan. Dalam Fase ini sayur dan buah harus memperhatikan jenis dan takaran saji perhari sesuai dengan Daftar Sayuran dan Buah Ketogenic. Fase Maintenance ini merupakan Fase dimana tubuh sudah terbiasa dengan menggunakan Lemak sebagai bahan bakar utama metabolisme (gula puasa < 80 mg/dL), dan penambahan jumlah asupan karbohidrat perhari dari buah (Daftar Buah Ketogenic) bisa dilakukan dengan tetap menjaga total karbohidrat dibawah 20g perhari (berat buah dibawah 100g dan dimakan dengan sumber Lemak seperti whip cream / santan / cream cheese). Buah yang dapat dikonsumsi merupakan buah yang tinggi serat dan rendah karbohidrat seperti alpukat, zaitun, strawberry, blueberry, mulberry, raspberry, cranberry, blackberry, belimbing dan sebagainya. Buah alpukat dan zaitun yang tinggi Lemak dapat dikonsumsi dalam jumlah besar dan bisa dimasukkan disemua Fase program i-KetoFast.

Dalam Fase Maintenance, durasi puasa IF bisa ditambahkan menjadi 20 jam hingga 23 jam. Dalam Fase ini tubuh sudah terbiasa dan telah beradaptasi untuk menggunakan Lemak sebagai sumber energi, dan hormon insulin tidak mudah terpicu oleh karbohidrat dalam jumlah rendah (dibawah 20 gram perhari). Dalam Fase ini tubuh sudah sangat optimal dalam penggunaan energi Lemak, dan level kesehatanpun akan meningkat drastis. Pengikisan Lemak cadanganpun akan sangat optimal bila dikombinasikan dengan olahraga. Tingkat energi dan kapasitas endurance akan lebih meningkat di fase ini, dan hormon-hormon di tubuh akan bekerja dengan sempurna, seperti hormon Leptin (hormon rasa kenyang) dan hormon Ghrelin (hormon rasa lapar).

Penggunaan Immunator Honey® dalam Fase Maintenance dianjurkan minimal 3x - 4x sehari sebanyak 1/2 sendok teh, kecuali untuk tujuan pengobatan yang dianjurkan untuk mengkonsumsi minimal 4x - 6x sehari untuk mempercepat proses "Self-Healing" pada tubuhnya. ↑



# CONTOH MENU FASE INDUKSI

## (Therapeutic / Pengobatan)

\*Volume Menu dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan kalori per hari & metode masak dapat dirubah seperti goreng, panggang, kukus, rebus, dsb.

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Pertama</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang :
		Ikan Gurame Goreng
		Telur Dadar (3 kuning + 1 putih)
	Kerupuk Kulit Sapi	
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan :
		Jus Alpukat
	Keju	
	Whip Cream	
dan Gula Substitusi		
<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt	
	VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm	
<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam :	
	Ikan Bawal Goreng	
	Telur Orak-arik	
Kerupuk Kulit Ikan		
	Teh Hijau 1 cangkir	
<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt	
	VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm	



Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Kedua</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Sop Ikan Patin Balado Telur Puyuh Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : Jus Alpukat Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Ikan Kembung Goreng Sambal Teri Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Ketiga</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Pepes Ikan Mas Ayam Goreng (Jeroan, Paha atau Sayap) Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : Jus Alpukat Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Tumis Ikan Sardin Opor Ayam (Jeroan, Paha atau Sayap) Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		

# CONTOH MENU FASE KONSOLIDASI

## (Therapeutic / Pengobatan)

\*Volume Menu dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan kalori per hari & metode masak dapat dirubah seperti goreng, panggang, kukus, rebus, dsb.

Hari	Jam	Menu / Asupan
Keempat	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang :
		Ikan Gurame Goreng
		Tumis Kangkung
	Kerupuk Kulit Sapi	
	Teh Hijau 1 cangkir	
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan :
		Jus Alpukat
	Cream Cheese	
	Whip Cream	
dan Gula Substitusi		
<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt	
	VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm	
<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam :	
	Ikan Bawal Goreng	
	Sayur Bayam	
Kerupuk Kulit Ikan		
Teh Hijau 1 cangkir		
<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt	
	VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm	



Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Kelima</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Balado Ikan Kembung Tumis Brokoli Keripik Usus Ayam
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : Jus Alpukat Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Ikan Bandeng Presto Tumis Bok Choy Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Keenam</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Ayam Goreng (Jeroan, Paha atau Sayap) Sayur Asam Tetelan Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : Jus Alpukat Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Pepes Ikan Mas Tumis Kacang Panjang Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		



Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Ketujuh</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Sambal Teri Sayur Sop Tetelan Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : Jus Alpukat Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Balado Telur Puyuh Gulai Daun Singkong Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		



# CONTOH MENU FASE MAINTENANCE (Therapeutic / Pengobatan)

\*Volume Menu dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan kalori per hari & metode masak dapat dirubah seperti goreng, panggang, kukus, rebus, dsb.

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Kedelapan (SENIN)</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang :
		Ikan Gurame Goreng
		Tumis Kangkung
	Kerupuk Kulit Sapi	
	Teh Hijau 1 cangkir	
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan :
		1 Potong Semangka / Jus Semangka (<100gram)
	Cream Cheese	
	Whip Cream	
dan Gula Substitusi		
<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt	
	VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm	
<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam :	
	Ayam Balado (Jeroan, Paha atau Sayap)	
	Gulai Pakis	
Kerupuk Kulit Ikan		
Teh Hijau 1 cangkir		
<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt	
	VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm	





Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Kesembilan (SELASA)</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Sop Ikan Patin Tumis Brokoli Keripik Usus Ayam
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : 1 Potong Pepaya / Jus Pepaya (<100gram) Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Ikan Bawal Goreng Tumis Bok Choy Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Kesepuluh (RABU)</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Ayam Goreng (Jeroan, Paha atau Sayap) Sayur Asam Tetelan Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : 1 buah Belimbing / Jus Belimbing (<100gram) Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Opor Ayam (Jeroan, Paha atau Sayap) Tumis Kacang Panjang Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt	
	VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm	

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Kesebelas (KAMIS)</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Balado Ikan Tenggiri Sayur Sop Tetelan Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : 5-6 buah Strawberry / Jus Strawberry (<100gram) Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Balado Telur Puyuh Gulai Daun Singkong Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Keduabelas (JUMAT)</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Ikan Lele Goreng Selada + Mayonaise Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : 10-15 buah Blueberry / Jus Blueberry (<100gram) Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Balado Ikan Kembung Tumis Kol Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		

Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Ketigabelas (SABTU)</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Balado Ikan Tongkol Gulai Daun Singkong Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : 4-5 buah Jambu Air (<100gram) Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Ikan Mas Goreng Sayur Asam Tetelan Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		



Hari	Jam	Menu / Asupan
<b>Keempatbelas (MINGGU)</b>	<b>06.00 – 07.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Teh Hijau / Kopi 1 cangkir
	<b>09.00 - 10.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>12.00 - 13.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Menu Makan Siang : Steak Salmon Salad + Mayonaise Kerupuk Kulit Sapi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>15.00 - 16.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
		Camilan : 1 Potong Melon / Jus Melon (<100gram) Cream Cheese Whip Cream dan Gula Substitusi
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>18.00 - 19.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
		VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm
	<b>19.30 - 20.00</b>	Makan Malam : Sambal Teri Tumis Buncis Kerupuk Kulit Ikan
		Teh Hijau 1 cangkir
	<b>21.00 - 22.00</b>	Immunator Honey® 1/4 - 1/2 sdt
VCO (Virgin Coconut Oil) 1 sdm		



## SAYURAN KETOGENIC (i-KetoFast™)

Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
Semua Sayuran Berdaun	Bebas	Kacang Kedelai	30g - 50g / hari
Asparagus	100g - 200g / hari	Kacang Macadamia	100g - 200g / hari
Asam Jawa	15g - 30g / hari	Kacang Merah	30g - 50g / hari
Bawang Bombay	50g - 100g / hari	Kacang Mede	15g - 30g / hari
Bawang Putih	20g - 30g / hari	Kacang Panjang	100g - 200g / hari
Bawang Merah	Bebas	Kacang Pecan	100g - 200g / hari
Bayam	Bebas	Kacang Tanah	30g - 50g / hari
Belimbing Sayur	100g - 200g / hari	Kacang Walnut / Kenari	100g - 200g / hari
Brokoli	300g - 500g / hari	Kailan	Bebas
Buncis	100g - 200g / hari	Kangkung	Bebas
Cabai	30g - 50g / hari	Kapri / Kacang Kapri	30g - 50g / hari
Cengkeh	10g - 30g / hari	Kapulaga	5g - 10g / hari
Daun Bawang	Bebas	Kayu Manis	5g - 10g / hari
Daun Jeruk	Bebas	Kecambah / Tauge	100g - 200g / hari
Daun Pandan	Bebas	Kecipir	100g - 200g / hari
Daun Salam	Bebas	Kemiri	100g - 200g / hari
Daun Seledri	Bebas	Kencur	50g - 100g / hari
Jamur	100g - 200g / hari	Ketumbar	10g - 15g / hari
Jahe	50g - 100g / hari	Kubis Bunga / Kembang Kol	300g - 500g / hari
Jeruk Purut	30g - 50g / hari	Kubis	Bebas
Jeruk Limau	30g - 50g / hari	Kuca	30g - 50g / hari
Jintan	5g - 10g / hari	Kunir / Kunyit	50g - 100g / hari
Kacang Almond	50g - 100g / hari	Labu Air / Labu Sayur	Bebas
Kacang Buncis	100g - 200g / hari	Lada / Merica	5g - 10g / hari
Kacang Chestnut	15g - 30g / hari	Lengkuas / Laos	50g - 100g / hari
Kacang Hazelnut	30g - 50g / hari	Lobak Merah	Bebas

Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
Lobak Putih	Bebas	Selasih	30g - 50g / hari
Labu Siam	100g - 200g / hari	Serai	Bebas
Lembayung	Bebas	Tabasco	30g - 50g / hari
Oncom	30g - 50g / hari	Tahu	300g - 500g / hari
Pakis	Bebas	Tempe	30g - 50g / hari
Pala	5g - 10g / hari	Temu Kunci	50g - 100g / hari
Pegagan	Bebas	Terong	100g - 200g / hari
Paprika	100g - 200g / hari	Wijen	30g - 50g / hari
Sawi	Bebas	Wortel	50g - 100g / hari
Selada	Bebas		

#### Catatan :

- \* Sayuran yang dianjurkan dalam jumlah tinggi (Bebas) adalah sayuran berdaun dengan berbagai warna.
- \* Unsur sayur seperti batang sayur dan bunga sayur dapat dikonsumsi dengan jumlah cukup besar (hingga 300g / hari).
- \* Disarankan untuk memakan sayuran ketogenic dengan unsur Lemak seperti santan, mentega, mayonaisse dsb. Hal ini penting untuk menghindari respon insulin saat mengonsumsi sayuran ketogenic tersebut.
- \* Semua umbi-umbian didalam tanah **TIDAK** diperbolehkan kecuali wortel dan akar seledri dengan jumlah rendah (30g - 50g / hari).
- \* Semua yang mengandung tepung (Pati) seperti beras, ketan, gandum, jagung, kentang, ubi, singkong, talas, tapioka, kacang hijau, sagu, dsb, **TIDAK** diperbolehkan dan **WAJIB DIHINDARI**.
- \* Kacang-kacangan padat dapat dikonsumsi dalam jumlah rendah (30g - 50g / hari).
- \* Biji-bijian dapat dikonsumsi dalam jumlah sedang (50g - 100g / hari).
- \* Bahan-bahan untuk bumbu dapur dapat digunakan dalam jumlah **SECUKUPNYA** untuk tiap jenis bumbu (30g - 50g / hari). ↑



## BUAH KETOGENIC (i-KetoFast™)

Nama	Jumlah	Nama	Jumlah
Alpukat	Bebas	Ketimun	100g / hari
Apel	30g - 50g / hari	Kiwi	30g - 50g / hari
Aprikot	30g - 50g / hari	Labu	100g / hari
Belimbing	100g / hari	Melon	30g - 50g / hari
Blewah	100g / hari	Pepaya	30g - 50g / hari
Blueberry	100g / hari	Raspberry	100g / hari
Blackberry	100g / hari	Semangka	100g / hari
Cranberry	100g / hari	Strawberry	100g / hari
Jambu Air	30g - 50g / hari	Naga / Buah Naga	30g - 50g / hari
Jambu Biji / Klutuk	30g - 50g / hari	Nanas	30g - 50g / hari
Jeruk	30g - 50g / hari	Terong	100g / hari
Jeruk Nipis	30g - 50g / hari	Tomat	100g / hari
Jeruk Lemon	30g - 50g / hari	Zaitun / Buah Zaitun	Bebas
Kelapa Parut Kering	100g / hari		

### Catatan :

- \* Takaran penyajian untuk konsumsi 1 hari **MAKSIMUM** 2 jenis buah dengan mengikuti volume / berat maksimum dari tiap buah tersebut dan disarankan untuk **TIDAK MELEBIHI** 100g per hari untuk konsumsi buah-buahan ketogenic ini.
- \* Penyajian buah **SANGAT** disarankan menambahkan sumber Lemak seperti Cream Cheese, Whip Cream, Santan, dsb. Hal ini penting untuk menghindari respon insulin saat mengonsumsi buah-buahan tersebut.
- \* **HINDARI** semua buah yang tidak tercantum didalam daftar diatas karena kandungan gula buah (Fructose) yang terlalu tinggi.
- \* Untuk semua buah yang **TIDAK TERCANTUM** didalam daftar diatas maksimum konsumsi dibawah 30g per hari. ↑

## Daftar Substitusi Ketogenic

Nama Bahan	Bahan Pengganti
Gula Pasir	Gula Stevia, Sucralose (Tropicana DIABTX, Diabetasol, Equal)
Kecap Manis	Kecap Manis Tropicana Slim (maksimum 2 sdm /hari)
Minyak Sayur	Minyak Kelapa, VCO, Minyak Zaitun, Minyak Macadamia
Margarine	Mentega
Susu Cair	Susu Almond, Santan, Cooking Cream, Whip Cream, Heavy Cream, Creme Fraiche, Sour Cream, Yogurt
Susu Bubuk	Whey Protein Isolate, Micellar Casein, Soy Protein Isolate, Egg White Powder
Tepung Terigu	Keto-Flour™, Tepung Almond, Tepung Flaxseed, Tepung Chiaseed, Tepung Kelapa
Tepung Pasir	Keto-Crumbs Flour™
Tepung Maizena / Tapioka	Keto-Flour™, Soy Protein Isolate, Micellar Casein, Wheat Protein Isolate
Nasi	Kembang Kol / Bunga Kol (kukus, cacah)
Bubur	Keto-Flour Porridge Mix™
Mie	Keto-Noodles™
Pasta	Keto-Pasta™
Roti	Keto-Bread™, Keto-Buns™, Keto-Rolls™, Keto-Tortillas™, Keto-Pizza™, Keto-Baugettes™
Donat	Keto-Donut™
Kue	Keto-Cookies™, Keto-Biscuits™, Keto-Crackers™
Pancake / Waffles	Keto-Flour Pancake Mix™
Cereal	Flaxseed, Chiaseed, Sunflower Seed
Coklat	Bubuk Cocoa, Dark Chocolate 85% - 99%
Selai Kacang	Keto-Almond Butter™
Selai Coklat	Keto-Choco Spread™
Selai Buah	Selai Mariza Low Calorie, Selai Tropicana Slim



## Daftar Sumber Lemak Ketogenic

VCO (Virgin Coconut Oil)	Santan
Minyak Kelapa	Shortening
Minyak Zaitun	Susu Almond
Minyak Wijen	Cooking Cream
Minyak Alpukat	Whipped Cream
Minyak Flaxseed	Heavy Cream
Minya Chiaseed	Crème Fraiche
Minyak Macadamia	Yoghurt Full Fat
Minyak Almond	Sour Cream
Minyak Ikan (Omega 3)	Keju (Cheddar, Parmesan, Cottage, Mozzarella)
Minyak Ayam / Bebek / Unggas	Cream Cheese
Gajih / Lemak tanpa daging	Mascarpone
Telur Puyuh	Ricotta
Kuning Telur Ayam / Bebek	Kacang Macadamia
Kulit Ikan	Kacang Almond
Kulit Sapi	Flaxseed
Kulit Ayam	Chiaseed
Hati Ayam / Sapi	Alpukat
Mentega	Buah Zaitun



# Catatan Program i-KetoFast™

## \* Catatan untuk kombinasi dengan pengobatan Medis / Farmasi :


- 1) Untuk pasien Diabetes yang mengkonsumsi obat-obatan penurun gula darah atau insulin, harus mengurangi dosis pengobatan mereka setelah 2 minggu setelah memulai program i-KetoFast™. Dan mulai melepas total pengobatan tersebut saat Glukosa Darah sudah terpantau dibawah 110mg/dL atau rendah. Hal ini dapat dipantau melalui pengecekan Glukosa Puasa perhari atau minimal seminggu sekali, hingga mendapatkan hasil Glukosa Puasa yang normal atau rendah dalam 2 minggu berturut-turut.
- 2) Untuk pasien Ginjal yang menggunakan obat Diuretic, dapat melepas total pengobatannya setelah 2 minggu, karena program i-KetoFast™ memiliki efek alami seperti obat Diuretic tersebut.
- 3) Untuk pasien CVD (Cardio Vaskular Disease) seperti Jantung, Stroke atau Hipertensi, dapat menghentikan penggunaan obat-obatan seperti pengencer darah dan sebagainya, dalam 2 minggu setelah menjalankan program dan terpantau dari tekanan darah yang sudah mulai normal dibawah 130/80.
- 4) Untuk pasien yang menggunakan obat Steroid dalam protokol pengobatannya seperti pada pasien Kanker, dapat mengurangi dosis Steroid tersebut ke level terendah setelah 2 minggu atau melepas total setelah mendapatkan hasil maksimal dari program i-KetoFast™. Karena program i-KetoFast™ memiliki efek alami sebagai peredam inflamasi namun tanpa efek samping seperti pada penggunaan Steroid. Steroid memiliki efek samping yang dapat menaikkan Glukosa Darah dan melemahkan Sistem Immune, sehingga kontradiktif dengan tujuan program i-KetoFast™ yang bertujuan untuk menekan Glukosa Darah agar turun dibawah ambang batas normal atau normal (<80mg/dL) dan inti program yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan respon immune optimal di tubuh.
- 5) Untuk pasien yang menggunakan obat-obatan anticonvulsant dapat mengurangi dosis pengobatannya kelevel terendah, dan dapat melepas pengobatan tersebut dalam 2 minggu hingga 1 bulan setelah pelaksanaan program i-KetoFast™. Hal ini dapat dilakukan karena efek alami dari program i-KetoFast™ yang dapat meredakan inflamasi / seizure seperti halnya pada terapi epilepsy yang menggunakan metode Diet Ketogenic.
- 6) Pengobatan-pengobatan lain yang mengandung unsur karbohidrat (Glukosa) atau yang dapat menaikkan Glukosa Darah, harus dikonsultasikan terlebih dahulu dengan instruktur program i-KetoFast™ agar dapat dilakukan penyesuaian didalam kombinasi antara protokol pengobatannya dengan program i-KetoFast™ (syarat program yang mengharuskan total karbohidrat dibawah 20g per hari).↑

**\* Suplemen yang disarankan sebagai pendamping Program i-KetoFast™ :**

<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Nama</b>	<b>Jumlah</b>
VCO (Virgin Coconut Oil)	3 - 5 X 1 sdm perhari	L-Carnitine	500 - 1000mg perhari
Omega 3 (Fish Oil) / DHA	250 - 500mg perhari	Alpha Lipoic Acid / ALA	200 - 600mg perhari
Green Tea / Polyphenol	3 X 1 gelas / makan	Magnesium Citrate / Malate	400 - 600mg perhari
Vitamin C	500mg perhari	Potassium	99mg perhari
Vitamin D	400 - 2500iu perhari	Multivitamin / Vitamin B Complex	
Vitamin E	100mg perhari	Suplemen Serat, Prebiotik & Probiotik	
Coenzyme Q10 / CoQ10	100 - 300mg perhari	Minyak Habbatus Sauda	



**\* Terapi Holistik yang disarankan sebagai pendamping Program i-KetoFast™ :**

- 1) Hyperbaric / Oxybaric Therapy (terutama bagi pasien Kanker - Malignancy)
- 2) Coffee Enema
- 3) Berjemur atau olahraga di pagi hari
- 4) Yoga atau Meditasi
- 5) Hypno Therapy 

## TARGET ZONA KETOSIS (Serum Darah)

Pengukuran terhadap serum darah dapat dilakukan 3 - 4 hari setelah memulai program i-KetoFast™, untuk memastikan apakah sudah masuk dalam zona ketosis (metabolisme Lemak).

Pengukuran juga dapat dilakukan perminggu atau per 2 minggu selama program i-KetoFast™ dijalankan, untuk memastikan bahwa menu makanan yang dikonsumsi tidak keluar jalur ketogenic pada program i-KetoFast™ ini. Yaitu jumlah konsumsi karbohidrat yang harus dibawah 20 gram perhari.

	<b>Normal</b>	<b>Ketosis</b>	<b>Therapeutic</b>
<b>Glukosa Puasa</b>	70 – 80 mg/dL	< 80 mg/dL	55 – 65 mg/dL
<b>Glukosa Sesaat</b>	< 140 mg/dL	< 95 mg/dL	< 85 mg/dL
<b>Total Kolesterol Puasa</b>	< 200 mg/dL	200 – 350 mg/dL	
<b>Total Kolesterol Sesaat</b>	< 200 mg/dL	150 – 300 mg/dL	
<b>Triglycerides</b>	< 200 mg/dL	< 150 mg/dL	
<b>HDL</b>	> 50 mg/dL	> 70 mg/dL	
<b>LDL</b>	< 160 mg/dL	> 160 mg/dL	
<b>Uric Acid (Asam Urat)</b>	< 7,2 mg/dL	> 8 mg/dL	
<b>Tensi Darah</b>	< 130 / < 85	< 110 / < 75	
<b>Ketone Darah</b>	< 2,5 mMol	3 – 4 mMol	4 – 7 mMol
	55 mg/dL	65 – 75 mg/dL	75 – 135 mg/dL

