

ABSTRAK

AMERICAN DINER “WELLDINE!”

American Diner atau Restoran Amerika adalah restoran kecil dengan suasana yang santai dan kombinasi stan yang dilayani oleh pelayan dan konter duduk panjang dengan layanan langsung. *American Diner* biasanya menyajikan makanan pokok Amerika yang sederhana, cepat dimasak, serta harga terjangkau. *Fast food* menjadi makanan favorit semua kalangan yang mengandung tinggi kalori dan lemak. *Western fast food* merupakan makanan yang terjangkau dan cepat, umumnya memenuhi selera tetapi memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin. Restoran *fast food* semakin menjamur di kota besar Indonesia, sehingga mempengaruhi kebiasaan makan masyarakat. Perubahan pola makan konsumen dan permintaan makanan sehat disebabkan oleh kesadaran masyarakat akan penyakit jantung, kanker, dll. Masyarakat Indonesia saat ini memperhatikan jumlah kalori, lemak, dan sodium yang dikonsumsi, serta makanan sehat menjadi tren didorong oleh perubahan pola hidup dan kepedulian kesehatan masyarakat. “WellDine!” merupakan ide bisnis *American Diner* untuk memenuhi kebutuhan dan permintaan konsumen dengan menyajikan menu masakan cepat saji khas Amerika dengan kandungan kalori yang lebih rendah melalui proses pengolahan, pemilihan bahan makanan yang digunakan, dan pengaturan porsi setiap bahan makanan.

Kata Kunci: *American Diner, Fast Food, Perubahan Pola Makan Masyarakat Indonesia, Kalori*

ABSTRACT

AMERICAN DINER “WELLDINE!”

American Diner is a small restaurant with a relaxed atmosphere with booths served by waiters and long counter seating with live service. American Diner typically serves American staples that are simple, quick to cook, and reasonably priced. Fast food is everyone's favorite food that contains high calories and fat. Western fast food is food that is affordable and fast, generally meets the appetite but has total calories, fat, sugar, high sodium and low in fiber and vitamins. Fast food restaurants are straggling in big cities in Indonesia, thus affecting people's eating habits. Changes in consumer diets and demand for healthy food are caused by people's awareness of heart disease, cancer, etc. Indonesian people are currently paying attention to the amount of calories, fat and sodium consumed, and healthy food is a trend driven by lifestyle changes and public health concerns. "WellDine!" is an American Diner business idea to fulfill the needs and demands of consumers by serving a menu of typical American fast food dishes with lower calories content through the cook processing, selection of food ingredients used, and determining the portion of each ingredient.

Keywords: American Diner, Fast Food, Changes in Indonesian People's Diet, Calories