BUKU RESEP MENU BERGIZI DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) NUSANTARA

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Aceh

DIREKTORAT PEMADUAN KEBIJAKAN PENGENDALIAN PENDUDUK
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
2022

Kerjasama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
dan Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI)
©2022

BUKU RESEP MENU BERGIZI DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) NUSANTARA

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Aceh

Resa Ana Dina, S.K.M, M.Epid | Prof. Dr. Hardinsyah, MS
Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D | Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M. Kes
Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si | Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed
Ir. Purwanti Susantini, M.Kes | Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes
Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si | Besti Verawati, S.Gz, M.Si
Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH |Mia Srimiati, S.Gz, M.Si

Penerbit IPB Press
Jalan Taman Kencana No. 3,
Kota Bogor - Indonesia

C.01/05.2023

Judul Buku:
BUKU RESEP MENU BERGIZI DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) NUSANTARA BAGI IBU HAMIL, IBU MENYUSUI, DAN ANAK BADUTA PROVINSI JAWA TIMUR

Penulis:
Resa Ana Dina, S.K.M, M.Epid
Prof. Dr. Hardinsyah, MS
Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M. Kes
Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si
Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed
Ir. Purwanti Susantini, M.Kes
Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes
Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si
Besti Verawati, S.Gz, M.Si
Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH
Mia Srimiati, S.Gz, M.Si

Tim editor :
Ir. Mila Rahmawati, MS
Rikhaparamita Siregar, S.Psi, MSR
Dody Setyawan Purwantoro, SE

Korektor:
Tania Panandita

Desain Sampul & Penata Isi:
Riqqo Rahman

Jumlah Halaman:
93 + 13 hal romawi

Edisi/Cetakan:
Cetakan 1, Mei 2023

Diterbitkan dan dicetak oleh:
PT Penerbit IPB Press
Anggota IKAPI
Jalan Taman Kencana No. 3, Bogor 16128
Telp. 0251 - 8355 158 E-mail: ipbpress@apps.ipb.ac.id
www.ipbpress.com

eISBN: 978-623-467-767-6

© 2023, HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin tertulis dari penerbit

Kata Pengantar Tim Penulis

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat serta anugerah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan BUKU PANDUAN MENU DAPUR SEHAT ATASI STUNTING (DASHAT) NUSANTARA UNTUK IBU HAMIL IBU MENYUSUI DAN ANAK BADUTA. Buku panduan ini disusun untuk menjadi panduan praktis bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita dalam menyiapkan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Buku ini difokuskan pada 13 Provinsi yaitu Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Aceh, Sumatera Utara, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Kalimantan Barat, Kalimantan Selatan yang merupakan lotus stunting dan Provinsi Papua yang dipilih karena merupakan provinsi dengan pangan pokok yang berbeda, mewakili bagian timur Indonesia, serta terjadi transisi perubahan pola makan terutama pada jenis makanan pokok, dari non beras menjadi beras.

Tim penulis berterima kasih kepada Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI) yang telah memberikan kesempatan terlibat dalam penulisan buku ini. **Buku ini mencakup: kondisi gizi dan kesehatan; pedoman gizi seimbang; kebutuhan, dan keamanan makanan dan minuman untuk ibu hamil; ibu menyusui dan baduta; makanan pantangan/tabu serta mitos pangan, permasalahan defisiensi gizi; booster ASI; serta resep menu sehari untuk 13 Provinsi tersebut di Indonesia**.

Semoga buku ini dapat dimanfaatkan dan diterapkan oleh ibu hamil, ibu menyusui untuk pemenuhan gizinya dan ibu baduta untuk pemenuhan gizi anaknya dalam upaya mencegah terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini. Kritik dan saran yang membangun kami harapkan dari pembaca untuk terus menyempurnakan. Terima kasih.

Bogor, Desember 2022

Tim Penulis

Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya yang telah memberikan kekuatan, ketekunan dan kesabaran sehingga Buku Pedoman Menu Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) Nusantara bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak di bawah dua tahun (baduta) yang sudah lama dipersiapkan akhirnya dapat diselesaikan. Buku ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi menu sehat untuk ibu hamil, ibu menyusui, dan anak di bawah dua tahun. Melalui buku ini diharapkan bagi ibu hamil dan menyusui mendapatkan informasi terkait menu lokal yang ada di daerahnya, mencegah lahirnya bayi dalam kondisi stunting atau kurang gizi.

Buku Pedoman Menu Dashat (Dapur Sehat Atasi Stunting) Nusantara bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak di bawah dua tahun (baduta) dipersiapkan sebagai pedoman menu untuk pemenuhan gizi ibu hamil, menyusui dan baduta dalam rangka percepatan penurunan stunting di 13 (tiga belas) provinsi di Indonesia. Buku pedoman ini merupakan salah satu inovasi kegiatan Inisiatif Pemetaan Sosial dan Pendampingan Percepatan Pencegatan Stunting (INI MASA PENTING) antara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yang bekerja sama dengan Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI). Buku Menu Dashat ini berisi tentang menu makanan yang berasal dari bahan pangan lokal yang bergizi, terjangkau, dan memiliki cita rasa makanan yang sesuai dengan selera para ibu dan bayi.

Terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu sehingga dapat diterbitkannya buku Pedoman Menu Dashat Nusantara yang tidak dapat kami ucapkan satu persatu. Penyempurnaan maupun perubahan buku pedoman ini di masa mendatang senantiasa terbuka dan dimungkinkan mengingat akan perkembangan situasi, kebijakan dan dinamika kependudukan yang terjadi. Saran serta kritik yang bersifat membangun dari para pembaca, sangat kami harapkan untuk kesempurnaan kedepannya.

Akhirnya, semoga buku ini bermanfaat, khususnya untuk memperbaiki asupan gizi ibu hamil, ibu menyusui dan anak baduta untuk cegah stunting.

Jakarta, Desember 2022

Deputi Bidang Pengendalian Penduduk,

Dr. Bonivasius Prasetya Ichtiarto, S.Si., M.Eng.

Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI

Kami panjatkan syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku Panduan Menu Bergizi Dapur Sehat Nusantara (DASHAT) untuk ibu hamil, ibu menyusui dan anak bawah umur dua tahun (baduta) dapat terselesaikan. Penyusunan buku ini merupakan salah satu kegiatan dari program INI MASA PENTING (Inisiatif Pemetaan Sosial dan Pendampingan Percepatan Pencegahan Stunting) dari Asosisasi Pendidikan Tinggi Indonesia (AIPGI) untuk mendukung upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anak stunting di Indonesia. Penyusunan buku panduan ini bertujuan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan memberdayakan para kader untuk melakukan edukasi dengan pemanfaatan pangan nusantara yang tersedia, bergizi, terjangkau dengan citarasa yang sesuai untuk perbaikan konsumsi pangan dan gizi bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak baduta. Buku panduan ini diharapkan dapat digunakan dalam memberi edukasi praktis dalam mempraktikkan prinsip gizi seimbang sejak dini terutama pada pesan keanekaragaman makanan. Dengan menggunakan bahan pangan lokal yang beraneka ragam dengan kekayaan jenis masakannya yang merupakan cermin keberagaman budaya dan tradisi nusantara, diharapkan dapat memberi kemudahan dalam mengembangkan perilaku makan sehat dan bergizi yang dapat berkelanjutan.

Kami mengucapkan terimakasih kepada Kepala BKKBN RI Dr. (HC) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG. (K) yang telah memberi kepercayaan kepada AIPGI untuk bekerja sama dalam terlaksananya penyusunan buku ini dalam kerangka kegiatan INI MASA PENTING dan Program nasional DASHAT BKKBN. Kami mengucapkan terima kasih atas arahan dan bimbingan dari Prof. Dr. Ir. Hardinsyah, MS, Ketua Umum AIPGI dan kepada Tim Penyusun yang terdiri dari para ahli dan pakar gizi dari berbagai program studi gizi di seluruh Indonesia yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang menyumbangkan pemikiran dan kepakarannya dalam penyusunan buku panduan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu. semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga buku panduan ini bermanfaat dan membawa dampak positif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

Pembuatan buku panduan ini tentunya masih jauh dari sempurna, baik secara substansi maupun desain, untuk itu kami membuka diri untuk saran dan kritik demi perbaikan ke depan.

Jakarta, Desember 2022

Dr. Rina Agustina, M.Gizi, PhD

Ketua Panitia INI MASA PENTING AIPGI

Sambutan Ketua AIPGI

Perhatian dan kebijakan pemerintah Indonesia dalam penanggulangan masalah gizi semakin menguat, khususnya dalam hal percepatan pencegahan stunting sejak dini. Saat ini berbagai upaya dilakukan untuk perbaikan gizi dan pencegahan stunting, khususnya pada periode 1000 hari pertama kehidupan, meliputi masa kehamilan, masa menyusui dan anak Baduta. Dalam upaya berperan serta dalam pencegahan stunting, Asosiasi Institusi Pendidikan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI) bekerjasama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) melakukan pendampingan percepatan pencegahan stunting di 101 lokasi, dan menyusun suatu buku resep bagi pengelola Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT).

Buku Panduan Menu DASHAT Nusantara untuk Ibu Hamil, Ibu Menyusui dan Anak Baduta ini disusun untuk dijadikan sebagai panduan bagi masyarakat, termasuk pengelola DASHAT, petugas lapang KB, pendamping percepatan stunting, kader pos KB dan kader terkait lainnya dalam upaya membantu upaya edukasi dan perbaikan konsumsi pangan untuk pencegahan stunting. Melalui pembuatan buku ini, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan petugas dimaksud yang pada gilirannya secara bertahap dapat sampai pada ibu hamil, ibu menyusui dan keluarga anak baduta untuk memilih dan menyusun menu harian yang beragam, bergizi, aman dengan citarasa yang sesuai dari berbagai pangan nusantara dalam rangka cegah stunting.

Indonesia memiliki beragam jenis pangan nusantara yang diproduksi, dikonsumsi dan diperjualbelikan di masyarakat sehingga mudah untuk diperoleh dan dikonsumsi. Selain itu, beragam jenis pangan nusantara ini juga memiliki nilai keunikan dari setiap daerah masing-masing yang sesuai dengan preferensi masing-masing. Selain itu, terdapat juga beberapa jenis pangan tersedia di semua wilayah Indonesia yang diolah dengan Bergama jenis metode kuliner, seperti ikan, ubi, telur, ayam, bayam, kangkung dan beberapa jenis pangan lainnya. Beragam jenis kuliner juga banyak tersedia melalui berbagai jenis sajian, diantaranya dalam bentuk makanan berkuah, minuman khas daerah, dan jenis sajian lainnya.

Terima kasih kami sampaikan kepada BKKBN dan semua pihak atas kerjasamanya. Juga terima kasih kepada tim penulis yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam penyusunan panduan ini, yaitu Dr. Rina Agustina, M.Sc., Ph.D;

Resa Ana Dina, S.K.M, M.Epid; Rossyanne Kushargina, S.Gz, M.Si; Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes; Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed; Ir. Purwanti Susantini, M. Kes; Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes; Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si; Besti Verawati, S.Gz, M.Si; Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH; dan Mia Srimiati, S.Gz, M.Si.

Terima kasih kepada Kepala BKKBN RI Dr. (HC) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG. (K) yang telah memberikan kepercayaan kepada AIPGI dan penulis dalam menyusun panduan ini untuk digunakan dalam program perbaikan gizi cegah stunting.

Jakarta, Desember 2022

Prof Dr Ir Hardinsyah, MS

Ketua Umum AIPGI

Sambutan Kepala BKKBN

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, maka paket Buku Pedoman Menu Bergizi DASHAT NUSANTARA UNTUK IBU HAMIL IBU MENYUSUI DAN ANAK BADUTA dapat terselesaikan. Buku pedoman ini disusun sebagai upaya perbaikan gizi melalui edukasi dan pemanfaatan pangan nusantara yang tersedia, bergizi, terjangkau dengan citarasa yang sesuai untuk perbaikan konsumsi pangan bagi ibu hamil, ibu menyusui dan anak baduta.

Dalam rangka pelaksanaan perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga serta penyelenggaraan keluarga berencana, sebagaimana diamanatkan Undang-Undang Nomor: 52 Tahun 2009 tentang Perkembangan Kependudukan dan Pembangunan Keluarga, penduduk harus menjadi titik sentral dalam pembangunan berkelanjutan di Indonesia. Integrasi penduduk dengan pembangunan memerlukan penguatan kebijakan dalam pembangunan berwawasan kependudukan serta menindaklanjuti Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor: 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting BKKBN mendapat amanah sebagai Ketua pelaksana percepatan penurunan stunting di Indonesia.

Ini tentu suatu tugas mulia dan tidak mudah, karena seperti kita pahami bahwa pencegahan stunting perlu melibatkan banyak pemangku kepentingan baik dari unsur pemerintah, swasta, organisasi masyarakat sipil, lembaga pembangunan, media, akademisi, dan masyarakat umum di seluruh Indonesia

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan. Secara spesifik penyebab terjadinya masalah stunting adalah kondisi kesehatan yang tidak optimal (*sub-optimal health*) dan kondisi gizi yang tidak optimal (*sub-optimal nutritional*). Percepatan Penurunan Stunting mencakup upaya intervensi spesifik dan intervensi sensitif yang dilaksanakan secara konvergen, holistik, integratif, dan berkualitas, berdasarkan Strategi Nasional Percepatan Penurunan stunting pada Kementerian/Lembaga, pemerintah daerah provinsi, pemerintah daerah kabupaten/kota dan pemerintah desa melalui pelaksanakan konvergensi dalam perencanaan dan penganggaran, serta pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan jenis, cakupan, dan kualitas intervensi gizi di tingkat pusat dan daerah, serta pilar ke-4 (empat) peningkatan ketahanan pangan dan gizi pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat.

Gizi memegang peranan penting dalam siklus hidup manusia. Upaya perbaikan status gizi masyarakat akan memberikan kontribusi nyata bagi tercapainya tujuan

pembangunan nasional terutama dalam hal penurunan prevalensi gizi kurang pada balita dan Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Upaya perbaikan gizi bagi kelompok rawan gizi di Indonesia terus digalakkan, terutama pada bumil, ibu menyusui dan balita, yang merupakan kelompok yang cukup rawan untuk mengalami kekurangan gizi, karena itu perlu mendapat perhatian besar guna melahirkan generasi yang berkualitas di masa yang akan datang.

Buku Pedoman Menu Bergizi Dashat Nusantara ini merupakan kompilasi hasil kegiatan demo bersama mengolah bahan pangan lokal di 13 (tiga belas) provinsi dalam upaya Pembelajaran Pemanfaatan Pangan Lokal Nusantara guna Percepatan Penurunan Stunting di Indonesia melalui 'Dahsat'. Dapur Sehat Atasi Stunting (DASHAT) menjadi program unggulan BKKBN sebagai upaya untuk menurunkan angka stunting. DASHAT akan ada dalam Kampung Keluarga Berkualitas (Kampung KB) dan menjadi pusat gizi serta pelayanan pada anak stunting. DASHAT merupakan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam upaya pemenuhan gizi seimbang bagi keluarga berisiko stunting yang memiliki calon pengantin, ibu hamil, ibu menyusui, baduta/balita stunting terutama dari keluarga kurang mampu. Melalui pemanfaatan sumberdaya lokal yang sehat lezat bergizi serta kekinian melalui kegiatan teori dan praktek pengolahan pangan oleh para ahli gizi ahli kuliner lokal yang dapat dipadukan dengan sumberdaya/kontribusi dari mitra lainnya.

Saya mendukung dan menyambut baik diterbitkannya paket buku pedoman ini, semoga dapat bermanfaat bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan baduta khususnya, serta kalangan akademisi, praktisi, dan masyarakat umum pada umumnya. Akhirnya kepada semua pihak diucapkan terima kasih yang telah membantu atas kontribusi, masukan, saran dan koreksi hingga tersusunnya Buku Pedoman Menu Bergizi Dashat Nusantara ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa meridhoi upaya kita dalam mensukseskan Program Kependudukan, Keluarga Berencana dan Pembangunan Keluarga secara profesional hingga terwujudnya Keluarga Kecil Bahagia dan Sejahtera

Jakarta, Desember 2022

Kepala BKKBN

Dr. (H.C) dr. Hasto Wardoyo, Sp.OG (K)

Daftar Isi

Kata Pengantar Tim Penulis		i
Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk		ii
Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI		iii
Sambutan Ketua AIPGI		iv
Sambutan Kepala BKKBN		vi
Daftar Isi		viii
Menu Sehari Ibu Hamil		x
Menu Sehari Ibu Menyusui		xi
Menu Sehari Baduta		xii
Resep		1
A.	**Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1**	1
	Makan Pagi	2
	• Tahu Kering Kacang	2
	• Tumis Daun Ubi	4
	• Jambu Air	6
	Selingan	8
	• Talam Kacang Merah	8
	Makan Siang/Malam	10
	• Pepes Ikan Kembung	10
	• Perkedel Tempe	12
	• Gule Rampoe	14
	• Ie Boh Timun	16
B.	**Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2**	18
	Makan Pagi	18
	• Hati Ayam Cabe Hijau	18
	• Tempe Ungkep Goreng	20
	• Tumis Kangkung Tomat	22
	• Belimbing	24
	Selingan	26
	• Tahu Balik Isi Kacang	26
	Makan Siang/Malam	28
	• Soto Sehat	28
	• Keripik Tempe	30
	• Acar Sayur	32
	• Sate Buah	34
C.	**Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3**	36
	Makan Pagi	36
	• Ikan Asam Keung	36
	• SateTempe	38
	• Tumis Bayam Jagung	40

	• Mangga	42
	Selingan	44
	• Puding Labu Kacang Hijau	44
	Makan Siang/Malam	46
	• Ayam Tangkap	46
	• Martabak Tahu Mini	48
	• Gule Kuah Katuk	50
	• Jambu Air	52
D.	**Resep Menu Ibu Menyusui**	54
	Makan Pagi	54
	• Ikan Tuna Goreng	54
	• Pepes Tahu	56
	• Sayur Daun Kelor	58
	• Pisang Ambon	60
	Selingan	62
	• Godok-Godok	62
	Makan Siang/Malam	64
	• Nasi Rempah	64
	• Kuah Masam Keu-Eung	66
	• Tahu Goreng Khas Aceh Besar	68
	• Semangka potong	70
E.	**Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan**	72
	Menu Utama	72
	• Kanji Rumbi	72
	• Bubur Asyura	74
	Selingan	76
	• Puree Wortel Jagung	76
F.	**Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan**	78
	Menu Utama	78
	• Tim Tumis Ikan Tongkol	78
	• Tim Kari Udang	80
	Selingan	82
	• Susu Pisang	82
G.	**Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan**	84
	Menu Utama	84
	• Nasi Gurih Omelet Sayur Kukus	84
	• Nasi Sup Bakso Sayur	86
	Selingan	88
	• Kue Boh Deuk Beudeh	88

Menu Sehari Ibu Hamil

Kelompok Umur	Makan Pagi	Selingan	Makan Siang/Malam
19 – 29 tahun			
Trimester 1	✓ Nasi ✓ Tempe Teri Kacang ✓ Tumis Daun Ubi Jalar ✓ Jambu Biji	✓ Talam Kacang Merah	✓ Nasi ✓ Pepes Ikan Kembung ✓ Perkedel Tempe ✓ Gulee Rampoe (Sayur Bening) ✓ Ie Boh Timun
Trimester 2	✓ Nasi ✓ Hati Ayam Cabe Ijo ✓ Tempe Goreng Daun Jeruk Tumis Kangkung Tomat ✓ Buah Belimbing	✓ Tahu Balik Isi Kacang Tanah	✓ Soto Ayam ✓ Telur Ayam Rebus ✓ Keripik Tempe ✓ Rujak Kuini
30 – 49 tahun			
Trimester 3	✓ Nasi ✓ Ikan Asam Keung (Ikan Gabus, Patin Atau Opsional) ✓ Sate Tempe ✓ Tumis Bayam Jagung ✓ Buah Mangga	✓ Pudding Labu Kacang Hijau	✓ Nasi ✓ Ayam Tangkap ✓ Martabak Tahu Mini ✓ Gulee Kuah Katuk Wortel (Sayur Nasi-Nasi) ✓ Buah Jambu Air

Menu Sehari Ibu Menyusui

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	✓ Nasi ✓ Sayur Daun Kelor ✓ Ikan Tuna Goreng ✓ Pepes Tahu ✓ Pisang
Makan siang/malam	✓ Godok-godok
Selingan	✓ Nasi Rempah ✓ Kuah Masam Keuh-Eung ✓ Tahu Goreng Khas Aceh Besar ✓ Buah Semangka

Menu Sehari Baduta

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Kanji Rumbi/Bubur Asyura
	Selingan	✓ Puree Wortel Jagung
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Tim Tumis Ikan Tongkol/Tim Kari Udang
	Selingan	✓ Susu Pisang
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Nasi Gurih Omelet Sayur Kukus/ Nasi Sup Bakso Sayur
	Selingan	✓ Kue Boh Deuk Beudeh

Resep

A. RESEP MENU IBU HAMIL USIA 19-29 TAHUN TRIMESTER 1

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	**Kandungan Gizi**	
✓ Nasi	Energi (kkal)	584
✓ Tempe Teri Kacang	Protein (g)	18,5
✓ Tumis Daun Ubi Jalar	Lemak (g)	21,4
✓ Jambu Biji	Karbohidrat (g)	85,8
	Kalsium (mg)	266,9
	Fosfor (mg)	241,25
	Fe (mg)	4,22
	Vitamin A (SI)	20007,5
	Vitamin B1 (mg)	0,25
	Vitamin C (mg)	280,08
	Natrium (mg)	9,75
	Kalium (mg)	150,5

Tahu Kering Kacang

Resep (3 porsi) Harga: Rp 5.742/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 150 g/6 potong tahu
- ✓ 50 g teri nasi, goreng
- ✓ 50 g kacang tanah, goreng
- ✓ 7 buah cabe merah, iris serong
- ✓ 2 siung bawang putih, cincang
- ✓ 3 siung bawang merah, cincang
- ✓ 2-3 lembar daun jeruk, iris halus
- ✓ 2 sdt garam
- ✓ 1 sdt kaldu bubuk
- ✓ 20 ml minyak goreng
- ✓ 50 ml air

Cara membuat:

1. Goreng tahu, teri dan kacang. Sisihkan.
2. Iris daun jeruk, bawang merah dan bawang putih.
3. Tumis bawang dan cabe hingga kering namun tidak gosong.
4. Pinggirkan tumisan cabe, beri 50 ml air dan tambahkan garam, gula, serta kaldu bubuk. Aduk-aduk hingga larut. Kemudian campur dengan bumbu tumisan. Masukkan tempe, teri dan kacang. Aduk hingga tercampur rata. Matikan api. Siap hidangkan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	252
Protein (g)	16,7
Lemak (g)	16,4
Karbohidrat (g)	13,6
Kalsium (mg)	222,27
Zat besi (mg)	5,621

Tumis Daun Ubi

Resep (3 porsi) Harga: Rp 2.860/porsi Waktu Memasak: 17 menit

Bahan:

- ✓ 1 ikat daun ubi jalar
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 8 buah cabai rawit (sesuai selera)
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula pasir secukupnya`
- ✓ Kaldu bubuk secukupnya bisa di skip
- ✓ Minyak goreng untuk menumis

Cara membuat:

1. Siangi daun ubi, cuci bersih, tiriskan, geprek bawang putih, potong serong cabai rawitnya.
2. Tumis bawang putih, sampai harum, masukan cabai aduk-aduk, kemudian masukkan daun ubi jalar, tambahkan garam, gula, kaldu bubuk, masak sampai daun ubi jalarnya layu, aduk rata, tes rasa (jangan terlalu empuk daun ubi nya, biar rasanya kres-kres) angkat, sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	164
Protein (g)	6,9
Lemak (g)	11,2
Karbohidrat (g)	13,1
Kalsium (mg)	165,64
Zat besi (mg)	2,015

Jambu Air

Resep (1 porsi) Harga: Rp 1.920/porsi Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 2 buah atau 100 gram jambu air ukuran sedang

Cara membuat:

1. Pilih buah yang matang.
2. Cuci buah. Kupas kulitnya.
3. Potong buah dari ujung dengan ketebalan 3-5 cm, buang bijinya.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	46
Protein (g)	0,6
Lemak (g)	0,2
Karbohidrat (g)	11,8
Kalsium (mg)	7,5
Zat besi (mg)	1,1

Talam Kacang

Resep (3 porsi) Harga: Rp 1.671/porsi Waktu Memasak: 25 menit

Bahan A:

- ✓ 150 gram tepung beras
- ✓ 75 gram tepung tapioka
- ✓ 750 ml santan
- ✓ 150 gram gula pasir
- ✓ 4 gram garam
- ✓ 100 gram kacang merah kecil
- ✓ 50 gram gula pasir
- ✓ 2 tetes pewarna makanan warna merah

Bahan B:

- ✓ 100 gram tepung beras
- ✓ 100 gram tepung tapioka
- ✓ 100 gram gula pasir
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 700 ml santan
- ✓ 10 lembar daun pandan

Pelengkap:

- ✓ Minyak Goreng
- ✓ Cetakan lonceng

Cara membuat:

Bahan A

1. Cuci bersih, rebus kacang merah & 50 g gula pasir sampai benar-benar empuk.
2. Tambah pewarna makanan warna merah aduk rata. Sisihkan. Campurkan tepung beras, tepung tapioka, santan, gula dan garam
3. Diaduk rata lalu disaring. Kemudian dimasak setengah kental, masukkan kacang merah matang, sambil diaduk perlahan.
4. Matikan api. Isi adonan ke cetakan yang telah diolesi minyak, lalu kukus 12 menit. Kemudian isi bahan B.

Bahan B

Semua bahan dicampur jadi satu lalu disaring dan dimasak sampai setengah mengental.

Proses selanjutnya

Tuangkan adonan B ke atas adonan A dan kukus selama 15 menit. Angkat dan dinginkan. Lalu keluarkan dari cetakan dan siap disajikan. Sajikan dalam keadaan dingin lebih enak.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	315
Protein (g)	10,6
Lemak (g)	23,7
Karbohidrat (g)	54,1
Kalsium (mg)	176,2
Zat besi (mg)	1,535

Pepes Ikan Kembung

Resep (5 porsi) Harga: Rp 5.774/porsi Waktu Memasak: 40 menit

Bahan:

- ✓ 5 ikan kembung (boleh udang atau ikan bilis)
- ✓ Garam
- ✓ Jeruk nipis
- ✓ Daun pisang

Bumbu Halus:

- ✓ 20 asam sunti
- ✓ 15 cabe rawit
- ✓ 5 bawang merah
- ✓ 1 bawang putih
- ✓ Kunyit bubuk

Bumbu Cincang Halus:

- ✓ Bawang merah
- ✓ Cabe hijau keriting
- ✓ Daun kari
- ✓ Daun jeruk

Cara membuat:

1. Lumuri ikan yang sudah dibersihkan dengan jeruk nipis dan garam.
2. Haluskan bumbu, kemudian campurkan ke ikan. Masukkan bumbu rajang dan sedikit minyak goreng (supaya tidak lengket).
3. Bungkus ikan yang sudah berbumbu dengan daun pisang. Kemudian bakar di atas teflon sampai ikan matang.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	57
Protein (g)	12,3
Lemak (g)	0,5
Karbohidrat (g)	1,3
Kalsium (mg)	15,14
Zat besi (mg)	0,60

Perkedel Tempe

Resep (2 porsi) Harga: Rp 1.538/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 1 bungkus tempe
- ✓ 1 batang daun bawang
- ✓ 4 siung bawang merah
- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ 1 butir telur ayam
- ✓ 4 sendok makan tepung terigu
- ✓ 2 butir telur ayam
- ✓ secukupnya tepung terigu

Cara membuat:

1. Campur tempe kukus dengan bumbu yang sudah dihaluskan (bawang putih+garam), tambahkan irisan bawang merah dan daun bawang, satu butir telur ayam dan tepung terigu, aduk rata.
2. Bentuk bulat-bulat sampai adonan habis, kemudian gulingkan bulatan tempe ke telur yang sudah dikocok lepas.
3. Balurkan ke tepung, siap digoreng.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	193,90
Protein (g)	4,35
Lemak (g)	12,25
Karbohidrat (g)	16,38
Kalsium (mg)	65,10
Zat besi (mg)	0,91

Gule Rampoe

Resep (4 porsi) Harga: Rp 2.860/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 1 ikat daun melinjau muda (bisa diganti daun katuk
- ✓ 50 gram buah melinjau muda
- ✓ 50 gram terung rimbang
- ✓ 1/2 buah pepaya muda/ Jipang
- ✓ 4 buah kacang panjang
- ✓ 1 buah jagung muda
- ✓ 50 gram rebung bambu yang sudah di rebus terlebih dahulu
- ✓ 100 gram bunga pepaya yang sudah di rebus terlebih dahulu
- ✓ 2 ikat daun singkong
- ✓ 1 jumput tauge (opsional)
- ✓ Ambil 2 lembar irisan kol
- ✓ 3 buah tomat ceri/asam sunti
- ✓ 3 lembar daun jeruk
- ✓ 2 buah cabe rawit/cabe ijo
- ✓ Sediakan garam

Cara membuat:

1. Siapkan sayur cuci bersih dan potong.
2. Panaskan 2 liter air hingga mendidih.
3. Masukkan daun jeruk, buah melinjau dan daunnya. Apabila telah berubah warna kemudian masukkan sayuran lain sesuai dengan tekstur sayuran (kemudahan matang).
4. Haluskan cabe rawit, garam dan asam sunti kemudian masukkan ke kuah.
5. Koreksi rasa, hidangan siap disajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	44
Protein (g)	3,27
Lemak (g)	0,45
Karbohidrat (g)	7,98
Kalsium (mg)	142,1
Zat besi (mg)	2,45

Ie Boh Timun

Resep (3 porsi) Harga: Rp 6.907/porsi Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah timun ukuran besar, serut kasar
- ✓ 1 potong melon, serut kasar
- ✓ 1 buah naga merah, potong dadu/bulat (opsional)
- ✓ 1 buah jeruk nipis
- ✓ Es batu secukupnya
- ✓ Sirup melon secukupnya (atau bisa membuat sirup homemade)

Bahan Sirup:

- ✓ 3 sdm gula pasir
- ✓ 200 ml air
- ✓ 1 lembar daun pandan

Cara membuat:

1. Cuci bersih mentimun lalu serut dan sisihkan.
2. Rebus bahan sirup sampai mengental lalu diangkat.
3. Masukkan serutan timun tadi ke dalam bahan sirup.
4. Tambahkan perasan jeruk nipis, serutan melon, dan potongan buah naga.
5. Tambahkan es batu lalu sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	92,07
Protein (g)	0,858
Lemak (g)	1,051
Karbohidrat (g)	23,273
Kalsium (mg)	12,9
Zat besi (mg)	0,366

Makan Pagi

Hati Ayam Cabe Hijau

Resep (5 porsi) Harga: Rp 1.975/porsi Waktu Memasak: 40 menit

Bahan:

- ✓ 5 pasang ati ampela ayam
- ✓ 1 jeruk nipis
- ✓ 3 daun salam sobek
- ✓ 2 ruas lengkuas geprek
- ✓ 3 bawang merah iris
- ✓ 2 bawang putih cincang
- ✓ 12 cabe ijo keriting iris
- ✓ 1,5 cm jahe geprek
- ✓ 1 sdm kecap kikoman
- ✓ 3 sdm kecap manis
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Kaldu jamur
- ✓ Air
- ✓ Minyak

Cara membuat:

1. Beri perasan jeruk nipis dan sedikit garam pada ati ampela, diamkan 15 menit, bilas.
2. Didihkan air, rebus ati ampela dan daun salam sampai matang. Potong ati ampela jangan terlalu tipis, Sisihkan.
3. Tumis bawang merah, putih, lengkuas dan jahe, hingga wangi, dan berubah warna, masukan ati ampela dan cabe ijo, aduk rata. Jika cabai mulai agak layu, tambahkan kecap asin, kecap manis, aduk rata, tambahkan air, masukan garam, masak sampai air agak kering, test rasa. Hati ayam cabai hijau siap dihidangkan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	85,9
Protein (g)	5,91
Lemak (g)	5,96
Karbohidrat (g)	1,8
Kalsium (mg)	2,1
Zat besi (mg)	1,98

Tempe Ungkep Goreng

Resep (4 porsi) | Harga: Rp 1.803/porsi | Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 400 gram tempe
- ✓ 15 lembar daun jeruk
- ✓ 2 1/2 sdt garam
- ✓ 450 ml air
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ Minyak goreng secukupnya
- ✓ 1/2 sdt gula pasir

Bumbu Halus:

- ✓ 2 butir kemiri
- ✓ 4 butir bawang merah
- ✓ 1 1/2 sdt ketumbar
- ✓ 3 siung bawang putih

Cara membuat:

1. Potong tempe dengan ketebalan 1 cm.
2. Haluskan bumbu-bumbu seperti yang telah disebutkan di atas.
3. Rebus tempe dan bumbu yang lainnya seperti daun salam, bumbu halus, garam, daun jeruk dan gula.
4. Panaskan minyak.
5. Goreng tempe hingga matang dan berubah warna menjadi kecoklatan.
6. Tempe goreng siap disajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	82,15
Protein (g)	7,32
Lemak (g)	4,1
Karbohidrat (g)	5,08
Kalsium (mg)	51,6
Zat besi (mg)	4

Tumis Kangkung Tomat

Resep (4 porsi) Harga: Rp 3.174/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 2 ikat kangkung, petiki
- ✓ 1 buah tomat, iris jadi 4
- ✓ 2 siung bawang putih, iris tipis
- ✓ 2 siung bawang merah, iris tipis
- ✓ 1 sdt ebi
- ✓ 3 sdm minyak goreng
- ✓ 2 sdm saus tiram
- ✓ Garam
- ✓ Gula pasir
- ✓ Merica bubuk

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih terlebih dahulu, kemudian bawang merah dan ebi. Tumis hingga harum.
2. Tambahkan tomat, saus tiram, garam, gula pasir, merica bubuk, kaldu bubuk.
3. Masukkan kangkung, tutup wajan selama 2 menit. Masak dengan api besar.
4. Setelah 2 menit, buka tutup wajannya, aduk-aduk sebentar. Matikan api.
5. Sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	54,78
Protein (g)	2,62
Lemak (g)	2,86
Karbohidrat (g)	5,44
Kalsium (mg)	97,37
Zat besi (mg)	2,22

Belimbing

Resep (1 porsi) Harga: Rp 1.584/porsi Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah atau 140 gram belimbing ukuran sedang

Cara membuat:

1. Pilih belimbing yang matang.
2. Cuci belimbing. Letakkan pepayanya di permukaan datar.
3. Potong bagian hijau tepian belimbing. Potong belimbing dari ujung dengan ketebalan 3-5 cm, buang bijinya.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	43,20
Protein (g)	0,48
Lemak (g)	0,48
Karbohidrat (g)	10,56
Kalsium (mg)	4,80
Zat besi (mg)	1,32

Tahu Balik Isi

Resep (4 porsi) Harga: Rp 1.080/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 5 buah tahu pong goreng
- ✓ 50 gram daging dada ayam potong dadu
- ✓ 30 gram tepung sagu/tapioka
- ✓ 12 gram tepung terigu
- ✓ 20 gram kacang tanah, tumbuk halus
- ✓ 38 ml air es atau es batu
- ✓ 2 butir putih telur
- ✓ 2 batang daun bawang iris halus
- ✓ 2 siung bawang putih goreng
- ✓ 1 sdm bawang merah goreng
- ✓ 1 sdt lada bubuk
- ✓ 1 sdt kaldu jamur (optional)
- ✓ 2 sdt garam
- ✓ 1 sdm minyak wijen

Cara membuat:

1. Belah tahu menjadi 2 lalu balik, sisihkan.
2. Masukkan daging ayam, bawang putih dan bawang merah goreng dalam food processor, proses sebentar, lalu masukkan es batu atau air es serta putih telur. Proses kembali sebentar. Masukkan tepung sagu, terigu, daun bawang, garam, lada dan kaldu jamur, proses sampai semua bahan halus. Lalu proses kembali hingga rata. Matikan food processor.
3. Ambil 1 buah tahu, isi dengan 1-2 sendok teh adonan, lakukan sampai semua bahan habis.
4. Selanjutnya goreng tahu balik dalam minyak panas hingga matang, angkat, dan sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	196,37
Protein (g)	8,07
Lemak (g)	8,09
Karbohidrat (g)	24,53
Kalsium (mg)	36,30
Zat besi (mg)	0,80

Soto Sehat

Resep (6 porsi) | Harga: Rp 6.249/porsi | Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 150 gram ayam kampung
- ✓ 3 buah daun salam
- ✓ 2 buah daun jeruk
- ✓ 2 batang serai geprek
- ✓ 1 batang daun seledri
- ✓ 1 liter air
- ✓ 100 gr kol | 100 gr taoge
- ✓ garam | gula lada bubuk

Bumbu halus:

- ✓ 4 bh bawang merah
- ✓ 3 bh bawang putih
- ✓ 2 btr kemiri

Pelengkap:

- ✓ 50 gr kol
- ✓ 50 gr tauge
- ✓ 3 butir telur rebus
- ✓ Bawang goreng
- ✓ 10 gr soun
- ✓ Sambal
- ✓ Jeruk nipis

Cara membuat:

1. Blender bumbu halus dengan 200 ml air.
2. Masukkan 1,3 liter air dan bumbu halus, rebus selama 10-15 menit.
3. Masukkan serai, daun salam, daun jeruk, seledri ikat. Tambahkan ayam yang sudah dipotong-potong. Masukkan gula, garam, lada bubuk. Masak dengan api kecil hingga ayam matang sempurna.
4. Angkat ayam lalu suwir – suwir. Bubuhkan kol rebus dan tauge. Masukkan daun bawang ke dalam kuah soto sebelum kompor dimatikan.
5. Sambal: rebus cabai rawit dan bawang putih. Tiriskan, haluskan dengan garam.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	147
Protein (g)	0,00
Lemak (g)	1,42
Karbohidrat (g)	11,01
Kalsium (mg)	5,60
Zat besi (mg)	43,90

Keripik Tempe

Resep (3 porsi) Harga: Rp 1.694/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 120 gram tempe
- ✓ 30 gram tepung beras
- ✓ 1 sdm tepung sagu
- ✓ 1 butir kuning telur
- ✓ 10 lembar daun jeruk, dibuang
- ✓ tulangnya, diiris halus
- ✓ 800 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu halus:

- ✓ 6 butir bawang merah
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 2 sendok teh ketumbar
- ✓ 3 cm kencur
- ✓ 2 cm kunyit, dibakar
- ✓ 3/4 sendok teh garam
- ✓ 1/4 sendok teh gula pasir
- ✓ 4 butir kemiri, disangrai

Cara membuat:

1. Potong tempe tipis-tipis, sisihkan.
2. Panaskan wajan berisi minyak goreng secukupnya.
3. Aduk semua bahan pelapis, celup potongan tempe ke dalam bahan pelapis lalu masukkan ke dalam minyak panas.
4. Goreng keripik tempe dengan api kecil sampai matang kekuningan.
5. Simpan dalam wadah kedap udara setelah dingin.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	162,08
Protein (g)	8,29
Lemak (g)	8,05
Karbohidrat (g)	6,87
Kalsium (mg)	17,43
Zat besi (mg)	53,78

Acar Sayur

Resep (4 porsi) Harga: Rp 1.100/porsi Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 4 buah timun putih sedang
- ✓ 1 buah wortel, kupas
- ✓ 2 buah cabe merah keriting, potong-potong
- ✓ 5 buah cabe rawit merah
- ✓ 5 lembar daun kari
- ✓ 2 lembar daun jeruk
- ✓ 1 batang serai, memarkan
- ✓ 1 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 100 ml air
- ✓ 1 sdm cuka masak
- ✓ 1 sdt gula pasir

Bumbu halus:

- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ 2 butir bawang merah
- ✓ 3 butir kemiri
- ✓ 3 cm kunyit
- ✓ 2 sdt garam

Cara membuat:

1. Belah timun, buang bijinya. Potong melintang 2 cm, potong membujur 1 cm.
2. Kerjakan yang sama dengan wortel.
3. Panaskan 4 sdm minyak dalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum. Tambahkan daun kari, daun jeruk, serai dan lengkuas, aduk hingga bumbu matang.
4. Masukkan timun, wortel, aduk hingga layu.
5. Masukkan potongan cabe dan cabe rawit, aduk rata.
6. Tuangi air, bumbui dengan cuka dan gula.
7. Masak hingga mendidih dan sayuran lunak. Sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	16,20
Protein (g)	0,57
Lemak (g)	0,60
Karbohidrat (g)	3,60
Kalsium (mg)	14,70
Zat besi (mg)	0,33

Sate Buah

Resep (4 porsi) Harga: Rp 3.070/porsi Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 100 gram / 2 buah pisang ayam
- ✓ 110 gram / 1 potong sedang buah pepaya
- ✓ 190 gram / 1 potong sedang buah melon

Cara membuat:

1. Cuci bersih buah dengan air mengalir, tiriskan.
2. Kupas, potong dadu dengan ukuran 5x5 cm. Tusukkan pada tusuk sate yang sudah dicuci.
3. Hidangkan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	53,6
Protein (g)	1,15
Lemak (g)	0,43
Karbohidrat (g)	12,99
Kalsium (mg)	13,4
Zat besi (mg)	0,49

C. RESEP MENU IBU HAMIL USIA 30-49 TAHUN TRIMESTER 3

Makan Pagi

Ikan Asem Keweung

Resep (3 porsi) Harga: Rp 4.616/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 1 ekor ikan bandeng ukuran 1/2 kg
- ✓ 2 buah lemon / jeruk nipis
- ✓ 1/2 ons cabai merah campur rawit setan
- ✓ 1 ruas jari kunyit
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1/2 sdm ketumbar
- ✓ 1/2 sdt lada
- ✓ 15 buah asam sunti
- ✓ 2 tangkai daun temuru (daun kari)

Cara membuat:

1. Potong 1 ekor ikan bandeng menjadi 6 bagian (sesuai selera), cuci bersih lumuri dengan 2 buah air lemon, tambahkan 1/2 sdt garam, remas dan sisihkan.
2. Haluskan bumbu : cabai merah, cabai rawit setan, kunyit, bawang putih, asam sunti, lada, dan ketumbar.
3. Masukkan ke wadah yang ada ikannya tadi.
4. Tambahkan air kira-kira 3 gelas belimbing, dan nyalakan api sedang.
5. Masukkan daun temuru. Aduk rata jangan sampai ikan hancur.
6. Tutup wajan selama 10 menit supaya bumbu meresap.
7. Setelah itu, tambahkan air lagi sebanyak 300 ml. Aduk rata, koreksi rasa.
8. Tunggu hingga mendidih. Asam Keueung siap disajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	44,75
Protein (g)	7,56
Lemak (g)	3,01
Karbohidrat (g)	0
Kalsium (mg)	18,6
Zat besi (mg)	0,27

Sate Tempe

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 3.790/porsi | Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 300 gram / I papan tempe
- ✓ 150 gram / 10 sdm tepung tapioka
- ✓ 6 siung bawang putih
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt lada bubuk
- ✓ 2 butir telur

Bahan Olesan:

- ✓ 2 sdm saos tiram
- ✓ 2 sdm saos pedas
- ✓ Margarin

Cara membuat:

1. Potong dadu tempe dan kukus selama 15 menit.
2. Sambil menunggu kukusan, haluskan bawang putih dan garam. Sisihkan.
3. Haluskan tempe, tambahkan bumbu halus, telur dan lada, aduk rata.
4. Campurkan tepung tapioka, uleni hingga tercampur.
5. Bentuk bulat pada adonan dan rebus pada air mendidih hingga mengapung.
6. Panaskan margarin lalu masukkan bakso tempe yang sudah ditusuk dan diolesi dengan bumbu. Panggang sebentar. Balik sesekali agar matang merata.
7. Bakso tempe panggang siap dihidangkan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	248,75
Protein (g)	7,85
Lemak (g)	8,76
Karbohidrat (g)	36,64
Kalsium (mg)	69,40
Zat besi (mg)	4,44

Tumis Bayam Jagung

Resep (3 porsi) Harga: Rp 2.385/porsi Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 300 gram / 1 ikat bayam
- ✓ 75 gram / 1 buah jagung manis pipil
- ✓ 20 gram / 2 sdm minyak goreng
- ✓ 4 butir bawang merah, iris tipis
- ✓ 4 siung bawang putih, cincang
- ✓ 1 buah cabai merah, buang biji, iris
- ✓ serong tipis
- ✓ 150 ml air
- ✓ ½ sdt garam

Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai merah sampai harum.
2. Masukkan jagung, air dan garam. Masak sampai jagung matang.
3. Masukkan bayam, masak sebentar. Angkat, pindahkan masakan dalam wadah saji. Sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	99,9
Protein (g)	4,53
Lemak (g)	3,33
Karbohidrat (g)	16,43
Kalsium (mg)	268,38
Zat besi (mg)	4,18

Mangga

Resep (1 porsi) Harga: Rp 6.000/porsi Waktu Memasak: 7 menit

Bahan:

- ✓ 90 gr atau 1 buah sedang mangga harumanis

Cara membuat:

1. Pilih mangga dengan kematangan baik.
2. Cuci dengan air mengalir.
3. Potong kulit mangga. Sesuaikan ukuran potongan mangga sesuai selera.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	41,40
Protein (g)	0,36
Lemak (g)	0,18
Karbohidrat (g)	10,71
Kalsium (mg)	13,5
Zat besi (mg)	0,18

Puding Labu Kacang

Resep (4 porsi) Harga: Rp 1.080/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 60 gram/6 sdm kacang hijau kupas
- ✓ 150 gram labu kuning/labu parang
- ✓ 3 sdm agar-agar (nutrijel plain)
- ✓ 450 ml santan

Cara membuat:

1. Rebus kacang hijau dan labu sampi empuk, kemudian blender sampai halus.
2. Campur santan, agar dan labu, kacang hijau halus ke dalam panci, aduk rata.
3. Masak dengan api kecil hingga meletup-letup/mendidih.
4. Cetak di cetakan puding sesuai selera.
5. Tunggu sampai puding dingin dan mengeras.
6. Sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	233,64
Protein (g)	6,79
Lemak (g)	8,45
Karbohidrat (g)	35,37
Kalsium (mg)	84,25
Zat besi (mg)	2,49

Ayam Tangkap

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 2.722/porsi | Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 800 gr ayam (sebaiknya ayam kampung)
- ✓ 350 ml minyak goreng untuk menggoreng
- ✓ 8 tangkai daun salam koja (temurui)
- ✓ 4 lembar daun pandan, iris kasar
- ✓ 1 cangkir air matang
- ✓ 2 buah cabai hijau

Bumbu:

- ✓ 3 siung bawang putih (3 siung dirajang,
- ✓ 3 siung dihaluskan
- ✓ 3 buah bawang merah
- ✓ 5 buah cabe rawit
- ✓ 1 ruas ibu jari (2 cm) kunyit
- ✓ 1 ruas ibu jari (2 cm) jahe
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ Air asam jawa, secukupnya

Cara membuat:

1. Potong ayam menjadi 24-30 potongan kecil, kemudian cuci bersih. Bila perlu, remas-remas dengan air perasan jeruk nipis.
2. Haluskan semua bumbu, campur dengan 200 ml air matang.
3. Masukkan potongan ayam ke dalam bumbu, dan rendam selama 10 menit.
4. Panaskan minyak di wajan besar sampai benar-benar mendidih. Goreng ayam sampai kecokelatan.
5. Semua ayam harus tenggelam dalam minyak dan jangan sampai terlalu berhimpitan satu sama lain. Untuk hasil terbaik, gunakan wajan yang besar, dengan 2 liter minyak goreng. Keberhasilan masakan sederhana ini sangat bergantung pada teknik menggoreng).
6. Menjelang ayam matang, masukkan irisan bawang merah, daun salam koja, daun pandan, dan cabe hijau. Teruskan menggoreng sekitar tiga menit lagi.
7. Angkat, tiriskan, dan segera hidangkan dalam keadaan panas.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	99,62
Protein (g)	5,46
Lemak (g)	8,5
Karbohidrat (g)	0
Kalsium (mg)	4,2
Zat besi (mg)	0,45

Martabak Tahu Mini

Resep (3 porsi) Harga: Rp 3.235/porsi Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 3 buah (210 gram) tahu putih
- ✓ 1 butir (60 gram) telur
- ✓ 10 lembar kulit lumpia.

Bumbu Halus:

- ✓ 5 siung bawang merah. (haluskan)
- ✓ 5 siung bawang putih. (haluskan)
- ✓ 1 bahan cabe merah. (haluskan)
- ✓ 3 batang daun bawang. (iris halus)
- ✓ 1/2 sendok teh lada bubuk. (secukupnya)
- ✓ 1/2 sendok teh garam

Bahan Perekat:

- ✓ 1 butir telur

Cara membuat:

1. Siapkan 3 potong tahu yang sudah direbus sebelumnya.
2. Siapkan wadah lalu masukkan tahu kemudian hancurkan tahu.
3. Kemudian masukan 3 butir telur telur. Kocok lepas.
4. Selanjutnya masukkan bumbu yang telah dihaluskan kemudian ini aduk hingga tercampur rata.
5. Setelah tercampur rata koreksi rasa ini lalu aduk lagi hingga tercampur rata. Apabila sudah tercampur rata siap untuk dibungku.
6. Untuk membungkus gunakan kulit lumpia kemudian masukkan isian martabak, lipat segi empat, rekatkan dengan telur. Goreng hingga berwarna keemasan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	105,06
Protein (g)	4,90
Lemak (g)	8,14
Karbohidrat (g)	4,23
Kalsium (mg)	64,70
Zat besi (mg)	105,06

Gule Kuah Katuk

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 8.401/porsi | Waktu Memasak: 25 menit

Bahan:

- ✓ 180 gram daun katuk
- ✓ 60 gr jagung, potong potong
- ✓ 120 gr wortel
- ✓ 500 ml air
- ✓ 60 ml santan
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ Serai, ambil bagian putihnya saja, geprek - 1 batang
- ✓ Lengkuas - 2 iris
- ✓ Garam - secukupnya
- ✓ Gula - secukupnya
- ✓ Minyak untuk menumis – secukupnya

Bumbu Halus:

- ✓ Bawang merah - 6 siung
- ✓ Bawang putih - 3 siung | Ketumbar - 1 sdt
- ✓ Kunyit - 4 cm | Ketumber 1 sdt
- ✓ Jahe - 4 cm | Merasa bubuk ¼ sdt

Cara membuat:

1. Panaskan minyak secukupnya, tumis bumbu halus bersama daun salam, sereh dan lengkuas sampai harum dan bumbu matang.
2. Masukkan air, jagung dan irisan wortel, masak sampai mendidih.
3. Tambahkan daun katuk dan santan, masak sampai daun katuk empuk.
4. Masukkan garam, gula dan kaldu bubuk secukupnya, koreksi rasanya.
5. Angkat dan sajikan hangat.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	134,43
Protein (g)	4,7
Lemak (g)	5,48
Karbohidrat (g)	20,34
Kalsium (mg)	144,3
Zat besi (mg)	2,1

Jambu Air

Resep (1 porsi) Harga: Rp 2.550/porsi Waktu Memasak: 7 menit

Bahan:

- ✓ 110 gram / 2 buah besar Jambu air

Cara membuat:

1. Pilih jambu air dengan kematangan baik.
2. Cuci dengan air mengalir, kemudian bilas dengan air matang.
3. Potong jambu air sesuai selera untuk dikonsumsi.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	103,5
Protein (g)	1,35
Lemak (g)	0,45
Karbohidrat (g)	26,55
Kalsium (mg)	16,875
Zat besi (mg)	2,475

Makan Pagi

Ikan Tuna Goreng

Resep (1 porsi) Harga: Rp 15.000/porsi Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ Ikan tuna segar 1 ekor
- ✓ Jeruk nipis 1 buah
- ✓ Bawang putih 7 siung
- ✓ Garam 1 sdm
- ✓ Ketumbar bubuk 1 sdm
- ✓ Air
- ✓ Minyak goreng

Cara membuat:

1. Potong-potong ikan tuna sesuai selera. Bersihkan jerohan dan cuci dengan air mengalir, taruh di wadah lalu beri perasan air jeruk nipis, diamkan 5 menit.
2. Haluskan bawang putih, garam, dan ketumbar. Beri air secukupnya, tuang ke dalam wadah tuna potong. Diamkan 10-15 menit.
3. Goreng hingga matang.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	220,4
Karbohidrat (g)	9,5
Protein (g)	20,1
Lemak (g)	12
Zat besi (mg)	2,6
Vitamin A (µg)	759,4
Vitamin C (mg)	5,1

Pepes Tahu

Resep (1 porsi) Harga: Rp 5.000/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ Tahu putih 300 g
- ✓ Telur ayam 1 butir
- ✓ Tomat merah 1 buah, potong kecil
- ✓ Daun bawang 2 sdm, iris halus
- ✓ Daun kemangi 20 helai
- ✓ Kaldu ayam 1 sdm
- ✓ Gula pasir ½ sdt
- ✓ Daun pisang untuk bungkus

Cara membuat:

1. Tiriskan tahu putih hingga semua airnya keluar, kemudian tumbuk hingga halus.
2. Aduk tahu halus dengan telur, daun bawang, tomat, bumbu halus, daun kemangi, daun bawang, kaldu ayam, dan gula pasir hingga benar-benar rata
3. Bagi adonan tahu menjadi 4 bagian.
4. Ambil 2 lembar daun pisang, taruh satu bagian adonan tahu di salah satu sisinya. Gulung sambil padatkan lalu semat kedua ujungnya dengan lidi.
5. Kukus dalam kukusan panas selama 30 menit hingga matang.
6. Angkat dan dinginkan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	327
Karbohidrat (g)	9,3
Protein (g)	31,6
Lemak (g)	20,4
Zat besi (mg)	17
Vitamin A (µg)	129
Vitamin C (mg)	5,5

Sayur Daun Kelor

Resep (1 porsi) Harga: Rp 10.000/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ Daun kelor 100 gram
- ✓ Bawang putih 2 siung, iris
- ✓ Bawang merah 4 siung, iris
- ✓ Daun salam 1 lembar
- ✓ Air untuk merebus 700 ml
- ✓ Kaldu ayam 2 sdt

Cara membuat:

1. Didihkan air, masukan bawang putih, bawang merah, dan daun salam.
2. Masak hingga setengah matang.
3. Masukan daun kelor dan kaldu ayam, aduk.
4. Sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	93
Karbohidrat (g)	18,9
Protein (g)	6,3
Lemak (g)	1,2
Zat besi (mg)	3,3
Vitamin A (µg)	707,2
Vitamin C (mg)	34,9

Pisang Ambon

Resep (1 porsi) Harga: Rp 500/porsi Waktu Memasak: 3 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah pisang ambon

Cara membuat:

1. Cuci bersih kulit pisang.
2. Kupas kulit pisang. Potong sesuai selera.
3. Sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	46
Karbohidrat (g)	11,7
Protein (g)	0,5
Lemak (g)	0,3
Zat besi (mg)	0,2
Vitamin A (µg)	4
Vitamin C (mg)	4,5
Kalsium (mg)	3

Godok-Godok

Resep (2 porsi) Harga: Rp 5.000/porsi Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 100 gram pisang
- ✓ 15 gram tepung terigu
- ✓ 10 gram tepung beras
- ✓ 20 gram kelapa parut
- ✓ 10 gram minyak

Cara membuat:

1. Hancurkan pisang kemudian beri tepung terigu dan beras, kemudian kelapa parut. Aduk rata.
2. Ambil satu sendok makan/sesuai selera goreng dalam minyak panas lebih kurang 15 menit.
3. Angkat jika warnanya sudah menjadi agak coklat.
4. Siap disajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	215,3
Karbohidrat (g)	39,2
Protein (g)	18,9
Lemak (g)	5,8
Kalsium (mg)	9,1
Phosfor (mg)	52,4
Zat besi (mg)	0,7
Vitamin A (µg)	415,8
Vitamin B (mg)	0,1
Vitamin C (mg)	2,4

Nasi Rempah

Resep (2 porsi) Harga: Rp/porsi Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 5 sdm minyak goreng
- ✓ 5 siung bawah merah (iris halus)
- ✓ 2 batang serai
- ✓ 2 lembar daun jeruk
- ✓ 3 lembar daun salam
- ✓ Air secukupnya
- ✓ ½ liter beras (cuci bersih dan tiriskan)
- ✓ 1 sachet saos tiram
- ✓ ½ botol bon cabe teri level 3 (50g)

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah.
2. Tambahkan serai, daun jeruk, dan daun salam. Aduk rata.
3. Masukkan air dan beras.
4. Tambahkan saos tiram sesuai selera dan masak dalam rice cooker.
5. Taburi Bon Cabe Teri dan sajikan.
6. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	341,1
Karbohidrat (g)	43,5
Protein (g)	25
Lemak (g)	8,3
Zat besi (mg)	7,4
Vitamin A (µg)	458,8
Vitamin C (mg)	17,5
Kalsium (mg)	162,5

Kuah Massam Keu-eung

Resep (2 porsi) Harga: Rp/porsi Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 10 buah Ikan cirik
- ✓ 10 buah Belimbing wuluh
- ✓ 10 buah cabe hijau kriting
- ✓ Air secukupnya
- ✓ 1 ikat daun kemangi
- ✓ 1 buah keruk nipis
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Kaldu ayam bubuk

Bumbu Halus:

- ✓ 10 buah cabe rawit
- ✓ 6 buah cabe merah kriting
- ✓ 12 biji lada
- ✓ Ketumbar secukupnya
- ✓ 10 buah asam aceh
- ✓ 7 siung bawang merah
- ✓ 33 siung bawang putih
- ✓ 1 ruas jari jahe
- ✓ 11 ruas jari kunyit

Cara membuat:

1. Siapkan ikan cirik lalu bersihkan dan lumuri dengan jeruk nipis dan garam hingga merata.
2. Belah belimbing wuluh menjadi dua atau tiga bagian. Selanjutnya lakukan hal yang sama dengan cabai hijau keriting.
3. Siapkan semua bahan bumbu halus lalu blender hingga halus.
4. Campurkan bumbu halus ke dalam ikan cirik lalu aduk - aduk kemudian tambahkan garam dan air. Aduk dan masak hingga mendidih.
5. Selanjutnya setelah mendidih tambahkan belimbing wuluh, cabai hijau keriting, kaldu sapi dan daun kemangi.
6. Masaklah hingga semua bahan menjadi matang dan koreksi rasa.
7. Angkat dan sajikan.
8. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	341,1
Karbohidrat (g)	43,5
Protein (g)	25
Lemak (g)	8,3
Zat besi (mg)	7,4
Vitamin A (µg)	458,8
Vitamin C (mg)	17,5
Kalsium (mg)	162,5

Tahu Goreng Khas Aceh Besar

Resep (4 porsi) Harga: Rp/porsi Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

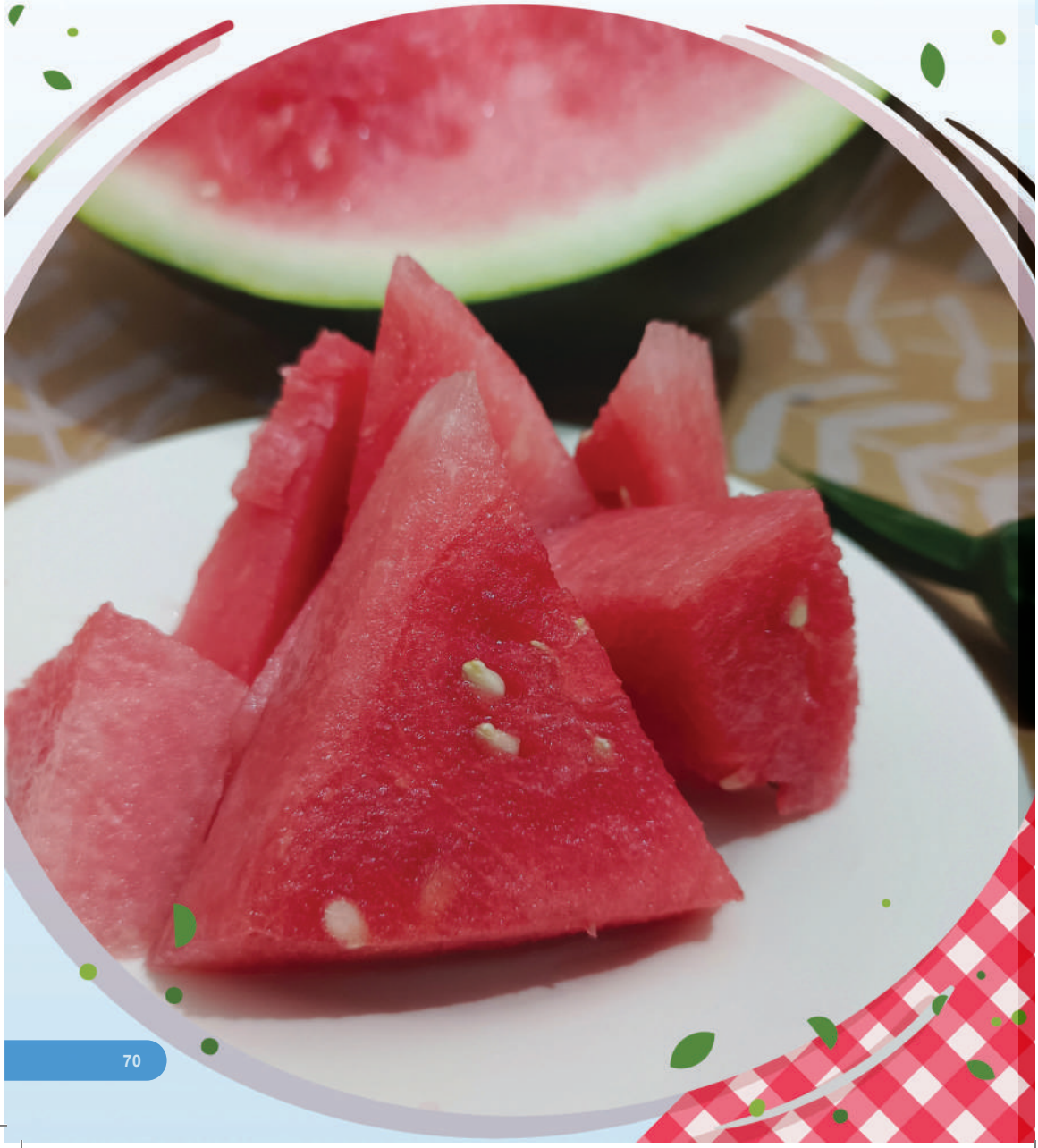
- ✓ 4 buah tahu. potong dadu kecil
- ✓ 2 ikat selada
- ✓ 200 gram toge, buang akar
- ✓ 100 gram kentang. potong dadu kecil
- ✓ 1 ikat seledri
- ✓ 100 gram kacang tanah
- ✓ bahan kuah bumbu:
- ✓ secukupnya cabe rawit
- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 100 gram gula merah
- ✓ 1 sdm kecap manis
- ✓ 3 sdm kecap asin
- ✓ 2 sdm cuka
- ✓ Secukupnya garam
- ✓ 1 liter air

Cara membuat:

1. Goreng tahu, Sisihkan. Bersihkan daun selada, cuci bersih dan tiriskan. Rebus toge sebentar saja, tiriskan. Rebus kentang hingga matang, tiriskan.
2. Goreng kacang. Tumbuk kasar (saya blender kasar). Sisihkan.
3. Untuk kuah: haluskan bawang merah putih, cabe rawit.
4. Didihkan air, masukkan semua bahan dan bumbu halus, Gula merahnya disisir dulu ya.
5. Masak kuah hingga matang. Biarkan dingin dulu.
6. Penyajian: campur toge, kentang, tahu, selada, dan seledri yang diiris. Tambahkan kacang goreng. Lalu siram dengan kuahnya.
7. Agar lebih nikmat tambahkan kerupuk merah dan bawang goreng diatasnya.
8. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	341
Karbohidrat (g)	43,5
Protein (g)	25
Lemak (g)	8,3
Zat besi (mg)	7,4
Vitamin A (µg)	458,8
Vitamin C (mg)	17,5
Kalsium (mg)	162,5

Semangka Potong



Resep (1 porsi) Harga: Rp 1.500/porsi Waktu Memasak: 3 menit

Bahan:

- ✓ Semangka

Cara membuat:

1. Potong semangka.
2. Pisahkan kulit semangka dari dagingnya.
3. Potong dadu dan sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	341
Karbohidrat (g)	43,5
Protein (g)	25
Lemak (g)	8,3
Zat besi (mg)	7,4
Vitamin A (µg)	458,8
Vitamin C (mg)	17,5
Kalsium (mg)	162,5

E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

Menu Utama

Kanji Rumbi

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 893/Porsi | Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 25 gram beras
- ✓ 30 gram daging ayam, cincang kecil
- ✓ 15 gram wortel, potong kecil
- ✓ 15 gram tomat, potong kecil
- ✓ 10 gram santan
- ✓ ¼ sdt minyak

Bumbu Halus:

- ✓ 1 siung bawang merah, haluskan
- ✓ 1 siung bawang putih, haluskan
- ✓ ¼ ruas jahe, haluskan

Bumbu Aromatik:

- ✓ Bunga lawang
- ✓ 1 buah kapulaga
- ✓ ½ lembar daun pandan

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Cuci bersih beras, kemudian rebus beras dengan bersama dengan rempah dengan api kecil sambil diaduk-aduk. Masukkan santan setelah beras mulai agak lunak dan aduk kembali.
3. Setelah mendidih masukkan wortel, kentang, ayam, dan tomat lalu aduk kembali.
4. Setelah membentuk tekstur seperti bubur, masukkan daun bawang dan seledri.
5. Matikan api kompor dan angkat. Pisahkan rempah dengan bubur.
6. Blender hingga halus kemudian saring
7. Kanji rumbi siap disajikan.

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	240	30,0
Karbohidrat (g)	22,8	21,7
Protein (g)	10,4	69,3
Lemak (g)	11,7	33,4
Zat besi (mg)	1,20	10,9

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,00	33,3
Kalsium (mg)	14,30	5,3
Vitamin A (µg)	385,90	96,5
Vitamin C (mg)	4,20	8,4
Serat (g)	1,8	16,4

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	39
Protein	18
Lemak	44

Bubur Asyura

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 1.380/Porsi | Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 25 gram beras
- ✓ 30 gram daging ayam
- ✓ 10 gram kacang merah, rendam
- ✓ 15 gram jagung manis, serut
- ✓ 10 gram wortel, potong kecil
- ✓ 5 gram bayam
- ✓ 20 gram santan

Bumbu halus:

- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ ½ siung bawang putih
- ✓ ¼ ruas kunyit
- ✓ ¼ ruas jahe

Cara membuat:

1. Cuci bersih beras, tambahkan air dan rebus bersama kacang merah hingga matang.
2. Tumis bumbu halus hingga harum.
3. Setelah mendidih dan beras sudah agak lunak dan kacang sudah mengembang, tambahkan santan.
4. Masukkan kentang, wortel, jagung, daging ayam aduk kembali sampai mendidih.
5. Masukkan bayam dan bumbu halus yang sudah ditumis.
6. Aduk sampai rata. Masak hingga matang dan menyusut.
7. Angkat, saring, dan sajikan.

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	244	30,5
Karbohidrat (g)	31,1	29,6
Protein (g)	13,0	86,7
Lemak (g)	7,5	21,4
Zat besi (mg)	1,90	17,3

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,30	43,3
Kalsium (mg)	28,90	10,7
Vitamin A (µg)	195,10	48,8
Vitamin C (mg)	3,80	7,6
Serat (g)	3,1	28,2

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	51
Protein	21
Lemak	27

Puree Wortel Jagung

Resep (1 porsi) Harga: Rp 1.500/Porsi Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 50 gram wortel, potong dadu
- ✓ 50 gram jagung

Cara membuat:

1. Kukus semua bahan hingga matang.
2. Haluskan menggunakan blender.
3. Puree siap disajikan.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	33,5	4,2
Karbohidrat (g)	7,5	7,1
Protein (g)	1,1	7,3
Lemak (g)	0,4	1,1
Zat besi (mg)	0,7	6,4

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,3	10,0
Kalsium (mg)	10,8	4,0
Vitamin A (µg)	396,8	99,2
Vitamin C (mg)	3,3	6,6
Serat (g)	1,6	14,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	80
Protein	11
Lemak	9

F. RESEP MENU BADUTA USIA 9-11 BULAN

Menu Utama

Tim Tumis Ikan Tongkol

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 2.360/Porsi | Waktu Memasak: 50 menit

Bahan:

- ✓ 60 g beras
- ✓ 70 g ikan tongkol, potong dadu
- ✓ 30 g wortel, potong dadu
- ✓ 5 g gula pasir
- ✓ 10 g minyak
- ✓ Garam

Bumbu:

- ✓ 1 biji Asam sunti
- ✓ 1 siung Bawang merah, haluskan
- ✓ ½ siung Bawang putih, haluskan
- ✓ ¼ ruas Kunyit, haluskan
- ✓ 3 cm daun pandan
- ✓ 3 lembar daun kari

Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus sambil diaduk hingga harum.
2. Masukkan daun pandan dan daun kari
3. Masukkan ikan tongkol dan wortel. Aduk hingga bumbu tercampur rata.
4. Masukkan sedikit air dan masak ikan hingga matang.
5. Masukkan tumis ikan ke mangkok tahan panas.
6. Rebus beras hingga setengah matang.
7. Masukkan beras ke mangkok yang sudah berisi tumis ikan tadi.
8. Kukus hingga matang.
9. Tim tumis ikan tongkol siap disajikan.

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	408	51,0
Karbohidrat (g)	54,1	51,5
Protein (g)	21,1	140,7
Lemak (g)	11,1	31,7
Zat besi (mg)	1,50	13,6

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,30	43,3
Kalsium (mg)	29,60	11,0
Vitamin A (µg)	983,40	245,9
Vitamin C (mg)	2,10	4,2
Serat (g)	1,6	14,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	54
Protein	21
Lemak	24

Tim Kari Udang

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 4.580/Porsi | Waktu Memasak: 50 menit

Bahan:

- ✓ 60 gram beras
- ✓ 100 gram udang
- ✓ 40 gram tahu, potong dadu
- ✓ 30 gram wortel
- ✓ 5 gram minyak
- ✓ 25 gram santan

Bumbu:

- ✓ ¼ sdt Bumbu kari bubuk
- ✓ ¼ buah Bawang bombay
- ✓ Kaldu ayam

Cara membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum, tambahkan beras. Kemudian tuangkan kaldu dan bubuk kari. Masak hingga setengah matang dan bumbu meresap.
2. Tumis bawang bombay hingga harum.
3. Masukkan udang. Aduk sampai berubah warna.
4. Tambahkan bubuk kari dan aduk hingga rata.
5. Tuangkan wortel, tahu dan santan sambil diaduk hingga matang dan sedikit berkuah.
6. Tuang tumisan dalam wadah tahan panas, kemudian tambakan beras aron.
7. Kukus di dalam kukusan yang sudah panas sampai matang.
8. Tim Kari Udang siap disajikan.

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	395	49,4
Karbohidrat (g)	50,6	48,2
Protein (g)	24,4	162,7
Lemak (g)	9,9	28,3
Zat besi (mg)	5,80	52,7

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	2,50	83,3
Kalsium (mg)	91,2	33,8
Vitamin A (µg)	773,2	193,3
Vitamin C (mg)	4,3	8,6
Serat (g)	2,5	22,7

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	52
Protein	25
Lemak	22

Susu Pisang

Resep (2 porsi) | Harga: Rp 2.000/Porsi | Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 100 ml susu
- ✓ 1 buah pisang potong kecil-kecil
- ✓ 1 sdm ekstrak vanila

Cara membuat:

1. Masukkan potongan pisang, susu, dan vanilla ke dalam blender.
2. Blender semua bahan hingga tercampur dan mencapai kekentalan yang diinginkan.
3. Tuangkan ke dalam gelas/cangkir.

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	112	14,0
Karbohidrat (g)	16,5	15,7
Protein (g)	3,7	24,7
Lemak (g)	4,2	12,0
Zat besi (mg)	0,3	2,7

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,5	16,7
Kalsium (mg)	118,0	43,7
Vitamin A (µg)	59,0	14,8
Vitamin C (mg)	5,5	11,0
Serat (g)	1,2	10,9

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	56
Protein	13
Lemak	31

G. RESEP MENU BADUTA USIA 12-23 BULAN

Menu Utama

Nasi Gurih Omelet Sayur Kukus

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 4.400/Porsi | Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 150 gram beras
- ✓ 150 gram (3 butir) telur
- ✓ 50 gram wortel
- ✓ 25 gram jagung pipil
- ✓ 30 gram buncis
- ✓ 40 gram santan
- ✓ 7,5 gram minyak
- ✓ Garam

Bumbu rempah:

- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 4 cm daun pandan
- ✓ ½ ruas lengkuas
- ✓ 1 buah daun jeruk
- ✓ Kayu manis
- ✓ Sereh

Cara membuat:

Nasi Gurih

1. Cuci bersih beras, kemudian tuangkan santan.
2. Masukkan semua bumbu rempah beserta garam dalam panci. Aduk hingga tercampur rata. Aron sampai air kering menggunakan api kecil.
3. Siapkan dandang dan kukus hingga matang.

Omelet sayur kukus

1. Kocok telur beserta garam, kemudian campurkan wortel, jagung dan buncis.
2. Tuang ke dalam mangkuk tahan panas.
3. Kukus selama hingga matang.
4. Sajikan

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	918	68,0
Karbohidrat (g)	133,1	61,9
Protein (g)	31,1	155,5
Lemak (g)	27,5	61,1
Zat besi (mg)	4,50	64,3

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	3,90	130,0
Kalsium (mg)	123,40	19,0
Vitamin A (µg)	1470,3	367,6
Vitamin C (mg)	8,40	21,0
Serat (g)	5,4	28,4

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	59
Protein	14
Lemak	27

Nasi Sup Bakso Sayur

Resep (3 porsi) | Harga: Rp 5.060/Porsi | Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 360 gram nasi
- ✓ 90 gram (9 biji) bakso sapi, belah dua
- ✓ 75 gram wortel, potong bulat
- ✓ 100 gram kentang, potong dadu
- ✓ 75 gram buncis, potong-potong

Bumbu:

- ✓ 1 batang daun bawang, iris
- ✓ 1 batang Seledri, iris
- ✓ 1 siung Bawang merah, dihaluskan
- ✓ 1 siung Bawang putih, dihaluskan
- ✓ Garam

Cara membuat:

1. Didihkan air di panci, masukkan wortel dan kentang tunggu hingga ½ empuk, lalu masukkan buncis dan bakso sapi, aduk rata.
2. Tumis bumbu halus hingga harum dan benar-benar matang, masukkan ke dalam ke dalam panci, aduk rata dan tambahkan garam. Masak hingga matang.
3. Koreksi rasa dan matikan kompor. Masukkan daun bawang dan daun seledri. Aduk rata dan sajikan bersama nasi.

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	940	69,6
Karbohidrat (g)	134,2	62,4
Protein (g)	34,0	170,0
Lemak (g)	28,1	62,4
Zat besi (mg)	5,1	72,9

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	5,9	196,7
Kalsium (mg)	86,4	13,3
Vitamin A (µg)	1239,8	310,0
Vitamin C (mg)	25,8	64,5
Serat (g)	7,7	40,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	59
Protein	15
Lemak	27

Kue Boh Deuk Beudeh

Resep (3 porsi) Harga: Rp 1.000/Porsi Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 50 g tepung ketan
- ✓ 150 ml air
- ✓ 35 g gula merah
- ✓ 50 kelapa parut
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 lembar Daun pandan

Cara membuat:

1. Tumbuk daun pandan, sisihkan. Didihkan air, kemudian tuangkan ke daun pandan yang sudah ditumbuk. Peras daun pandan dan ambil sarinya.
2. Uleni tepung ketan dengan sari daun pandan. Bentuk bulat, isi dengan sejumput gula merah.
3. Dididihkan air dan rebus bola-bola yang sudah dibuat. Bila sudah mengembang, angkat dan gulingkan ke kelapa parut. Sajikan.

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	133	9,9
Karbohidrat (g)	25,9	12,0
Protein (g)	1,4	7,0
Lemak (g)	2,9	6,4
Zat besi (mg)	0,5	7,1

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,3	10,0
Kalsium (mg)	12,4	1,9
Vitamin A (µg)	0,0	0,0
Vitamin C (mg)	0,3	0,8
Serat (g)	0,9	4,7

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	77
Protein	4
Lemak	19