

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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Nusa Tenggara Timur



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

Nusa Tenggara Timur



Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH | Prof. Dr. Hardinsyah, MS
Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D | Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M. Kes
Resana Ana Dina, S.K.M, M.Epid | Rosyenne 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 | Mia Srimati, 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 NUSA TENGGARA TIMUR

Penulis:

Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH
Prof. Dr. Hardinsyah, MS
Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M. Kes
Resa Ana Dina, S.K.M, M.Epid
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
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:

75 + 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

ISBN : 978-623-467-773-7

© 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 kehadiran 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 Srimati, 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 pelaksanaan 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
• Jagung Bose	2
• Ikan Tuna Bumbu Merah	4
• Tumis Daun Kelor	6
Selingan	8
• Lemet Jagung	8
Makan Siang/Malam	12
• Daging Belacang	12
• Sayur Rumpu Rampe	14
B. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2	17
Makan Pagi	18
• Sup Ikan Tuna + Tahu	18
• Tumis Sawi + Wortel	20
Selingan	22
• Aka Bilan	22
Makan Siang/Malam	26
• Pelepah Manuk	26
• Tumis Kangkung + Toge	28
C. Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3	30
Makan Pagi	30
• Karmanaci Daging	30
• Sop Kacang Merah + Wortel	32
Selingan	34
• Ubi Nuabosi	34

Makan Siang/Malam	36
• Jagung Bose	36
• Cakalang Suwir Daun Jeruk	38
• Urap	40
D. Resep Menu Ibu Menyusui	42
Makan Pagi	42
• Tumis Kangkung	42
• Sei Sapi	44
• Tahu Goreng	46
Selingan	48
• Talam Labu Kuning	48
Makan Siang/Malam	50
• Ikan Kuah Belimbing	50
• Tempe Goreng	52
E. Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan	54
Menu Utama	54
• Tim Kentang Tahu	54
• Burtim Udang	56
Selingan	58
• Puree Pisang	58
F. Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan	60
Menu Utama	60
• Bola Bola Nasi Tim	60
• Bihun Goreng + Sate Tempe	62
Selingan	64
• Puding Pisang	64
G. Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan	66
Menu Utama	66
• Nasi Putih + Sayur Bening + Perkedel Tempe	66
• Nasi Putih + Sayur Sop + Bola Daging Asam Manis	68
Selingan	70
• Lemet	70





Menu Sehari Ibu Hamil

Kelompok Umur	Makan Pagi	Selingan	Makan Siang/Malam
19 – 29 tahun			
Trimester 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jagung Bose ✓ Ikan Tuna Bumbu Merah ✓ Tumis daun kelor ✓ Pisang ambon 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lemet Jagung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Daging Belacang ✓ Tahu Goreng ✓ Rumpu Rampe ✓ Semangka
Trimester 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Sup ikan tuna kuah asam + tahu ✓ Tumis sawi + wortel ✓ pepaya 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aka Bilan 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Pelepah manuk ✓ Kangkung + toge kacang hijau ✓ Pisang ambon
30 – 49 tahun			
Trimester 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Karmanaci daging ✓ Sop Kacang Merah + wortel ✓ Pisang susu 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ubu Nuabosi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jagung Bose ✓ Ikan Cakalang ✓ Urap – Urap ✓ Pisang raja



Menu Sehari Ibu Menyusui

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi putih✓ Tumis kangkong✓ Sei sapi✓ Tahu goreng✓ Papaya
Makan siang/malam	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi✓ Ikan kuah belimbing✓ Tempe goreng✓ Mangga
Selingan	<ul style="list-style-type: none">✓ Talam labu kuning





Menu Sehari Baduta

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Tim kentang tahu
	Menu Utama	✓ Burtim udang
	Selingan	✓ Puree pisang
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Bola bola nasi tim
	Menu Utama	✓ Bihun goreng + sate tempe
	Selingan	✓ Pudding pisang
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Nasi putih + sayur bening + perkedel tempe
	Menu Utama	✓ Nasi putih + sayur sop +rolade daging asam manis
	Selingan	✓ Lemet







Resep

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

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Jagung Bore	Energi (kkal)	727,4
✓ Ikan Tuna Bumbu Merah	Karbohidrat (g)	89,6
✓ Tumis daun kelor	Protein (g)	37,7
✓ Pisang ambon	Lemak (g)	29,6
	Zat besi (mg)	6,5
	Zinc (mg)	3,1
	Vitamin A (µg)	887,5
	Vitamin C (mg)	43,8
	Serat (g)	13,4
	Kalsium (mg)	214,2
	Asam Folat (µg)	192,7



Jagung Bose



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

Bahan:

- ✓ 250 gram jagung kuning pipil
- ✓ 125 gram kacang tanah
- ✓ 125 gram kacang hijau
- ✓ 250 ml santan
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya
- ✓ 500 ml air



Cara membuat:

1. Jagung dan kacang merah direndam 2-3 jam
2. Jagung direbus dengan air mendidih sampai empuk
3. Tambahkan gula, santan dan kacang tanah sampai setengah matang
4. Masukkan kacang tanah dan kacang merah dan garam hingga masak

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	239,5	9,8
Karbohidrat (g)	23	5,9
Protein (g)	8,8	14,4
Lemak (g)	14	20,8
Zat besi (mg)	2,1	11,6
Zinc (mg)	1,3	13

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	7	0,7
Vitamin C (mg)	3,5	4,1
Serat (g)	5,9	16,8
Kalsium (mg)	25,8	2,1
Asam Folat (µg)	102	17

Ikan Tuna Bumbu Merah



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 5.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 500 gram ikan tuna
- ✓ 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- ✓ 1 batang serai, memarkan
- ✓ 2 lembar daun jeruk
- ✓ 3 sdm kecap manis
- ✓ kaldu jamur secukupnya
- ✓ merica bubuk secukupnya
- ✓ garam secukupnya
- ✓ 1 buah tomat, potong-potong
- ✓ 1 batang daun bawang, potong-potong



Bumbu Halus:

- ✓ 8 butir bawang merah
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 6 buah cabe merah besar
- ✓ 5 buah cabe rawit merah



Cara membuat:

1. Cuci bersih ikan tuna lalu lumuri air jeruk nipis dan diamkan beberapa saat
2. Goreng ikan tuna hingga agak kering lalu tiriskan
3. Didihkan air secukupnya dalam panci
4. Tuangi Bumbu halus, tambahkan serai, dan daun jeruk. Didihkan
5. Tambahkan ikan goreng, didihkan
6. Masukkan kecap manis, kaldu jamur, merica dan garam serta potongan tomat
7. Didihkan dengan api kecil hingga kental
8. Taburi daun bawang dan sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	104,1	4,2
Karbohidrat (g)	1	0,2
Protein (g)	18,8	30,8
Lemak (g)	2,5	3,7
Zat besi (mg)	0,8	4,4
Zinc (mg)	0,4	4

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	41,5	4,6
Vitamin C (mg)	2,3	2,7
Serat (g)	0,3	0,8
Kalsium (mg)	30,5	2,5
Asam Folat (µg)	14,4	2,4

Tumis Daun Kelor



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 300 g daun kelor, cuci bersih
- ✓ 5 butir bawang merah, iris tipis
- ✓ 2 siung bawang putih, cincang
- ✓ 4 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 2 sdt kecap manis
- ✓ 1 sdt gula merah sisir
- ✓ 1/2 sdt garam
- ✓ 1/4 sdt merica bubuk
- ✓ 50 ml air 1 sdm minyak, untuk menumis



Cara membuat:

1. Panaskan minyak
2. Tumis sampai harum bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan daun salam
3. Tuang air
4. Masukkan daun kelor
5. Tambahkan kecap manis, gula merah, garam, dan merica bubuk
6. Aduk hingga matang lalu sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	86,6	3,5
Karbohidrat (g)	12,3	3,1
Protein (g)	5,5	9
Lemak (g)	3,4	5
Zat besi (mg)	2,3	12,7
Zinc (mg)	0,5	5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	826	91
Vitamin C (mg)	31	36,4
Serat (g)	2	5,7
Kalsium (mg)	151,6	12,6
Asam Folat (µg)	23,4	3,9

Lemet Jagung



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 2.000/porsi

Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 300 g jagung manis
- ✓ 150 g kelapa parut
- ✓ 3 sdm tepung maizena
- ✓ 2 sdm tepung beras
- ✓ 3 sdm gula
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Kulit jagung untuk bungkusnya

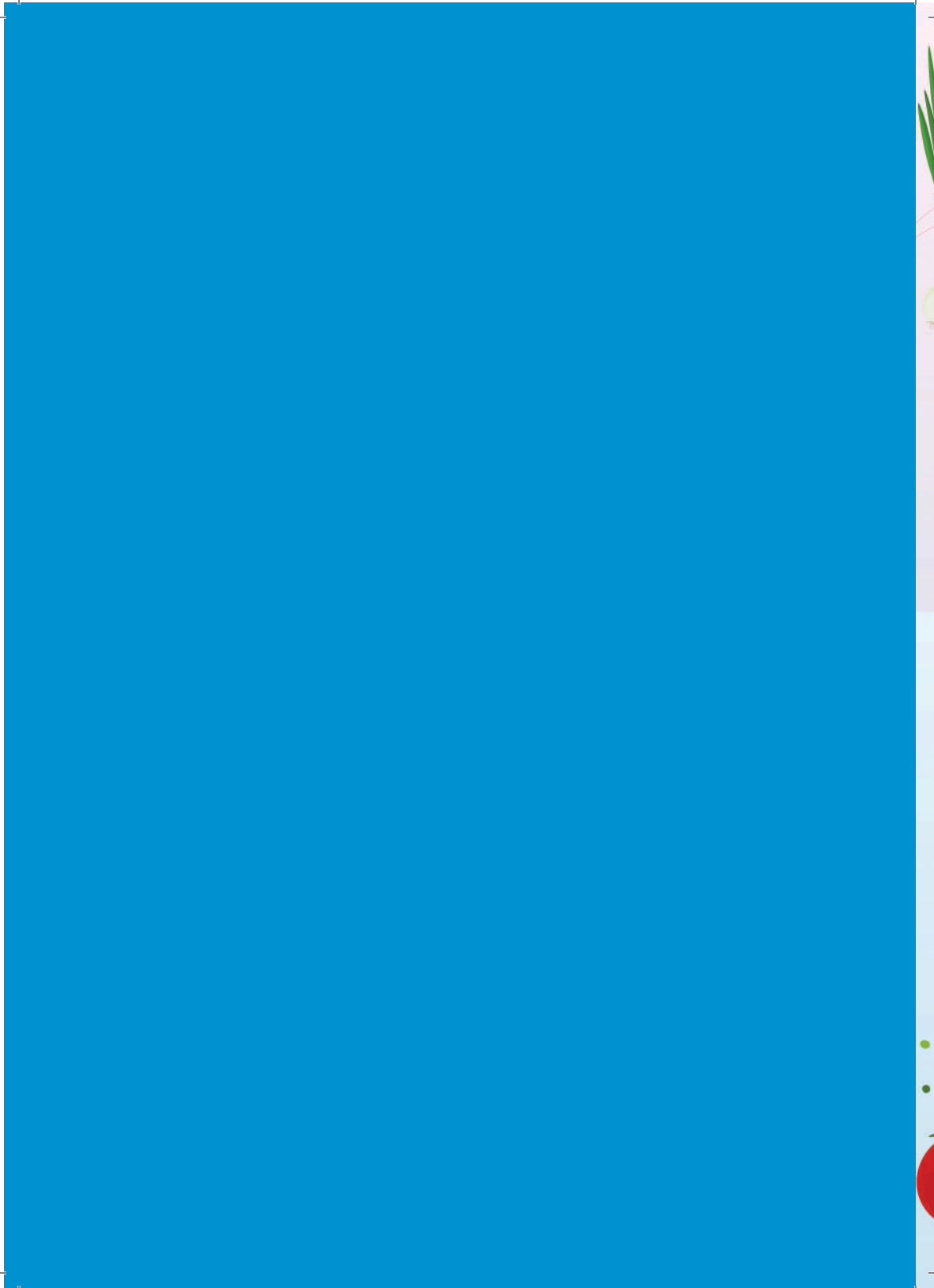


Cara membuat:

1. Sisir jagung
2. Campurkan semua bahan
3. Tes rasa lalu bungkus dengan kulit jagung.
4. Kukus kira-kira 20 menit

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	297,2	12,2
Karbohidrat (g)	53,3	13,8
Protein (g)	4,6	7,5
Lemak (g)	9,7	14,4
Zat besi (mg)	1,3	7,2
Zinc (mg)	0,9	9

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	13	1,4
Vitamin C (mg)	7	8,2
Serat (g)	5,2	14,8
Kalsium (mg)	6,3	0,5
Asam Folat (µg)	52,9	8,8





Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	298,7
✓ Daging Belacang	Karbohidrat (g)	16,3
✓ Tahu Goreng	Protein (g)	21,3
✓ Rumpu Rampe	Lemak (g)	18,2
✓ Semangka	Zat besi (mg)	5,5
	Zinc (mg)	3,1
	Vitamin A (µg)	1981,6
	Vitamin C (mg)	50,1
	Serat (g)	4,8
	Kalsium (mg)	253
	Asam Folat (µg)	645,9



Daging Belacang



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 5.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 250 g daging sapi (aslinya pakai daging has dalam)
- ✓ 1 batang daun bawang, iris
- ✓ 1 sdm kecap manis
- ✓ Secukupnya Air larutan asam jawa
- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 5 biji cabe rawit (optional, skip kalau gamau pedas)
- ✓ ½ sdm gula merah
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ ½ sdt terasi
- ✓ 20 ml minyak goreng



Cara membuat:

1. Daging dipotong tipis direbus sampai lunak
2. Daging digoreng, ditiriskan
3. Bumbu ditumis hingga harum
4. Tambahkan daun bawang, kecap manis dan air asam jawa, diaduk hingga rata
5. Masukkan daging yang sudah digoreng kedalam bumbu aduk hingga meresap

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	182,5	7,4
Karbohidrat (g)	1,1	0,2
Protein (g)	12,7	20,8
Lemak (g)	14	20,8
Zat besi (mg)	0,9	5
Zinc (mg)	2,1	21

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	250	27,7
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0	0
Kalsium (mg)	3,5	0,3
Asam Folat (µg)	3,4	0,5

Sayur Rumpu Rampe



 Resep (6 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 300 g daun singkong
- ✓ 300 g daun pepaya
- ✓ 5 buah cabe merah keriting
- ✓ 180 jantung pisang
- ✓ 60 g teri
- ✓ 10 buah cabai rawit
- ✓ 8 siung bawang merah
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 3 lembar daun salam
- ✓ 3 lembar daun jeruk
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1000 ml air
- ✓ 20 ml minyak untuk menumis

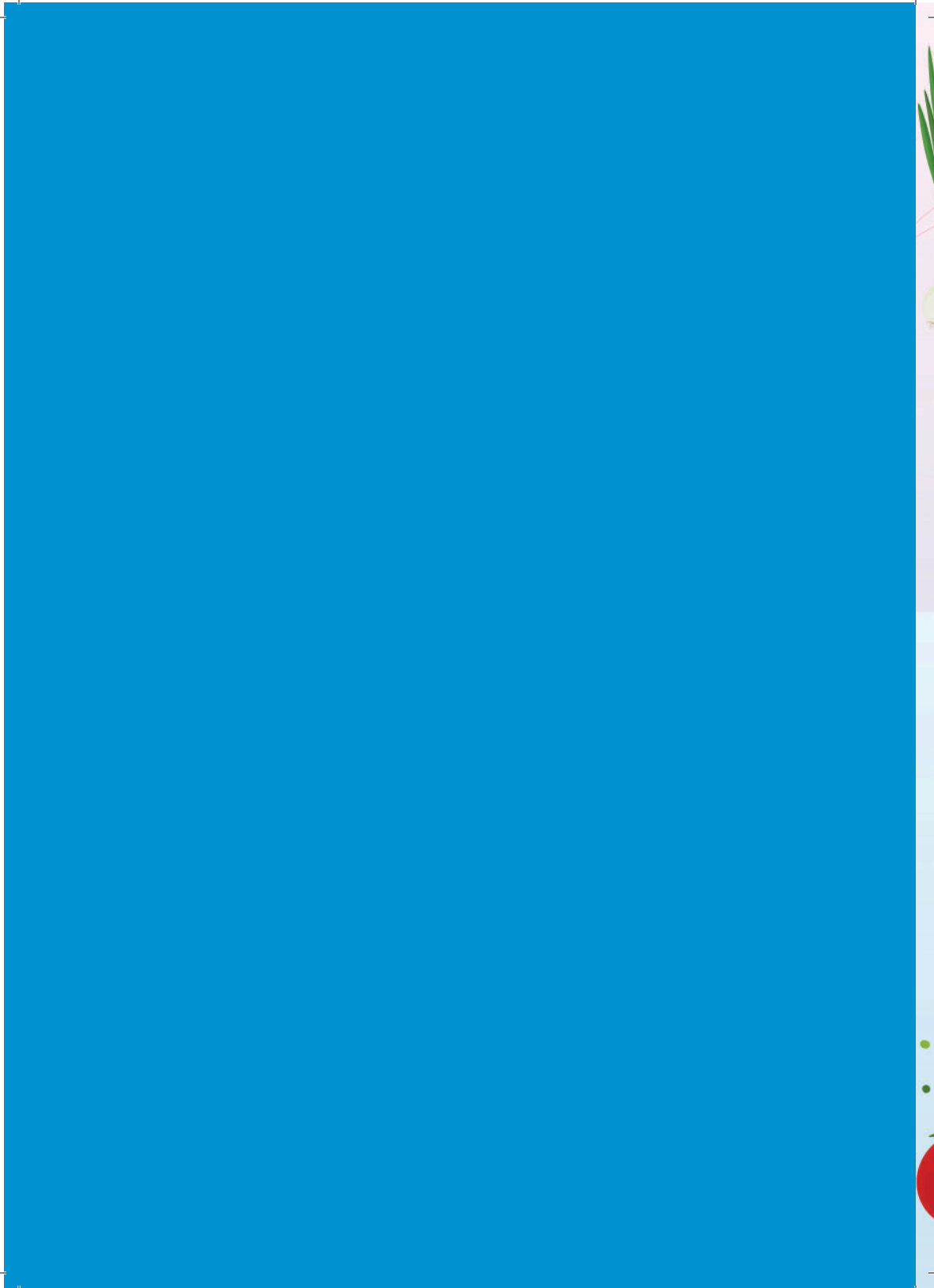


Cara membuat:

1. Rebus daun pepaya dan daun singkong secara bersamaan +/- 10 menit tiriskan, remas kemudian rajang
2. Tumis bawang merah, bawang putih, cabe rawit merah, daun salam dan daun jeruk hingga harum
3. Masukkan daun singkong, daun pepaya, jantung pisang, Ikan teri, garam. Aduk rata hingga matang
4. Angkat dan sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	74,7	3
Karbohidrat (g)	10,8	2,8
Protein (g)	7	11,4
Lemak (g)	2	2,9
Zat besi (mg)	3	16
Zinc (mg)	0,6	6

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	693,1	77
Vitamin C (mg)	34,1	40,1
Serat (g)	2	5,7
Kalsium (mg)	191,9	15,9
Asam Folat (µg)	600	76,6







B. RESEP MENU IBU HAMIL USIA 19-29 TAHUN TRIMESTER 2

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	205,9
✓ Sup ikan tuna kuah asam + tahu	Karbohidrat (g)	8,1
	Protein (g)	23,9
✓ Tumis sawi + wortel	Lemak (g)	9,1
✓ Pepaya	Zat besi (mg)	5
	Zinc (mg)	1,2
	Vitamin A (µg)	1180,7
	Vitamin C (mg)	18,3
	Serat (g)	3,7
	Kalsium (mg)	140,1
	Asam Folat (µg)	64,6



Sup Ikan Tuna + Tahu



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 2.500/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ ½ kg ikan tuna
- ✓ 4 potong tahu (dipotong dadu)
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 1/2 buah bawang bombay
- ✓ 2 cm jahe (digepek)
- ✓ 1 buah tomat
- ✓ secukupnya daun seledri
- ✓ secukupnya daun bawang
- ✓ secukupnya garam
- ✓ secukupnya gula
- ✓ secukupnya penyedap rasa
- ✓ secukupnya air perasan lemon
- ✓ secukupnya mentega/minyak goreng



Cara membuat:

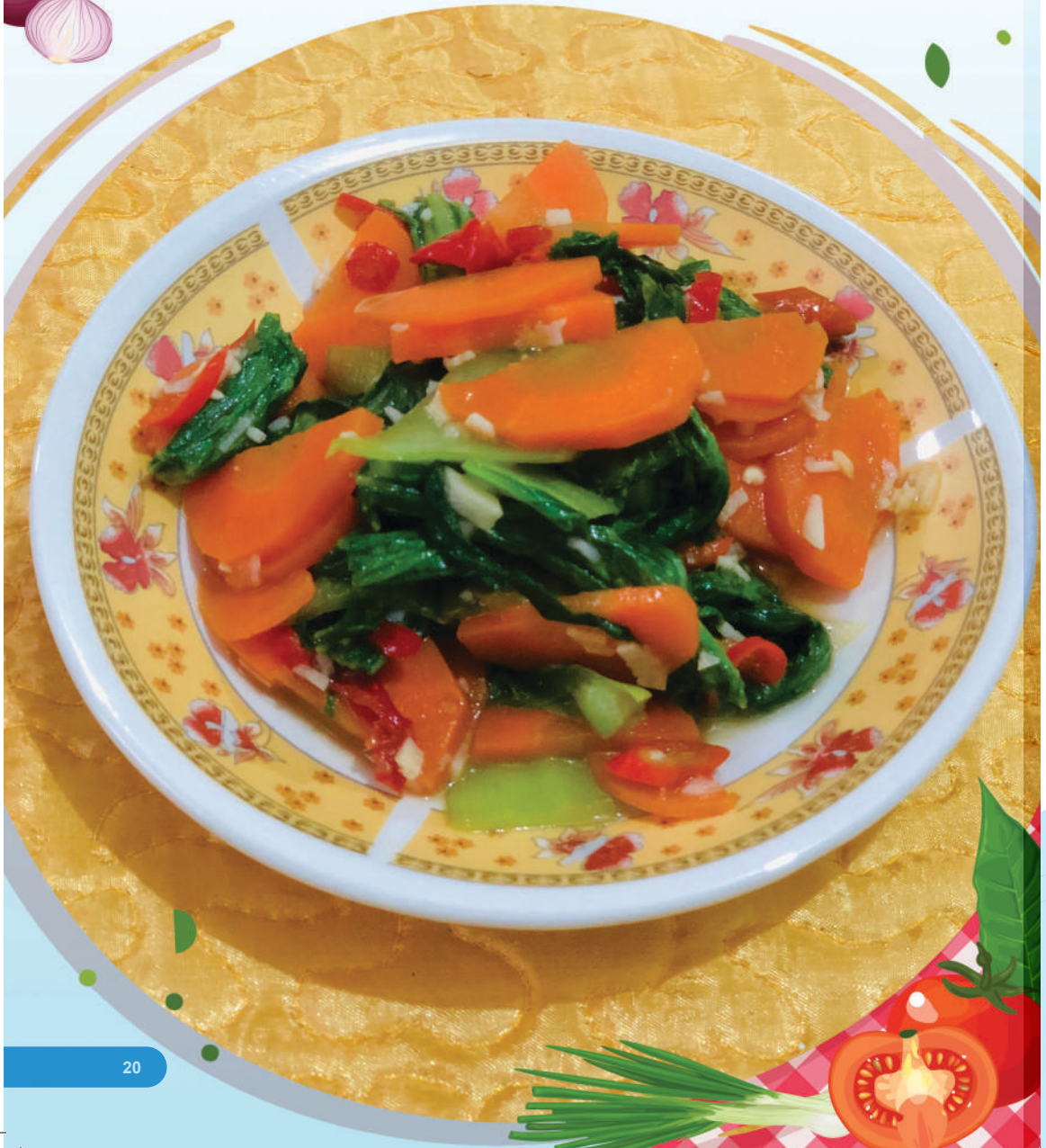
1. Beri perasan lemon dan garam pada ikan tuna. Diamkan 10 menit. Cuci bilas.
2. Potong rajang trio bawang.
3. Potong-potong daun seledri dan daun bawang. Sisihkan.
4. Tumis trio bawang dengan mentega/minyak goreng sampai layu dan harum. Kemudian masukkan jahe. Aduk-aduk sebentar. Masukkan air hingga cukup untuk kuah. Biarkan hingga mendidih.
5. Masukkan tuna dan tahu. Beri garam, gula, penyedap. Cicipi.
6. Jika sudah matang, terakhir masukkan tomat, daun seledri, dan daun bawang. Aduk-aduk sebentar. Matikan kompor. Angkat dan sajikan.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	164,4	6,4
Karbohidrat (g)	3,7	0,9
Protein (g)	22,3	31,8
Lemak (g)	6,9	10,2
Zat besi (mg)	3,4	12,5
Zinc (mg)	0,8	6,6

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	142,2	15,8
Vitamin C (mg)	2,3	2,7
Serat (g)	0,9	2,5
Kalsium (mg)	82,5	6,8
Asam Folat (µg)	22,1	3,6

Tumis Sawi + Wortel



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 200 g sawi
- ✓ 200 g wortel
- ✓ Bawang putih
- ✓ Cabe keriting
- ✓ Lada bubuk
- ✓ Saus tiram
- ✓ Gula
- ✓ Garam
- ✓ Kaldu jamur



Cara membuat:

1. Potong sawi dan wortel sesuai selera
2. Iris cabe dan bawang kemudian tumis
3. Tambahkan lada bubuk, gula, garam, dan kaldu jamur, tambah sedikit air
4. Masukkan wortel, tunggu sebentar agar bumbu meresap
5. Masukkan sawi putih, aduk dan tunggu hingga layu
6. Koreksi rasa, siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	41,5	1,6
Karbohidrat (g)	4,4	1,1
Protein (g)	1,6	2,2
Lemak (g)	2,2	3,2
Zat besi (mg)	1,6	5,9
Zinc (mg)	0,4	3,3

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	1038,5	115,3
Vitamin C (mg)	16	18,8
Serat (g)	2,8	7,7
Kalsium (mg)	57,6	4,8
Asam Folat (µg)	42,5	7

Aka Bilan





Resep (5 porsi)



Harga: Rp 2.000/porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan Kulit:

- ✓ 250 g sagu
- ✓ 50 g kacang hijau
- ✓ 50 parutan kelapa

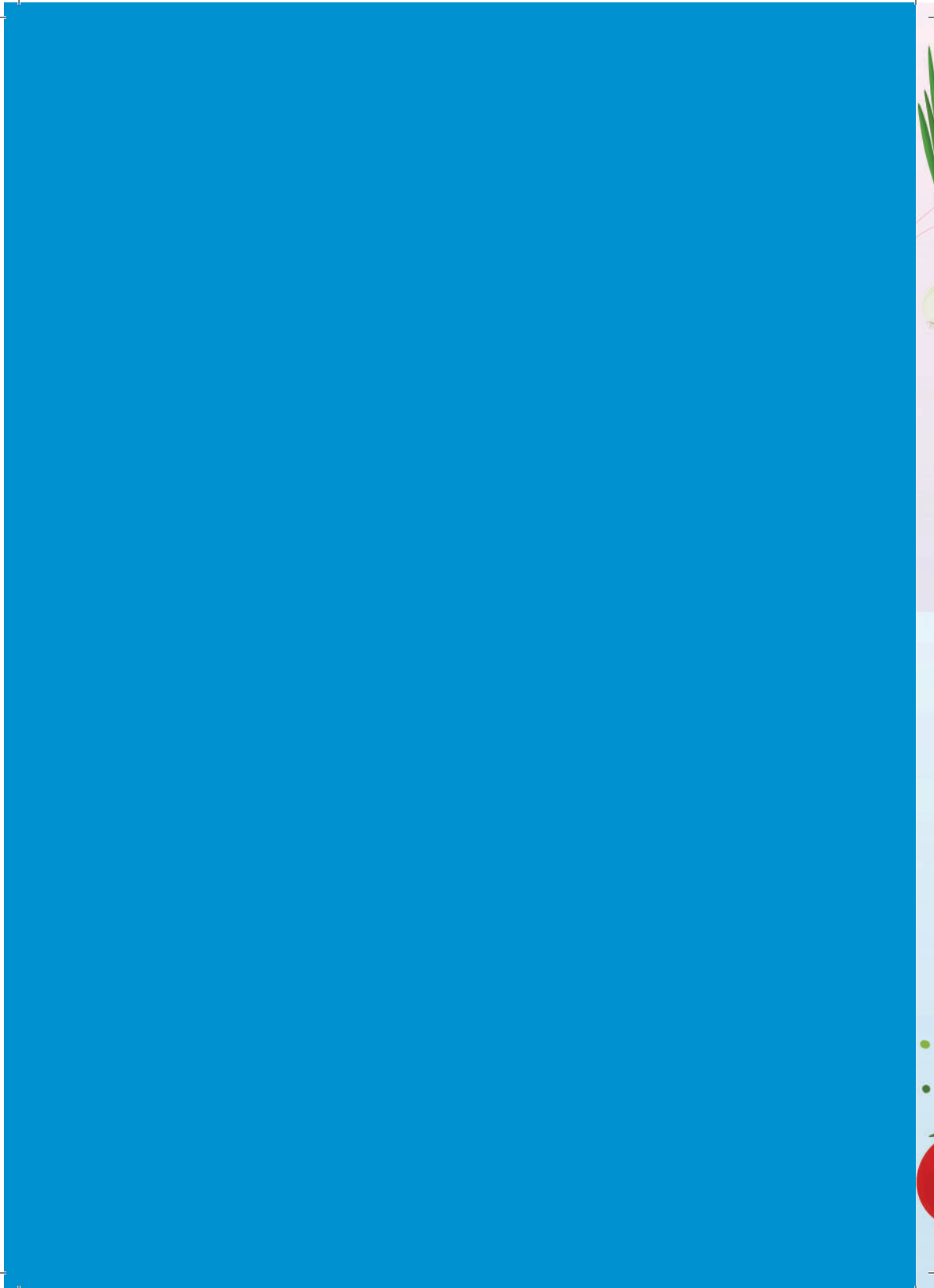


Cara membuat:

1. Semua bahan ini dicampur menjadi satu lalu dibumbui dengan sejumput garam
2. Adonan yang sudah jadi kemudian dibakar dengan menggunakan wadah khusus. Babilak
3. Bakar hingga tekstur renyah kemudian sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	219,8	8,6
Karbohidrat (g)	48,5	12,1
Protein (g)	1,1	1,5
Lemak (g)	1,8	2,6
Zat besi (mg)	0,6	2,2
Zinc (mg)	0,2	1,6



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0,2	0,02
Vitamin C (mg)	0,2	0,2
Serat (g)	1,6	4,4
Kalsium (mg)	4,1	0,3
Asam Folat (µg)	22,1	3,6





Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	280
✓ Pelepah manuk	Karbohidrat (g)	7,7
✓ Kangkung + toge	Protein (g)	18,3
kacang hijau	Lemak (g)	20,8
✓ Pisang ambon	Zat besi (mg)	2,2
	Zinc (mg)	1,4
	Vitamin A (µg)	396,5
	Vitamin C (mg)	17
	Serat (g)	2,6
	Kalsium (mg)	62,8
	Asam Folat (µg)	86



Pelepah Manuk



 Resep (10 porsi)

 Harga: Rp 5.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 500 g ayam
- ✓ 5 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 3 butir kemiri sangrai
- ✓ 15 buah cabai merah
- ✓ 500 ml santan kelapa
- ✓ 4 cm kunyit
- ✓ 1 sdt terasi goreng
- ✓ 5 sdm minyak goreng
- ✓ secukupnya Gula
- ✓ secukupnya Garam



Cara membuat:

1. Bakar ayam di atas bara api/ kompor sekitar 10 menit sampai sedikit kecoklatan
2. Kemudian potong-potong ayam
3. Haluskan semua bumbu kecuali, garam dan gula
4. Panaskan minyak goreng
5. Jika minyak sudah panas tumis bumbu halus hingga harum
6. Jika bumbu sudah harum masukan santan kelapa, dan jangan lupa di aduk-aduk agar santan tidak pecah
7. Setelah santan mendidih masukan ayam, garam dan gula, kemudian tutup hingga santan menyusut, jangan lupa untuk di aduk sekali-kali
8. Setelah santan menyusut sekitar 30 menit, angkat ayam dan siap untuk disajikan
9. Pelelah manuk siap di sajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	220,9	8,6
Karbohidrat (g)	3,3	0,8
Protein (g)	13,9	19,8
Lemak (g)	17	25,2
Zat besi (mg)	1,1	4
Zinc (mg)	1	8,3

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	144,5	16
Vitamin C (mg)	0,5	0,5
Serat (g)	1,4	3,8
Kalsium (mg)	8,7	0,7
Asam Folat (µg)	6,5	1

Tumis Kangkung + Toge



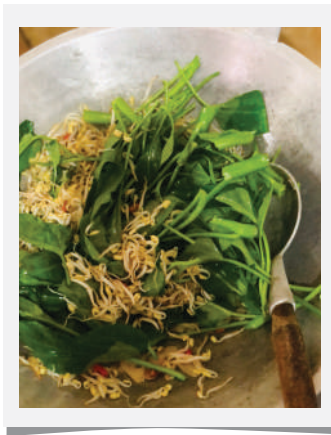
 Resep (6 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 300 g kangkung
- ✓ 300 g toge kacang hijau
- ✓ Bawang putih
- ✓ Cabe keriting
- ✓ Lada bubuk
- ✓ Saus tiram
- ✓ Gula
- ✓ Garam
- ✓ Kaldu jamur



Cara membuat:

1. Petik kangkung dan potong wortel sesuai selera
2. Iris cabe dan bawang kemudian tumis
3. Tambahkan lada bubuk, gula, garam, dan kaldu jamur. Tambah sedikit air
4. Masukkan wortel, tunggu sebentar agar bumbu meresap
5. Masukkan kangkung, aduk sampai layu.
6. Koreksi rasa, siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	59,1	2,3
Karbohidrat (g)	4,4	1,1
Protein (g)	4,4	6,2
Lemak (g)	3,8	5,6
Zat besi (mg)	1,1	4
Zinc (mg)	0,4	3,3

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	252	28
Vitamin C (mg)	16,5	19,4
Serat (g)	1,2	3,3
Kalsium (mg)	54,1	4,5
Asam Folat (µg)	79,5	13,2

Makan Pagi

Karmanaci Daging



 Resep (8 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

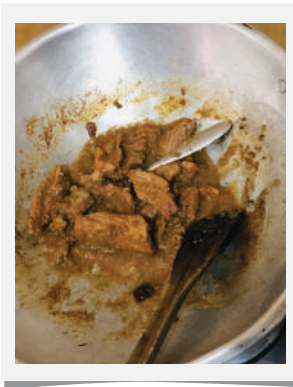
Bahan:

- ✓ 400 g wortel
- ✓ 200 kg kacang merah
- ✓ 2 batang daun bawang
- ✓ 2 batang daun seledri
- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ Biji pala secukupnya
- ✓ secukupnya Garem
- ✓ secukupnya Lada
- ✓ Sedikit gula
- ✓ 8 siung bawang merah
- ✓ 3 butir kapulaga
- ✓ 2 biji bunga lawang / peka
- ✓ 5 biji cengkeh



Cara membuat:

1. Kupas wortel, potong bulat kemudian cuci
2. Kacang merah cuci bersih
3. Daun bawang dan seledri potong-potong
4. Bawang merah, bawang putih ulek halus
5. Tumis bumbu halus sampai harum
6. Didihkan air rebus kacang kurang lebih 30 menit kalau kacang udah empuk masukan rempah-rempah dan bumbu yang udah di tumis lalu bumbuin
7. Masukan wortel bersama kentang, wortel kentang udah mateng masukan daun bawang, seledri cek rasa matiin kompor angkat
8. Taburkan bawang merah goreng



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	153,5	6,2
Karbohidrat (g)	0,2	0,05
Protein (g)	12,8	14,2
Lemak (g)	11	17,6
Zat besi (mg)	0,9	3,3
Zinc (mg)	2,1	17,5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	100	11,1
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0	0
Kalsium (mg)	2,7	0,2
Asam Folat (µg)	3,5	0,5

Sop Kacang Merah + Wortel



 Resep (8 porsi)

 Harga: Rp 4.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 400 g wortel
- ✓ 200 kg kacang merah
- ✓ 2 batang daun bawang
- ✓ 2 batang daun seledri
- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ Biji pala secukupnya
- ✓ secukupnya Garem
- ✓ secukupnya Lada
- ✓ Sedikit gula
- ✓ 8 siung bawang merah
- ✓ 3 butir kapulaga
- ✓ 2 biji bunga lawang / peka
- ✓ 5 biji cengkeh



Cara membuat:

1. Kupas wortel, potong bulat kemudian cuci
2. Kacang merah cuci bersih
3. Daun bawang dan seledri potong-potong
4. Bawang merah, bawang putih ulek halus
5. Tumis bumbu halus sampai harum
6. Didihkan air rebus kacang kurang lebih 30 menit kalau kacang udah empuk masukan rempah-rempah dan bumbu yang udah di tumis lalu bumbuin
7. Masukan wortel bersama kentang, wortel kentang udah matang masukan daun bawang, seledri cek rasa
8. Taburkan bawang merah goreng



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	105,7	4,3
Karbohidrat (g)	19,7	5,1
Protein (g)	6,3	7
Lemak (g)	0,5	0,8
Zat besi (mg)	3	11,1
Zinc (mg)	1,1	9,1

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	792,5	88
Vitamin C (mg)	4,7	5,5
Serat (g)	6,2	18,2
Kalsium (mg)	40,4	3,3
Asam Folat (µg)	94,9	15,8

Ubi Nuabosi



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 14.500/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 400 g buah ubi nuabosi (singkong)
- ✓ Air secukupnya untuk merebus
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 ruas jari kunyit
- ✓ 2 sdt ketumbar bubuk
- ✓ 1 sdt garam



Cara membuat:

1. Kupas kulit ubi lalu potong sesuai selera dan cuci bersih
2. Masukkan ubi dalam panci, tuang air secukupnya untuk merebus. Haluskan bumbu lalu masukkan panci, aduk hingga merata. Rebus ubi sampai air mendidih dan empuk
3. Setelah ubi empuk, matikan api, biarkan panci tetap tertutup selama kurleb 3 menit, kemudian buka dan tiriskan
4. Sajikan langsung atau di goreng dulu

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	174,1	7,1
Karbohidrat (g)	31,9	8,3
Protein (g)	1,1	1,2
Lemak (g)	5,3	8,5
Zat besi (mg)	0,8	2,9
Zinc (mg)	0,3	2,5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	256	28,4
Vitamin C (mg)	30	35,2
Serat (g)	1,5	4,4
Kalsium (mg)	19,3	1,6
Asam Folat (µg)	15	2,5

Jagung Bose



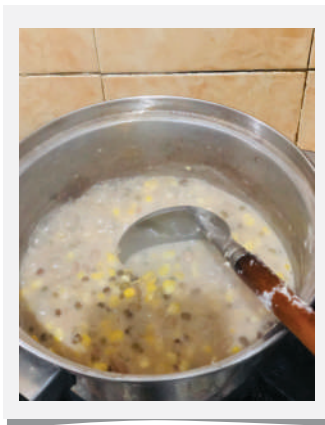
 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 250 g jagung kuning pipil
- ✓ 125 g kacang tanah
- ✓ 125 g kacang hijau
- ✓ 250 ml santan
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya
- ✓ 500 ml air



Cara membuat:

1. Jagung dan kacang merah direndam 2-3 jam
2. Jagung direbut dengan air mendidih sampai empuk
3. Tambahkan gula, santan dan kacang sampai setengah matang
4. Masukkan kacang tanah dan kacang merah dan garam hingga masak

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	239,5	9,7
Karbohidrat (g)	23	6
Protein (g)	8,8	9,7
Lemak (g)	14	22,4
Zat besi (mg)	2,1	7,7
Zinc (mg)	1,3	10,8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	7	0,7
Vitamin C (mg)	3,5	4,1
Serat (g)	5,9	17,3
Kalsium (mg)	25,8	2,1
Asam Folat (µg)	102	17

Cakalang Suwir Daun Jeruk



 Resep (8 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 400 g cakalang
- ✓ daun jeruk
- ✓ 10 cabe
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 5 biji bawang merah
- ✓ 1/4 sdt lada bubuk
- ✓ 1 siung bawang bombay
- ✓ 1 biji tomat
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya



Cara membuat:

1. Cuci ikan cakalang dan bersihkan perut ikan setelah bersih ikan cakalang ditaburi garam dan diamkan kurang lebih 15 menit agar meresap.
2. Sembari menunggu ikan dimarinasi siapkan bahan nya yaitu cabe, bawang putih, bawang merah, tomat lalu blender kasar jangan terlalu halus, lalu iris bawang bombay tipis-tipis.
3. Setelah itu goreng ikan dengan api kecil selama 10 menit dan jangan terlalu kering, angkat lalu diamkan dan dinginkan lalu disuwir kecil sesuai selera.
4. Setelah selesai, tuang minyak baru untuk menggoreng cabe yg sudah dihaluskan, aduk hingga air didalam cabe yg sudah dihaluskan berkurang dan menyusut lalu tambahkan daun jeruk dan juga bawang bombay agar semakin wangi lalu tambahkan lada bubuk 1/4 sdt, garam dan gula sedikit sesuai selera.
5. setelah itu masukkan ikan yg sudah disuwir dan aduk merata hingga semua tercampur



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	92,1	3,7
Karbohidrat (g)	-	0
Protein (g)	9,1	10,1
Lemak (g)	6,2	9,9
Zat besi (mg)	0,3	1,1
Zinc (mg)	0,2	1,6

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	264	29,3
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0	0
Kalsium (mg)	1200	14,3
Asam Folat (µg)	600	5

Urap



Resep (8 porsi)

Harga: Rp 3.000/porsi

Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 250 g bayam
- ✓ 250 g toge
- ✓ 250 g kacang panjang
- ✓ 150 g kelapa parut muda
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 buah kencur
- ✓ 3 buah cabe rawit merah
- ✓ 2 buah cabe merah keriting
- ✓ Sedikit terasi
- ✓ 3 lembar daun jeruk
- ✓ 50 g gula merah (silakan disesuaikan tingkat kemanisannya)
- ✓ secukupnya Garam



Cara membuat:

1. Pertama: cuci bersih sayuran lalu rebus. Sisihkan
2. Uleg bumbu sampai halus, lalu campurkan dengan kelapa parutnya, uleg-uleg kelapanya agar keluar sedikit lembab santannya. Tes rasa
3. Campurkan sayur dan kelapa yang sudah diberi bumbu lalu sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	157,2	6,4
Karbohidrat (g)	22	5,7
Protein (g)	6,6	7,3
Lemak (g)	7	11,2
Zat besi (mg)	3,3	12,2
Zinc (mg)	0,9	7,5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	293,5	32,6
Vitamin C (mg)	26,1	30,7
Serat (g)	3,4	10
Kalsium (mg)	156,1	13
Asam Folat (µg)	115,5	19,2

D. RESEP MENU IBU MENYUSUI

Makan Pagi

Tumis Kangkung



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 7.000/porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 2 ikat kangkung, petik dan cuci bersih
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 5 butir bawang merah
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ ½ sdt gula pasir
- ✓ 1 sdm saus tiram
- ✓ 2 buah cabe rawit merah
- ✓ 3 buah cabe merah keriting
- ✓ 1 sdm minyak goreng



Cara membuat:

1. Iris tipis bawang putih dan bawang merah. Potong serong cabai rawit merah dan cabai keriting
2. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum, kemudian tambahkan cabai dan tumis sebentar hingga layu
3. Masukkan garam, gula, dan saus tiram, aduk hingga semua bumbu tercampur rata
4. Masukkan kangkung lalu masak dengan api besar hingga matang, angkat dan sisihkan
5. Tumis kangkung siap untuk dinikmati

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	64,5
Karbohidrat (g)	1,8
Protein (g)	0,8
Lemak (g)	6,5
Zat besi (mg)	0,3
Vitamin A (µg)	420,3
Vitamin C (mg)	10,6
Kalsium (mg)	24,3

Sei Sapi



 Resep (6 porsi)

 Harga: Rp 35.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 2 potong @ 250 g daging sirloin sapi
- ✓ 1 sdt lada hitam bubuk
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 2 sdm liquid smoke

Sambal matah:

- ✓ 10 butir bawang merah, iris tipis
- ✓ 8 buah cabe rawit merah, iris halus
- ✓ 3 lembar daun jeruk, iris halus
- ✓ 1 batang serai, ambil bagian putih, iris halus
- ✓ 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ ½ sdm kaldu jamur
- ✓ 4 sdm minyak kelapa panas



Cara membuat:

1. Lumuri potongan daging sirloin dengan merica, garam dan liquid smoke hingga rata, diamkan beberapa saat
2. Sambal matah: aduk dan campur semua bahan menjadi satu, terakhir siram dengan minyak kelapa panas
3. Panaskan panggangan, panggang daging sirloin hingga kecokelatan kedua sisinya dan tingkat kematangan sesuai selera
4. Angkat, diamkan selama 5 menit lalu potong-potong daging melintang serat tipis-tipis lalu sajikan dengan sambal matah

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	240,0
Karbohidrat (g)	3,0
Protein (g)	19,0
Lemak (g)	16,7
Zat besi (mg)	1,5
Vitamin A (µg)	191,8
Vitamin C (mg)	1,0
Kalsium (mg)	10,2

Tahu Goreng





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 3.000/porsi



Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah tahu sutera
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ garam secukupnya
- ✓ merica secukupnya



Cara membuat:


1. Haluskan bawang putih, garam, dan merica
2. Tambahkan air secukupnya, aduk hingga rata
3. Potong tahu sesuai selera, lalu bolak-balik tahunya agar bumbunya meresap
4. Masukkan bumbu potongan tahu tersebut ke dalam bumbunya, goreng hingga matang

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	81,3
Karbohidrat (g)	2,3
Protein (g)	5,4
Lemak (g)	6,4
Zat besi (mg)	3,6
Vitamin A (µg)	160,3
Vitamin C (mg)	0,2
Kalsium (mg)	74,0

Talam Labu Kuning



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 12.000/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan A:

- ✓ 160 g labu kuning
- ✓ 100 ml santan
- ✓ 35 tepung tapioka
- ✓ 12 g tepung beras
- ✓ 100 g gula
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ vanila



Bahan B:

- ✓ 12 g tepung tapioka
- ✓ 12 g tepung beras
- ✓ 65 ml santan
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ vanila

Cara membuat:

1. Siapkan bahan A terlebih dahulu
2. Siapkan bahan B dahulu
3. Kukus labu kuning sampai matang kemudian haluskan
4. Campur semua bahan A sampai tercampur tidak menggumpal. Kemudian masukkan labu kuning yang dihaluskan. Pindahkan ke loyang yang sudah diolesin minyak dengan cara disaring dan kemudian kukus 5menit untuk menambahkan adonan B
5. Sambil menunggu kukusan campuran semua bahan B aduk-aduk jangan sampai ada yang menggumpal, setelah kukusan A sudah 5menit tambahkan adonan Bnya
6. Setelah itu lanjut dikukus selama 15menit sambil dicek juga dengan tusuk kalo sudah tidak lengket berarti sudah matang. Matikan Api dan Sajikan hangat atau dingin

Pelengkap:

- ✓ Margarin pengoles cetakkan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	583.3	25.9
Protein (g)	9.9	12.4
Lemak (g)	10.5	16.9
Karbohidrat (g)	119.5	25.2
Kalsium (mg)	44.1	3.7

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Phosfor (mg)	87.1	12.4
Besi (mg)	1.1	12.2
Vitamin A (µg)	11.5	1.2
Vitamin B (mg)	0.0	0.0
Vitamin C (mg)	14.8	11.0

Ikan Kuah Belimbing



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 20.000/porsi

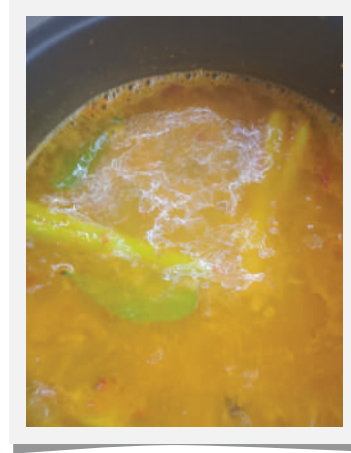
 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 1 ekor ikan tongkol, potong – potong
- ✓ ml air
- ✓ 3 cm jahe, memarkan
- ✓ 2 batang serai, memarkan
- ✓ 4 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
- ✓ 1 batang daun bawang, potong 2 cm
- ✓ 1 1/2 sendok teh garam
- ✓ 1/2 sendok teh gula pasir
- ✓ 5 buah belimbing wuluh, belah 2 memanjang

Bumbu Halus:

- ✓ 3 cm kunyit, bakar
- ✓ 7 butir bawang merah
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 5 buah cabai rawit merah
- ✓ 5 buah cabai merah keriting



Cara membuat:

1. Lumuri ikan tongkol dengan 1 sdt air jeruk nipis, 1/2 sdt garam, dan 2 siung bawang putih yang telah dihaluskan. Diamkan 15 menit.
2. Didihkan air. Masukkan bumbu halus, jahe, serai, dan daun jeruk sampai harum.
3. Tambahkan ikan tongkol. Masak sampai matang. Bubuhi garam dan gula pasir.
4. Masukkan daun bawang dan belimbing wuluh. Masak sampai mendidih

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	174.7	7.0
Karbohidrat (g)	15.0	4.0
Protein (g)	23.0	31.0
Lemak (g)	27.0	4.0
Zat Besi (mg)	3.1	17.0

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	323.6	34.0
Vitamin C (mg)	4.9	4.0
Serat (g)	0.6	2.0
Kalsium (mg)	156.0	13.0
Zinc (mg)	2.7	21.0

Tempe Goreng



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 1 papan tempe, potong sesuai selera
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ ½ sdt ketumbar
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Penyedap rasa secukupnya
- ✓ Air secukupnya



Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu kemudian beri sedikit air.
2. Campurkan bumbu dengan tempe yang telah dipotong-potong. Marinasi selama 15 menit.
3. Goreng tempe pada minyak panas dengan api sedang. Goreng hingga berwarna kuning keemasan. Angkat dan tiriskan.
4. Tempe siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	252.3	10.0
Karbohidrat (g)	17.1	4.0
Protein (g)	26.0	33.0
Lemak (g)	11.0	16.0
Zat Besi (mg)	5.0	28.0

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	0.0	0.0
Vitamin C (mg)	0.1	0.0
Serat (g)	1.8	50
Kalsium (mg)	194.1	16.0
Zinc (mg)	2.1	16.0


E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

Menu Utama

Tim Kentang Tahu



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.600/Porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah (200g) kentang
- ✓ 1 butir telur
- ✓ 1 sdt wortel parut
- ✓ ½ potong (20g) tahu
- ✓ 1 sdt margarin
- ✓ 1 batang daun bawang



Cara membuat:

1. Kukus kentang hingga matang
2. Haluskan kentang
3. Campurkan dengan telur, tahu, wortel, dan daun bawang
4. Tuang di pinggan kecil-kecil
5. Kukus hingga matang

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	234.57	29.32
Karbohidrat (g)	25.34	24.13
Protein (g)	11.54	76.92
Lemak (g)	10.28	29.37

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	3.45	31.32
Vitamin A (mg)	1756.28	439.07
Vitamin C (mg)	40.02	80.04
Serat (g)	1.11	10.09

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	42.23
Protein	19.23
Lemak	38.55

Burtim Udang





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.700/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 1 sdm beras
- ✓ 2 buah sedang udang
- ✓ 2 sdm (20 g) telur
- ✓ 2 sdm (20 g) labu siam
- ✓ 1 sdm (20 g) tempe
- ✓ ¼ gelas susu
- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 batang daun bawang



Cara membuat:

1. Tumis bawang merah, bawang putih dengan sedikit minyak
2. Masukkan udang, tumis sampai berubah warna & matang
3. Masukkan telur, orak arik
4. Tambahkan 250 ml air, biarkan mendidih
5. Masukkan beras & daun salam, aduk rata
6. Setelah beras menjadi bubur masukkan labu siam dan tempe
7. Masukkan susu
8. Masak sampai matang
9. Bagi menjadi 3 porsi

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	234.27	29.28
Karbohidrat (g)	27.86	26.53
Protein (g)	12.88	85.89
Lemak (g)	8.44	24.10

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	3.27	29.68
Vitamin A (mg)	37.43	9.36
Vitamin C (mg)	2.99	5.98
Serat (g)	1.93	17.54

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	46.43
Protein	21.47
Lemak	31.64

Puree Pisang





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 400/Porsi



Waktu Memasak: 5 menit



Bahan:

- ✓ 1 potong kecil pisang ambon

Cara membuat:

1. Keruk pisang yang telah matang dengan sendok

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	72.90	9.11
Karbohidrat (g)	16.40	15.62
Protein (g)	0.68	4.50
Lemak (g)	0.54	1.54

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	0.14	1.23
Vitamin A (mg)	0.00	0.00
Vitamin C (mg)	6.08	12.15
Serat (g)	1.28	11.66

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	27.34
Protein	1.13
Lemak	2.03

Menu Utama

Bola-Bola Nasi Tim



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 1.600/Porsi

Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 1 gls (100g) nasi
- ✓ 1 potong (40 g) daging cincang
- ✓ 1 sdm wortel parut
- ✓ 1 sdm jagung pipil
- ✓ 1 sdm margarin
- ✓ 1 siung bawang putih, cincang



Cara membuat:

1. Tumis bawang putih hingga harum dengan margarin
2. Masukkan daging cincang
3. Setelah matang tambahkan wortel dan jagung, beri air secukupnya
4. Masak hingga daging matang sempurna dan semua sayuran lunak
5. Ambil nasi tim, betuk bola kecil, isika 1 sdt tumisan daging dan sayur, tutup kembali dengan nasi
6. Lakukan hinga semua bahan habis

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	379	47.44
Karbohidrat (g)	43.31	41.25
Protein (g)	10.52	70.13
Lemak (g)	17.60	50.28

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	1.57	14.27
Vitamin A (mg)	593.40	148.35
Vitamin C (mg)	1.44	2.88
Serat (g)	0.35	3.18

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	43.31
Protein	10.52
Lemak	39.60

Bihun Goreng + Sate Tempe





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 2.600/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ ¼ gelas (50 g) bihun, rebus tiriskan
- ✓ 1 sdm hati ayam (cincang)
- ✓ 1 sdm wortel parut
- ✓ 1 sdm (10 g) buncis, iris kecil
- ✓ 1 sdm tempe
- ✓ 1 sdm kecap
- ✓ 1 sdt minyak
- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 batang daun bawang

Cara membuat: Bihun goreng

1. Tumis bawang merah dan bawang putih
2. Masukkan hati ayam yang sudah dicincang
3. Tambahkan semua sayuran, masak hingga lunak
4. Masukkan bihun, bumbu dengan kecap dan bumbu lain secukupnya
5. Tambahkan daun bawang, aduk hingga semua tercampur rata

Sate tempe

1. Potong-potong tempe menjadi ukuran dadu sedang
2. Marinasi dengan bumbu (bawang merah, putih, dan kecap)
3. Tusuk ke tusukan sate, panggang di atas teflon
4. Sajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	386	48.20
Karbohidrat (g)	44.75	42.61
Protein (g)	17.48	116.54
Lemak (g)	15.80	45.15

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	8.58	77.97
Vitamin A (mg)	11777.80	2944.45
Vitamin C (mg)	1.44	2.88
Serat (g)	1.58	14.33

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	44.75
Protein	17.48
Lemak	35.55

Puding Pisang





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.000/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 1 potong sedang pisang
- ✓ ½ gelas susu
- ✓ 1 bks agar



Cara membuat:

1. Haluskan pisang.
2. Masak pisang dengan susu dan agar-agar
3. Cetak ke dalam cetakan puding. Dapat dicetak untuk per kali makan
4. Dinginkan hingga mengeras
5. Siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	184	22.94
Karbohidrat (g)	37.34	35.56
Protein (g)	3.63	24.17
Lemak (g)	6.10	17.43

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	8.43	76.59
Vitamin A (mg)	15.00	3.75
Vitamin C (mg)	29.13	58.25
Serat (g)	6.14	55.80

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	37.34
Protein	3.63
Lemak	13.73

G. RESEP MENU BADUTA USIA 12-23 BULAN

Menu Utama

*Nasi Putih + Sayur Bening +
Perkedel Tempe*





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 3.000/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan nasi putih:

- ✓ 3 sdm

Bahan sayur bening:

- ✓ ½ potong (50g) sedang kelor
- ✓ 1 sdt jagung pipil
- ✓ 6 butir telur puyuh (rebus, kupas)
- ✓ 3 siung bawang merah (iris)
- ✓ 2 siung bawang putih (iris)
- ✓ 1 ruas temu kunci (geprek)

Bahan perkedel tempe:

- ✓ 1 sdm (50g) tempe
- ✓ 1 sdm minyak
- ✓ 2 siung bawang putih, cincang
- ✓ 2 sdm telur (kocok)

Cara membuat:

Nasi: masak nasi hingga matang sisihkan

Sayur bening:

1. Rebus air, masukkan bawang merah, bawang putih, dan temu kunci

2. Setelah mendidih masukkan jagung
3. Masukkan kelor setelah jagung lunak
4. Masukkan telur puyuh
5. Masak hingga semua matang, sajikan

Perkedel tempe:

1. Kukus tempe, haluskan
2. Tumis bawang putih, setelah itu tuangkan ke dalam adonan tempe yang sudah dihaluskan
3. Bentuk bulatan, celup ke telur dan goreng hingga kecoklatan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	901	54.58
Karbohidrat (g)	119.81	55.73
Protein (g)	33.37	83.43
Lemak (g)	32.05	71.22

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	7.50	107.14
Vitamin A (mg)	120.20	30.05
Vitamin C (mg)	0.00	0.00
Serat (g)	4.91	25.84

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	50.71
Protein	14.12
Lemak	30.52

Nasi Putih + Sayur + Sop + Bola Daging Asam Manis





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 3.700/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan nasi:

- ✓ ¼ bks (250 g) nasi putih

Bahan sayur sop:

- ✓ 1 sdm (40 g) wortel
- ✓ 1 sdm (40g) buncis
- ✓ ½ butir (50 g) tahu
- ✓ 2 siung bawang putih, cincang
- ✓ 1 batang daun bawang
- ✓ 1 batang seledri

Bahan bola daging asam manis:

- ✓ 2 potong (90 g) daging, giling
- ✓ 1 sdm (10 g) minyak
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 2 sdm telur

Cara membuat:

Nasi: Masak nasi hingga matang sisihkan

Sayur Sop:

1. Rebus air, masukkan bawang putih, daun bawang dan seledri

2. Setelah mendidih masukkan semua sayuran, masak hingga lunak
3. Tambahkan tahu yang telah dipotong dadu
4. Sop siap disajikan

Bola daging asam manis:

1. Tumis bawang putih hingga harum
2. Masukkan tumisan bawang putih ke dalam daging cincang.
3. Tambahkan telur dan daun bawang, bulatkan menjadi bola kecil
4. Kukus hingga matang



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	908	55.01
Karbohidrat (g)	104.36	48.54
Protein (g)	33.30	83.26
Lemak (g)	38.99	86.64

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	6.23	88.97
Vitamin A (mg)	2280.00	570.00
Vitamin C (mg)	5.76	14.40
Serat (g)	2.77	14.60

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	44.17
Protein	14.10
Lemak	37.13

Lemet





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 600/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 3 sdm (150g) singkong
- ✓ 1 buah (50 g) gula aren
- ✓ Daun pisang untuk membungkus



Cara membuat:

1. Parut singkong hingga halus
2. Lelehkan gula merah, campur dengan adonan singkong
3. Bungkus dengan daun pisang dan kukus hingga matang

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	380	23.05
Karbohidrat (g)	92.92	43.22
Protein (g)	1.28	3.19
Lemak (g)	0.38	0.85

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	2.90	41.46
Vitamin A (mg)	0.00	0.00
Vitamin C (mg)	39.53	98.81
Serat (g)	1.15	6.04

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	39.33
Protein	0.54
Lemak	0.36

