

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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Nusa Tenggara Barat



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 Barat



Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes | 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
Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si | Besti Verawati, S.Gz, M.Si
Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH | 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 BARAT

Penulis:

Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes
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
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:

79 + 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 : 978-623-467-775-1

© 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
• Ayam Plecting	2
• Sayur Kelor Lik-Lik	4
• Tahu Goreng	6
Selingan	8
• Pangaha Bunga	8
Makan Siang/Malam	12
• Ebatan Ati Ampela	12
• Tempe Goreng	14
B. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2	16
Makan Pagi	16
• Sisit Ayam	16
• Pelalah Tempe	18
• Sayur Urap	20
Selingan	22
• Tikel/Kue Bantal	22
Makan Siang/Malam	24
• Sepat Bandeng	24
• Sambal Goreng Tolo	26
• Plecting Kangkung	28
C. Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3	31
Makan Pagi	32
• Kelaq Batih	32
• Singgang Ikan Kembung	34
• Tongseng Tahu	36

Selingan	38
• Bingka Dolu	38
Makan Siang/Malam	42
• Kelaq Lebui	42
• Bening Katuk + Wortel + Jagung	44
D. Resep Menu Ibu Menyusui	46
Makan Pagi	46
• Bening Kelor	46
• Tongkol Goreng	48
• Perkedel Tahu	50
Selingan	52
• Manisan Pala	52
Makan Siang/Malam	54
• Sayur Nangka Muda	54
• Telur Tahu Crispy	56
E. Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan	58
Menu Utama	58
• Sup Krim Ayam Jagung	58
• Bubur Labu Telur Puyuh	60
Selingan	62
• Puree Alpukat	62
F. Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan	64
Menu Utama	64
• Nasi Tim + Sayur Bobor Labu Telur Puyuh	64
• Nasi Kuning Kari Ayam	66
Selingan	68
• Jus Mangga	68
G. Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan	70
Menu Utama	70
• Lontong + Sate Ayam Taliwang + Sup Sayuran	70
• Nasi Putih + Pepes Ikan + Gulai Tahu Wortel	72
Selingan	74
• Bubur Sumsum Ubi Ungu	74





Menu Sehari Ibu Hamil

Kelompok Umur	Makan Pagi	Selingan	Makan Siang/Malam
19 – 29 tahun			
Trimester 1	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Ayam Plicing ✓ Tahu Goreng ✓ Sayur Lik – lik ✓ Semangka 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pangaha Bunga 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Ebatan ✓ Tempe goreng ✓ Pisang
Trimester 2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Sisit Ayam ✓ Pelalah Tempe ✓ Urap – urap ✓ Buah pisang 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ☐ Tekel 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Sepat Bandeng ✓ Sambal Goreng Tolo ✓ Plicing Kangkung ✓ Buah Mangga
30 – 49 tahun			
Trimester 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Singgang Ikan ✓ Tongseng Tahu ✓ Kelaq Batih ✓ Semangka 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bingka Dolu 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nasi ✓ Kelaq Lebu ✓ Bening Katuk + Wortel + Jagung ✓ Mangga





Menu Sehari Ibu Menyusui

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi putih✓ Bening kelor✓ Tongkol goreng✓ Perkedel tahu✓ Mangga
Makan siang/malam	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi putih✓ Sayur ares khas Lombok✓ Semangka
Selingan	<ul style="list-style-type: none">✓ Manisan pala





Menu Sehari Baduta

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Sup krim ayam jagung
	Menu Utama	✓ Bubur labu telur puyuh
	Selingan	✓ Puree alpukat
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Nasi tim + sayur bobor labu telur puyuh
	Menu Utama	✓ Nasi kuning kari ayam
	Selingan	✓ Jus mangga
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Lontong + sate ayam + taliwang + sup sayuran
	Menu Utama	✓ Nasi putih + pepes ikan + gulai tahu wortel
	Selingan	✓ Bubur sumsum ubi ungu







Resep

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

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	575,6
✓ Ayam Plecing	Karbohidrat (g)	59,8
✓ Tahu Goreng	Protein (g)	26,2
✓ Sayur Lik – lik	Lemak(g)	28,2
✓ Semangka	Zat besi (mg)	6,2
	Zinc (mg)	2,4
	Vitamin A (mg)	1044,5
	Vitamin C (mg)	51,2
	Serat (g)	4,3
	Kalsium (mg)	226,7
	Asam folat (µg)	49,8



Ayam Plecing



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 250 g ayam (ayam bagian bawah/paha)
- ✓ 2 buah jeruk limau
- ✓ 1/2 buah jeruk nipis ambil airnya
- ✓ Secukupnya air
- ✓ 1/2 sdt merica bubuk
- ✓ Secukupnya garam, gula pasir, dan kaldu bubuk
- ✓ Sedikit minyak goreng bersih

Bumbu Halus:

- ✓ 5 buah cabe merah besar
- ✓ 4 buah cabe merah keriting
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1/2 terasi kotak
- ✓ 2 sdt gula merah



Cara membuat:

1. Terlebih dahulu haluskan bumbu, sisihkan dahulu
2. Cuci bersih ayam lumuri dengan air perasan jeruk nipis remas-remas sampai kesat kemudian cuci bersih lagi
3. Masukkan ayam ke panci/wajan tambahkan air secukupnya sampai ayam agak terendam, beri perasan jeruk limau, garam, kaldu bubuk dan merica bubuk aduk rata, didihkan dan masak sampai air menyusut
4. Tambahkan sedikit minyak, masukan bumbu halus aduk rata, masak dengan api sedang sampai matang, bumbu meresap, dan air menyusut jangan lupa koreksi rasa
5. Setelah matang dan rasa sudah pas angkat pisahkan antara ayam dan sisa bumbunya
6. Panggang dgn api sedang sampai agak kering sambil diolesi sisa bumbu jgn lupa dibolak-balik supaya merata
7. Setelah matang angkat dan beri perasan jeruk limau dan ayam plecing siap dihidangkan

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	196,9	8,1
Karbohidrat (g)	2,9	0,8
Protein (g)	13,4	22,0
Lemak (g)	14,4	21,4
Zat besi (mg)	0,7	3,9
Zinc (mg)	0,9	9,0

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	269,5	29,9
Vitamin C (mg)	0	0,0
Serat (g)	0	0,0
Kalsium (mg)	8,5	0,7
Asam Folat (µg)	2,5	0,4

Sayur Kelor Lik-Lik



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 4.000/porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 500 g daun kelor
- ✓ 100 g kelapa muda parut
- ✓ Bawang merah
- ✓ Bawang putih
- ✓ Garam
- ✓ Gula
- ✓ Penyedap rasa



Cara membuat:

1. Siangi daun kelor, buang batangnya yang keras. Cuci bersih
2. Cuci bersih kelapa, lalu parut
3. Haluskan bumbu bawang merah dan bawang putih
4. Rebus air secukupnya. Setelah mendidih, masukkan daun kelor bersama dengan kelapa dan bumbu halus. Matangkan. Koreksi rasa
5. Sayur Kelor Lik Lik siap dihidangkan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	81,6	3,4
Karbohidrat (g)	13	3,4
Protein (g)	5,5	9,0
Lemak (g)	2,6	3,9
Zat besi (mg)	2,4	13,3
Zinc (mg)	0,6	6,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	701	77,9
Vitamin C (mg)	31,2	36,7
Serat (g)	2,5	7,1
Kalsium (mg)	151,7	12,6
Asam Folat (µg)	24,3	4,1

Tahu Goreng





Resep (10 porsi)



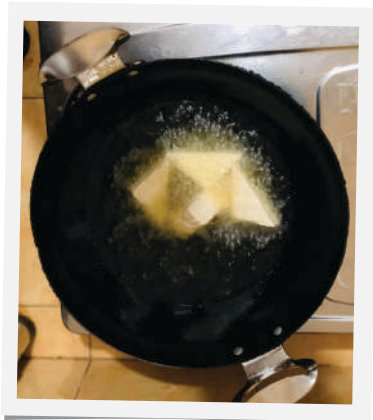
Harga: Rp 3.000/porsi



Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 10 buah tahu putih
- ✓ 2 siung bawang putih (parut)
- ✓ 1 sdt ketumbar bubuk
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ Sedikit air
- ✓ Minyak untuk menggoreng



Cara membuat:

1. Buat larutan bumbu: Parut bawang putih, campurkan dengan ketumbar dan garam
2. Rendam tahu dengan larutan bumbu
3. Panaskan minyak untuk menggoreng, goreng tahu yang telah direndam bumbu hingga kuning kecoklatan. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	103	4,2
Karbohidrat (g)	0,9	0,2
Protein (g)	3,7	6,1
Lemak (g)	10,7	15,9
Zat besi (mg)	2,5	13,9
Zinc (mg)	0,3	3,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0,0	0,0
Vitamin C (mg)	0,0	0,0
Serat (g)	0,6	1,7
Kalsium (mg)	47,5	4,0
Asam Folat (µg)	7,9	1,3

Pangaha Bunga



 Resep (20 porsi)  Harga: Rp 3.000/porsi  Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ Tepung Beras Ketan 1 Kg
- ✓ Air 2 Gelas
- ✓ Kapur sirih 1 sdm
- ✓ Minyak goreng secukupnya untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Tepung ketan dimasukkan ke dalam wadah
2. Kapur sirih dan air dicampur menjadi satu kemudian diaduk-aduk sampai larut
3. Siramkan secara merata air kapur sirih secukupnya, kemudian diaduk-aduk secara merata
4. Kemudian dipanaskan di atas api dengan kuali sampai masak
5. Setelah masak, pindahkan ke dalam baskom/panci. Masih dalam keadaan panas, kemudian diremas-remas. Sambil meremas-remas masukkan sisa larutan kapur sirih sedikit demi sedikit sampai menjadi suatu adonan yang baik. Adonan dianggap baik bila ditekan/ diremas tidak pecah-pecah dan juga tidak lembek atau berair
6. Adonan tepung ketan diletakkan di atas plastik farla, kemudian digilas sehingga membentuk lempengan tipis setebal kira-kira 11/2 mm
7. Lempengan tepung tersebut kemudian dipotong-potong dengan roda pedati pemotong jajan dengan membentuk garis panjang. Lebar potongan kira-kira mencapai 1 cm atau sesuai dengan keinginan
8. Selesai memotong barulah dibentuk lingkaran kecil-kecil kolong-kolong dengan dua lubang, Lingkaran-lingkaran ini kemudian digabung/disambung hingga berbentuk motif bunga
9. Selesai membentuk bunga kemudian digoreng sampai masak
10. Setelah masak ditiriskan untuk mengurangi minyak
11. Pangaha bunga siap untuk dihidangkan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	352,9	14,5
Karbohidrat (g)	39,8	10,3
Protein (g)	3,3	5,4
Lemak (g)	20,3	30,2
Zat besi (mg)	0,3	1,7
Zinc (mg)	0,6	6,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	1000	111,1
Vitamin C (mg)	0	0,0
Serat (g)	0,4	1,1
Kalsium (mg)	5,2	0,4
Asam Folat (µg)	3	0,5





Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	674
✓ Ebatan Hati	Karbohidrat (g)	91
Ampela	Protein (g)	27,9
✓ Tempe Goreng	Lemak (g)	24,4
✓ Pisang	Zat besi (mg)	7,2
	Zinc (mg)	4,3
	Vitamin A (µg)	5807,5
	Vitamin C (mg)	29
	Serat (g)	8,4
	Kalsium (mg)	98,6
	Asam folat (µg)	375,5



Ebatan Ati Ampela



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 5.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 250 g ati, direbus dipotong-potong
- ✓ 250 g kacang panjang, dipotong 3 cm
- ✓ 250 g nangka muda
- ✓ 100 g mangga mengkal, dipotong korek api
- ✓ 250 g terong lalap, diiris tipis
- ✓ 50 g kemangi, dipetiki
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1/2 sdt gula
- ✓ 1/4 sdt merica
- ✓ 250 ml santan
- ✓ 2 sdt air asam
- ✓ 3 sdm minyak untuk menumis
- ✓ 5 buah cabai merah keriting
- ✓ 2 buah cabai rawit merah
- ✓ 5 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 2 cm lengkuas
- ✓ 2 cm jahe
- ✓ 1 cm kunyit, dibakar
- ✓ 1 cm kencur
- ✓ 3 butir kemiri, disangrai
- ✓ 1 sdt terasi
- ✓ 1/2 sdt ketumbar
- ✓ 1/8 sdt jinten
- ✓ 2 sdt air asam

Cara membuat:

1. Rebus ati ampela bersama 2 lembar daun salam sampai empuk, tiriskan, buang airnya, potong-potong lalu sisihkan
2. Rebus kacang panjang dan nangka muda sampai matag, tiriskan. sisihkan.
3. Remas remas mangga muda dengan 1 sdt garam, cuci, sisihkan
4. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan ati ampela, aduk rata. Tuang santan sambil diaduk rata. Tambahkan garam merica, dan gula. Masak sampai matang
5. Menjelang diangkat, masukkan air asam. Aduk sebentar. Tuang diatas sayuran kukus.




Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	210	8,6
Karbohidrat (g)	17,1	4,4
Protein (g)	14,7	24,1
Lemak (g)	10,1	15,0
Zat besi (mg)	5,6	31,1
Zinc (mg)	2,7	27,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	5799	644,3
Vitamin C (mg)	20	23,5
Serat (g)	4,9	14,0
Kalsium (mg)	46,1	3,8
Asam Folat (µg)	330	55,0

Tempe Goreng



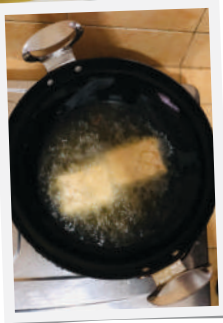
 Resep (6 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 1 papan Tempe (potong 6)
- ✓ 2 siung bawang putih (parut)
- ✓ 1 sdt ketumbar bubuk
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ Sedikit air
- ✓ Minyak untuk menggoreng



Cara membuat:

1. Siapkan bahan-bahan.
2. Campur bawang putih parut, ketumbar bubuk dan garam dalam mangkuk. Tambahkan air.
3. Masukkan tempe. Bolak-balik sampai semua bagian tempe terbungui. Goreng sampai matang keemasan. Angkat

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	177	7,3
Karbohidrat (g)	7,7	2,0
Protein (g)	8,6	14,1
Lemak (g)	13,4	19,9
Zat besi (mg)	1,0	5,6
Zinc (mg)	0,8	8,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0,5	0,1
Vitamin C (mg)	0	0,0
Serat (g)	0,6	1,7
Kalsium (mg)	42	3,5
Asam Folat (µg)	23,5	3,9

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

Makan Pagi

Sisit Ayam



 Resep (8 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 250 g dada ayam rebus, kemudian suwir- suwir
- ✓ 1 buah jeruk nipis, ambil airnya saja
- ✓ 2 sendok makan minyak goreng
- ✓ 1 cabai merah keriting diiris halus
- ✓ 2 cabai rawit merah diiris halus
- ✓ 1 batang serai diiris halus
- ✓ ½ sendok teh ketumbar
- ✓ ¼ biji pala
- ✓ 1 butir kemiri, sangrai
- ✓ 1 ruas jari kunyit
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ ½ sendok teh terasi bakar
- ✓ 1 butir bawang merah haluskan
- ✓ 2 cabai merah keriting haluskan
- ✓ 1 cabai rawit merah
- ✓ Garam
- ✓ Merica



Cara membuat:

1. Campur dada ayam suwir dengan bumbu iris dan bumbu halus hingga rata. Beri perasan air jeruk nipis dan minyak goreng, campur rata
2. Tumis ayam suwir berbumbu hingga berubah warna kuning kecokelatan dan agak kering. Angkat
3. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	159,7	6,3
Karbohidrat (g)	0	0
Protein (g)	13,4	19,1
Lemak (g)	11,4	16,9
Zat besi (mg)	0,7	2,6
Zinc (mg)	0,9	7,5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	119,5	13,3
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0	0
Kalsium (mg)	6,6	0,6
Asam Folat (µg)	2,5	0,4

Pelalah Tempe



Resep (6 porsi)

Harga: Rp 3.000/porsi

Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 300 g tempe, potong menjadi 6 bagian
- ✓ 60 g santan
- ✓ secukupnya minyak goreng
- ✓ secukupnya garam
- ✓ secukupnya gula pasir
- ✓ 5 buah cabe merah besar kering
- ✓ 5 buah cabe
- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ sedikit terasi
- ✓ 3 buah kemiri



Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu sampai harum
2. Masukkan tempe, aduk rata dan biarkan sebentar sampai agak kering lalu tuang santan, masak hingga mendidih
3. Tambahkan garam, gula pasir, koreksi rasa, masak hingga matang
4. Pelalah tempe siap disajikan


Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	110,2	4,3
Karbohidrat (g)	9	2,3
Protein (g)	9,6	13,7
Lemak (g)	4,9	7,3
Zat besi (mg)	1,2	4,4
Zinc (mg)	0,9	7,5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0,5	0,1
Vitamin C (mg)	0,1	0,1
Serat (g)	1	2,8
Kalsium (mg)	46,9	3,9
Asam Folat (µg)	26,8	4,5

Sayur Urap



 Resep (6 porsi)

 Harga: Rp 4.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 200 g kangkung
- ✓ 200 g wortel
- ✓ 200 g kacang panjang
- ✓ 200 g tauge
- ✓ 200 g kelapa parut
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 4 lembar daun jeruk (buang tulang daunnya)
- ✓ Secukupnya garam, gula dan kaldu jamur
- ✓ 4 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 5 buah cabe merah kriting
- ✓ 4 buah cabe rawit merah
- ✓ 5 buah cabe rawit ijo
- ✓ 2 buah kencur (biar wangi)



Cara membuat:

1. Beri perasan lemon dan garam pada ikan tuna. Diamkan 10 menit. Cuci bilas
2. Siangi dan cuci bersih sayuran
3. Rebus sayuran secara bergantian
4. Angkat dan tiriskan
5. Tumis bumbu halus sampai harum dan matang masukan juga daun salam, daun jeruk, garam, gula dan kaldu jamur setelah bumbu matang masukan kelapa parut yang sudah dikukus kemudian aduk hingga
6. Masak sampai bumbu menyerap dan agak kering tapi jangan terlalu kering
7. Ambil sebagian sayuran dan secukupnya kelapa aduk rata



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	101,4	4,0
Karbohidrat (g)	10	2,5
Protein (g)	5	7,1
Lemak (g)	6	8,9
Zat besi (mg)	2	7,4
Zinc (mg)	0,8	6,7

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	486,3	54,0
Vitamin C (mg)	14,8	17,4
Serat (g)	3,5	9,7
Kalsium (mg)	58,8	4,9
Asam Folat (µg)	75	12,5

Tikel/Kue Bantal



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan Kulit:

- ✓ 500 g beras ketan
- ✓ 250 g pisang (potong menjadi 5 memanjang)
- ✓ 50 g kelapa parut
- ✓ 25 sdm gula pasir
- ✓ Sedikit garam
- ✓ Daun pisang secukupnya (untuk membungkusnya)



Cara membuat:

1. Rendam beras ketan semalaman
2. Campur beras ketan bersama parutan kelapa, gula dan garam aduk rata
3. Setelah itu bungkus dengan daun pisang, letakkan pisang dibagian tengahnya
4. Bungkus dengan daun pisang dan ikat dengan tali, lakukan berulang hingga bahan habis
5. Rebus hingga matang
6. Kue bantal siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	229,1	9,0
Karbohidrat (g)	48,6	12,2
Protein (g)	3,6	5,1
Lemak (g)	2	3,0
Zat besi (mg)	0,5	1,9
Zinc (mg)	0,6	5,0

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

Sepat Bandeng



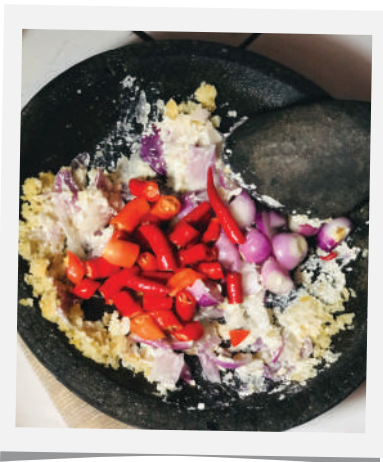
Resep (5 porsi)

Harga: Rp 5.000/porsi

Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 500 g ikan bandeng
- ✓ 100 ml santan
- ✓ 1 buah tomat, dikupas kulitnya, dicincang
- ✓ 6 butir kemiri, disangrai
- ✓ 15 butir bawang merah, dihaluskan
- ✓ 5 buah cabai merah besar, dibuang biji, dihaluskan
- ✓ 6 buah cabai rawit merah, dihaluskan



Cara membuat:

1. Lumuri ikan bandeng dengan 2 sendok teh air jeruk nipis dan 1/2 sendok teh garam. Diamkan 15 menit
2. Rebus santan, bumbu halus, 1 sendok teh garam, dan 1/2 sendok teh gula pasir sambil diaduk sampai mendidih
3. Ambil setengah bagian rebusan bumbu. Masukkan ke dalam campuran ikan bandeng sampai terbalut bumbu
4. Aduk rata terong ungu, sisa rebusan bumbu, 1/2 sendok teh garam, dan 1/4 sendok teh gula pasir. Aduk rata. Tambahkan tomat. Aduk rata
5. Panggang ikan bandeng sampai harum

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	154,7	6,1
Karbohidrat (g)	3	0,8
Protein (g)	15,5	22,1
Lemak (g)	9	13,4
Zat besi (mg)	0,8	3,0
Zinc (mg)	0,7	5,8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	12	1,3
Vitamin C (mg)	1,6	1,9
Serat (g)	1,8	5,0
Kalsium (mg)	11,8	1,0
Asam Folat (µg)	13,2	2,2

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2

Sambal Goreng Tolo



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

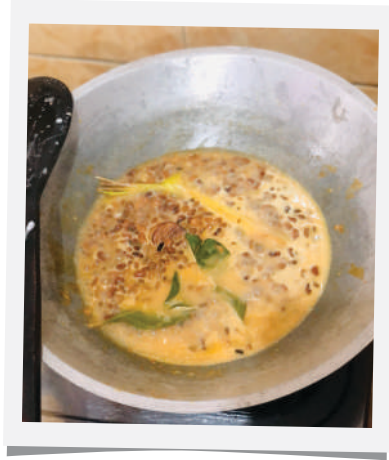
 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 250 g kacang tolo (direndam min. 2 jam)
- ✓ 2 cm laos, geprek
- ✓ 2 btg sereh, geprek
- ✓ 3 daun salam
- ✓ 100 ml santan kental
- ✓ Secukupnya air untuk merebus
- ✓ Secukupnya cabe rawit utuh
- ✓ Garam dan gula secukupnya
- ✓ Minyak untuk menumis secukupnya

Bumbu Halus:

- ✓ 10 butir bawang merah, rebus
- ✓ 5 siung bawang putih, rebus
- ✓ 5 bh cabe merah besar, rebus
- ✓ 5 bh cabe merah keriting, rebus



Cara membuat:

1. Haluskan semua bumbu halus
2. Rebus kacang tolo hingga matang
3. Tumis bumbu halus sebentar, masukkan daun salam, lengkuas, dan sereh
4. Tumis hingga harum dan matang, masukkan kacang tolo
5. Tambahkan santan, koreksi rasa. Masak hingga bumbu meresap dan semua bahan matang. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	146	5,7
Karbohidrat (g)	13,4	3,4
Protein (g)	4,5	6,4
Lemak (g)	8,9	13,2
Zat besi (mg)	1,7	6,3
Zinc (mg)	0,9	7,5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	101	11,2
Vitamin C (mg)	0,6	0,7
Serat (g)	5,1	14,2
Kalsium (mg)	14,9	1,2
Asam Folat (µg)	109,2	18,2

Plecing Kangkung



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 3.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ Kangkung, petik – 500 g
- ✓ Tomat - 1 buah
- ✓ Cabai rawit - 3 buah
- ✓ Cabai merah keriting - 5 buah
- ✓ Bawang merah - 4 siung
- ✓ Bawang putih - 2 siung
- ✓ Terasi kabur - 1/2 sdt
- ✓ Gula merah – 1 sdt
- ✓ Garam - 1/2 sdt
- ✓ Jeruk limau - 1 buah



Cara membuat:

1. Potong tomat menjadi beberapa bagian
2. Siapkan panci, rebus tomat, cabai keriting, cabai rawit, bawang merah dan bawang putih hingga matang, angkat dan tiriskan
3. Haluskan bahan sambal yang sudah direbus bersama gula merah, garam dan terasi hingga halus dan tercampur rata
4. Beri air perasan jeruk limau, aduk rata
5. Siapkan panci, didihkan secukupnya air, kemudian rebus kangkung hingga matang, angkat dan tiriskan
6. Siapkan piring, tata kangkung yang telah direbus kemudian sajikan bersama dengan sambal diatasnya



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	22,6	0,9
Karbohidrat (g)	4	1,0
Protein (g)	2,3	3,3
Lemak (g)	0,2	0,3
Zat besi (mg)	1,1	4,1
Zinc (mg)	0,2	1,7

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	303	33,7
Vitamin C (mg)	25	29,4
Serat (g)	2	5,6
Kalsium (mg)	75,7	6,3
Asam Folat (µg)	73	12,2





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

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	552,6
✓ Singgang ikan	Karbohidrat (g)	70,8
✓ Tongseng tahu	Protein (g)	34
✓ Kelaq batih	Lemak (g)	16,2
✓ Semangka	Zat besi (mg)	7,2
	Zinc (mg)	2,2
	Vitamin A (µg)	943,5
	Vitamin C (mg)	46,5
	Serat (g)	5,6
	Kalsium (mg)	273,9
	Asam folat (µg)	110,5



Kelaq Batih



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 4.000/porsi

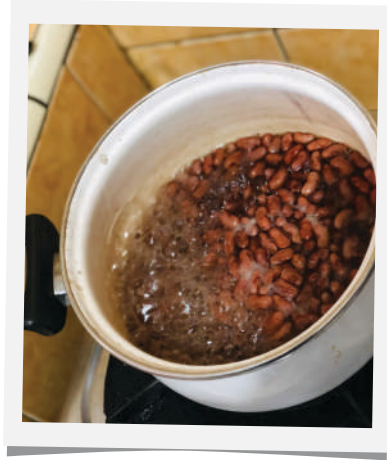
 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ Buncis 400 g (ambil bijinya)
- ✓ Daun singkong 200 g
- ✓ Merica ½ sdt
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Terasi secukupnya
- ✓ Penyedap rasa secukupnya
- ✓ Minyak untuk menumis

Bumbu Halus:

- ✓ Jahe ½ ruas
- ✓ Lengkuas ½ ruas
- ✓ Cabe merah 5 buah
- ✓ Bawang merah 3 siung
- ✓ Bawang putih 3 siung



Cara membuat:

1. Rebus biji buncis dan daun singkong sampai terasa empuk
2. Tumis semua bumbu halus hingga harum
3. Selanjutnya, masukan daun singkong dan campurkan bumbu tersebut ke dalam rebusan
4. Tunggu hingga matang dan bumbu meresap, lalu sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	75	3,1
Karbohidrat (g)	11,6	3,1
Protein (g)	3,8	5,4
Lemak (g)	2,9	4,7
Zat besi (mg)	2,8	10,4
Zinc (mg)	0,6	5,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	451,5	50,2
Vitamin C (mg)	26,5	31,2
Serat (g)	3,5	10,3
Kalsium (mg)	151,6	12,6
Asam Folat (µg)	85	14,2

Singgang Ikan Kembung



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 500 g Ikan kembung segar
- ✓ 6 siung bawang merah, iris
- ✓ 2 siung bawang putih, iris
- ✓ 3 buah cabe merah
- ✓ 3 buah cabe rawit, iris
- ✓ 5 cm kunyit
- ✓ secukupnya garam dan gula
- ✓ 3 buah asam jawa yang panjang, rendam dengan semangkok air
- ✓ 3 sdm minyak untuk menumis



Cara membuat:

1. Cuci bersih ikan, sisihkan
2. Haluskan kunyit dan cabe merah dengan sedikit garam
3. Tumis bawang, cabe rawit, dan bumbu halus hingga harum
4. Tambahkan air asam
5. Masukkan ikan, tutup dan masak hingga mendidih
6. Tambahkan sedikit gula dan penyedap jika suka, koreksi rasa dan matikan api. Tambahkan kemangi jika suka. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	133,6	5,5
Karbohidrat (g)	0	0,0
Protein (g)	21,4	30,6
Lemak (g)	4,8	7,7
Zat besi (mg)	0,9	3,3
Zinc (mg)	0,4	3,3

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	168	18,7
Vitamin C (mg)	0	0,0
Serat (g)	0	0,0
Kalsium (mg)	48,2	4,0
Asam Folat (µg)	11	1,8

Tongseng Tahu



Bingka Dolu





Resep (20 porsi)



Harga: Rp 3.000/porsi



Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 500 g tepung terigu
- ✓ 300 g gula merah
- ✓ 1600 ml santan
- ✓ 5 butir telur
- ✓ 1/2 sdt garam
- ✓ Secukupnya margarin utk mengoles loyang



Cara membuat:

1. Rebus santan dan gula merah sampai mendidih dan gula cair, angkat dan biarkan dingin, saring, sisihkan
2. Siapkan wadah, tuang telur satu demi satu lalu dikocok sampai rata, tambahkan rebusan santan dan gula merah, aduk, terakhir tambahkan garam dan tepung terigu sedikit demi sedikit sambil diaduk sampai rata, saring untuk menghilangkan tepung yang menggumpal
3. Panaskan loyang kue lumpur dengan api kecil, olesi dgn margarin, tuang adonan lalu ditutup, setelah setengah matang tambahkan topping, lalu tutup kembali, lanjut panggang sampai matang ditunjukkan dgn pinggirnya berwarna coklat, ;alu keluarkan dengan dua sendok
4. Bingka Dolu siap disajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	271,1	11,1
Karbohidrat (g)	37,6	9,9
Protein (g)	6,5	9,3
Lemak (g)	11	17,7
Zat besi (mg)	1,4	5,2
Zinc (mg)	0,7	5,8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	47,5	5,3
Vitamin C (mg)	0,8	0,9
Serat (g)	2,8	8,2
Kalsium (mg)	32,2	2,7
Asam Folat (µg)	22	3,7





Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	569,2
✓ Kelaq Lebui	Karbohidrat (g)	89,5
✓ Bening katuk + wortel + jagung	Protein(g)	26,2
✓ Mangga	Lemak (g)	13,3
	Zat besi (mg)	5,1
	Zinc (mg)	3,9
	Vitamin A (µg)	1280,9
	Vitamin (mg)	57,4
	Serat (g)	9,2
	Kalsium (mg)	121,9
Asam folat (µg)	133,3	



Kelag Lebui



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 5.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ Kacang Merah 125 g
- ✓ Daging sebanyak 250 g
- ✓ Terasi bakar ½ sendok teh
- ✓ Cabai rawit sebanyak 2 buah
- ✓ Bawang putih sebanyak 2 siung
- ✓ Air asam sebanyak 1 sendok makan
- ✓ Lengkuas sebanyak 2 ruas di geprek
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Tomat sebanyak 1 butir
- ✓ Daun bawang sebanyak 1 ikat
- ✓ Daun kemangi sebanyak 1 ikat
- ✓ Minyak goreng
- ✓ Air secukupnya



Cara membuat:

1. Rebus kacang merah hingga matang
2. Masukkan daging dan masak hingga setengah matang
3. Tumis bumbu halus dan masukkan lengkuas tumis sampai harum, tambahkan cabai
4. Masukkan bumbu yang telah ditumis ke dalam rebusan daging dan kacang merah, masak hingga semua matang dan bumbu meresap
5. Tambahkan potongan tomat dan garam secukupnya
6. Masukkan potongan daun bawang dan kemangi, masak sebentar sampai layu, kemudian angkat



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	241,9	9,9
Karbohidrat (g)	15,5	4,1
Protein (g)	18,3	26,1
Lemak (g)	11,9	19,1
Zat besi (mg)	2,8	10,4
Zinc (mg)	2,8	23,3

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	133,7	14,9
Vitamin C (mg)	2,7	3,2
Serat (g)	4,3	12,6
Kalsium (mg)	21,1	1,8
Asam Folat (µg)	90,3	15,1

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3

Bening Katuk + Wortel + Jagung



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 4.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 100 g daun katuk
- ✓ 50 g wortel, kupas dan iris tipis
- ✓ 50 g jagung manis pipil
- ✓ 5 siung bawang merah diiris tipis
- ✓ 3 siung bawang putih diiris tipis
- ✓ 1/2 sendok teh gula pasir
- ✓ 1/2 sendok teh penyedap rasa
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 600 ml air atau sesuai selera



Cara membuat:

1. Cuci bersih daun katuk, wortel, dan jagung. Tiriskan
2. Rebus air dalam panci, masukkan irisan bawang merah dan bawang putih sampai mendidih
3. Setelah air mendidih, masukkan potongan wortel dan jagung manis. Rebus sampai wortel dan jagung matang
4. Masukkan katuk aduk rata
5. Tambahkan gula pasir, penyedap rasa, dan garam
6. Masak semua sayur hingga matang, jangan lupa koreksi
7. Setelah matang, siapkan mangkuk saji dan tuang sayur katuk ke dalam mangkuk
8. Sayur katuk bening siap disajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	67,3	2,7
Karbohidrat (g)	14,1	3,7
Protein (g)	3,7	5,3
Lemak (g)	0,8	1,3
Zat besi (mg)	1,8	6,7
Zinc (mg)	0,5	4,2

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	747,3	83,0
Vitamin C (mg)	18,8	22,1
Serat (g)	2,6	7,6
Kalsium (mg)	86,3	7,2
Asam Folat (µg)	26	4,3

D. RESEP MENU IBU MENYUSUI

Makan Pagi

Bening Kelor



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 7.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

- ✓ 1 liter air
- ✓ 8 butir bawang merah
- ✓ 5 cm temu kunci
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 150 g jagung manis
- ✓ 160 g daun kelor
- ✓ 1 ½ sdt gram
- ✓ 2 sdm gula pasir



Cara membuat:

1. Didihkan air dalam panci, masukan bawang merah, temu kunci, dan daun salam. Rebus dengan api sedang
2. Masukan jagung pipil, masak hingga matang
3. Tambahkan daun kelor, garam, dan gula pasir, aduk rata
4. Masak hingga daun kelor layu, angkat, sajikan segera selagi hangat

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	71,0
Karbohidrat (g)	15,3
Protein (g)	3,5
Lemak (g)	1,0
Zat besi (mg)	1,9
Vitamin A (µg)	289,0
Vitamin C (mg)	15,2
Kalsium (mg)	74,9

Tongkol Goreng



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 20.000/porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 500 g ikan tongkol
- ✓ 1 buah jeruk nipis diperas
- ✓ Minyak secukupnya untuk menggoreng

Bahan Bumbu Halus:

- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 1 ruas kunyit
- ✓ 1 sdt ketumbar
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Penyedap rasa secukupnya



Cara membuat:

1. Cuci ikan tongkol sampai benar-benar bersih dan potong-potong sesuai selera
2. Setelah bersih, lumuri ikan dengan air perasan jeruk nipis secara merata
3. Diamkan ikan selama kurang lebih 5 menit agar bau amis hilang baru dibilas bersih
4. Setelah itu lumuri ikan tongkol dengan bumbu halus secara merata, diamkan lagi selama 5 menit agar bumbu meresap
5. Panaskan minyak goreng secukupnya, goreng ikan tongkol sampai matang dan berubah warna kecokelatan

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	337,4
Karbohidrat (g)	1,9
Protein (g)	31,5
Lemak (g)	23,0
Zat besi (mg)	2,4
Vitamin A (µg)	1109,6
Vitamin C (mg)	3,1
Kalsium (mg)	46,6

Perkedel Tahu





Resep (5 porsi)



Harga: Rp 5.000/porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 500 g tahu putih atau kuning
- ✓ 3 sdm tepung terigu
- ✓ 2 batang daun bawang, diiris halus
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 1 sdt lada bubuk
- ✓ 2 butir telur
- ✓ Minyak goreng secukupnya untuk menggoreng



Bahan bumbu halus:

- ✓ 5 siung bawang merah
- ✓ 4 siung bawang putih



Cara membuat:

1. Hancurkan tahu menggunakan garpu dalam mangkuk sampai benar-benar halus
2. Tambahkan bumbu halus, telur, garam, lada bubuk, dan daun bawang. Aduk sampai semua bahan tercampur rata
3. Tambahkan tepung terigu lalu aduk sampai semua tercampur rata dan adonan bisa dibentuk
4. Jika adonan perkedel tahu sudah jadi, bentuk adonan menjadi bulat pipih atau sesuai selera. Kemudian goreng perkedel tahu dengan api sedang
5. Setelah perkedel berwarna coklat keemasan, angkat dan tiriskan.

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	360,4
Karbohidrat (g)	11,1
Protein (g)	17,8
Lemak (g)	28,4
Zat besi (mg)	7,0
Vitamin A (µg)	944,6
Vitamin C (mg)	0,3
Kalsium (mg)	153,8

Manisan Pala





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 15.000/porsi



Waktu Memasak: 3 hari

Bahan A:

- ✓ Kacang Merah sebanyak 125 g
- ✓ 60 g daging pala
- ✓ 5 g gula pasir
- ✓ 1 sdm garam
- ✓ ¼ sdm kapur sirih
- ✓ 1 bh daun jeruk
- ✓ air 10 ml
- ✓ vanili



Cara membuat:

1. Kupas daging buah pala langsung direndam dengan air garam selama 1 hari
2. Sebelum di rendam buah pala di sayat-sayat biar mekar seperti sayap
3. Hari ke 2, cuci buah pala dengan air rendaman garam sampai bersih lalu masukkan buah pala ke dalam air kapur sirih dan diamkan selama 1 hari hingga tekstur menjadi garing
4. Hari ke 3, cuci buah pala dari air rendaman kapur sirih dan tiriskan.
5. Masak gula, air, daun jeruk, pasta vanili dan garam
6. Setelah air rebusan dingin masukkan buah pala aduk hingga tercampur rata. Diamkan selama 1 hari biar meresap
7. Hari ke 4 masak gula ½ takaran dengan air 50 ml, pasta, jeruk, vanili dan garam.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	124,3	5,5
Protein (g)	0,0	0,0
Lemak (g)	0,1	0,2
Karbohidrat (g)	32,1	6,8
Kalsium (mg)	13,0	1,1

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Phosfor (mg)	8,9	1,3
Besi (mg)	0,6	6,7
Vitamin A (µg)	1,4	0,1
Vitamin B (mg)	0,0	0,0
Vitamin C (mg)	7,9	5,9

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Menyusui

Sayur Nangka Muda Sayap Ayam



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 20.000/porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 150 g nangka muda
- ✓ 75 g sayap ayam

Bumbu:

- ✓ 10 butir merica
- ✓ 7 cm jahe
- ✓ 7 cm kencur
- ✓ 6 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 2 cm lengkuas
- ✓ 1 biji kemiri
- ✓ 1 ruas kunyit
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1/2 sdt ketumbar
- ✓ Bawang merah goreng secukupnya
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Penyedap rasa



Cara membuat:

1. Semua bumbu dirajang sampai halus kemudian digoreng dengan minyak, sisihkan
2. Rebus nangka muda hingga matang
3. Masukkan nangka muda dan sayap ayam ke dalam jambangan (panci besar). Masukan dan bumbu rajang yang telah digoreng tadi, Masak dengan air secukupnya, setelah mendidih masukkan santan. Aduk hingga bumbu bercampur merata
4. Tambahkan daun salam garam dan penyedap rasa secukupnya. Aduk terus selama satu jam. Hidangkan

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	164,6	6,0
Karbohidrat (g)	12,4	3,0
Protein (g)	9,9	12,0
Lemak (g)	8,1	12,0
Zat Besi (mg)	1,3	7,0

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	118,5	12,0
Vitamin C (mg)	7,2	6,0
Serat (g)	6,3	18,0
Kalsium (mg)	46,3	4,0
Zinc (mg)	0,2	1,0

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Menyusui

Telur Tahu Crispy



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 10.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah tahu putih (potong dadu)
- ✓ 100 g tauge pendek
- ✓ 2 batang daun seledri
- ✓ 3 butir telur (kocok lepas)
- ✓ 1 sachet Tepung Bumbu Putih
- ✓ minyak goreng secukupnya

Bumbu Halus:

- ✓ 100 g kacang tanah
- ✓ 3 siung bawang putih (diiris kemudian digoreng)
- ✓ garam secukupnya
- ✓ 1/2 sdt gula merah
- ✓ 75 ml air
- ✓ 1 sdt petis
- ✓ 1 sdm kecap manis
- ✓ bawang goreng secukupnya untuk taburan



Cara membuat:

1. Tahu digoreng 1/2 matang, masukkan ke dalam telur yang telah dikocok lepas
2. Tambahkan sedikit Kobe Tepung Bumbu Putih, lalu buat dadar di teflon, masak hingga matang
3. Rebus tauge sebentar, lalu tiriskan
4. Goreng kacang tanah, haluskan bersama dengan bawang putih yang telah digoreng dan beri sedikit garam
5. Kemudian masukkan petis, gula merah, dan tambahkan 50 ml air
6. Tata dadar tahu di atas piring saji
7. Tambahkan tauge di atasnya, siram dengan bumbu petis, tambahkan kecap manis. Taburi dengan daun seledri, bawang goreng
8. Lebih sedap dinikmati dengan kerupuk bawang

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	288,6	11,0
Karbohidrat (g)	9,1	2,0
Protein (g)	24,4	30,0
Lemak (g)	20,0	30,0
Zat Besi (mg)	6,6	36,0

Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	22,4	2,0
Vitamin C (mg)	10,8	9,0
Serat (g)	1,2	3,0
Kalsium (mg)	349,4	29,0
Zinc (mg)	1,3	10,0

E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

Menu Utama

Sup Krim Ayam Jagung



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.800/Porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

Bahan:

- ✓ 2 bh sedang kentang, dikukus dan dihaluskan
- ✓ 1 ptg sedang ayam, direbus dan dihaluskan
- ✓ 5 sdm jagung, direbus
- ✓ ¼ potong sedang tahu

Bumbu halus:

- ✓ ½ buah bawang Bombay, dicincang
- ✓ 1 sdm margarin
- ✓ 1 bh tomat, diiris



Cara membuat:

1. Rebus ayam dan kentang hingga matang, sisihkan
2. Kupas bersih kentang, kukus, haluskan, sisihkan
3. Jagung direbus dan dipipil, sisihkan
4. Tumis bawang bombay dengan margarin hingga harum, masukkan jagung, tomat, dan ayam. Haluskan dengan kentang dan air kaldu
5. Saring dan sajikan

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	254,06	31,76
Karbohidrat (g)	30,93	3,87
Protein (g)	11,34	1,42
Lemak (g)	10,26	1,28

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	1,96	0,24
Vitamin A (mg)	140,40	17,55
Vitamin C (mg)	21,42	2,68
Serat (mg)	0,95	0,12

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	51,55
Protein	18,89
Lemak	38,47

Bubur Labu Telur Puyuh



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 1.300/Porsi

Waktu Memasak: 40 menit

Bahan:

- ✓ 1 gls nasi
- ✓ ¼ bh sedang labu siam
- ✓ 3 butir telur puyuh
- ✓ ¼ ptg sedang tempe

Bumbu:

- ✓ ½ buah bawang Bombay, dicincang
- ✓ 1 sdm margarin
- ✓ 1 bh tomat, diiris
- ✓ 1 gls kaldu



Cara membuat:

1. Rebus telur puyuh hingga matang
2. Tumis bawang bombay dengan margarin hingga harum, masukkan labu siam, tomat, tempe, dan nasi
3. Haluskan bersama dengan telur
4. Saring, sajikan

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	243,75	30,47
Karbohidrat (g)	36,66	4,58
Protein (g)	9,53	1,19
Lemak (g)	6,37	0,80

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	2,31	0,29
Vitamin A (mg)	20,00	2,50
Vitamin C (mg)	7,47	0,93
Serat (mg)	3,36	0,42

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	61,10
Protein	15,89
Lemak	23,89

Puree Alpukat





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 3.500/Porsi



Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 1 bh (60 g) sedang alpukat



Cara membuat:

1. Kupas dan keruk alpukat dengan sendok

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	31,11	3,89
Karbohidrat (g)	2,82	2,68
Protein (g)	0,33	2,20
Lemak (g)	2,38	6,80

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	0,33	2,99
Vitamin A (mg)	65,88	16,47
Vitamin C (mg)	4,76	9,52
Serat (g)	0,00	0,00

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	4,70
Protein	0,55
Lemak	8,92

F. RESEP MENU BADUTA USIA 9-11 BULAN

Menu Utama

*Nasi Tim + Sayur Bobor Labu
Telur Puyuh*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 3.600/Porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 5 sdm nasi putih
- ✓ 6 butir telur puyuh
- ✓ 1/2 bh sedang labu siam
- ✓ 3 sdm bayam
- ✓ 1 ptg sedang tahu
- ✓ 3 sdm wortel
- ✓ 1,5 sdm wortel
- ✓ 1 sdm minyak goreng
- ✓ 3 sdm tempe



Bumbu:

- ✓ 5 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 2 btr kemiri
- ✓ 2 cm kencur
- ✓ ½ sdt ketumbar
- ✓ 2 lbr daun salam
- ✓ 1 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 3 lbr daun jeruk purut

Cara membuat:

1. Bumbu : Giling semua bumbu hingga halus benar
2. Didihkan santan dan bumbu halus bersama daun salam, daun jeruk dan lengkuas
3. Masukkan labu siam, tempe, didihkan hingga lunak
4. Masukkan daun bayam, didihkan hingga bayam layu
5. Sajikan dengan nasi tim

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	337,92	42,24
Karbohidrat (g)	34,30	32,67
Protein (g)	11,04	73,60
Lemak (g)	17,62	50,35

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	3,43	31,16
Vitamin A (mg)	1710,00	427,50
Vitamin C (mg)	8,10	16,19
Serat (mg)	2,78	25,25

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	34,30
Protein	11,04
Lemak	39,65

Nasi Kuning Kari Ayam



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.000/Porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 3 sdm nasi
- ✓ ¼ ptg kecil (25 g) ayam
- ✓ 3 sdm (30 g) buncis
- ✓ 1 ptg sedang (20 g) tahu
- ✓ 1 sdt minyak
- ✓ ½ btr telur

Bumbu:

- ✓ 2 siung bawang merah, dihaluskan
- ✓ 5 cm kunyit, dihaluskan
- ✓ 2 sm lengkuas, dihaluskan
- ✓ 3 cm jahe, dihaluskan
- ✓ 2 btg serai
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 lembar daun pandan



Cara membuat:

1. Haluskan kunyit, jahe, lengkuas, bawang merah.
2. Bumbu yang sudah dihaluskan kemudian masukkan dalam santan dan aduk hingga merata.
3. Masak santan hingga mendidih.
4. Buang air rendaman beras kemudian tuang santan ke beras dengan cara disaring.
5. Masukkan daun salam dan serai. Rebus beras dengan api kecil. Selama direbus aduk terus hingga air menyusut dan beras hampir menjadi nasi. Kira-kira tingkat kematangan sudah tercapai.
6. Ambil daun salam dan serai dari dalam beras yang hampir matang.
7. Siapkan panci untuk mengukus, rebus airnya dulu.
8. Masukkan nasi ke dalam panci pengukus.
9. Tambahkan daun pandan.
10. Buat telur dadar, suir halus, sajikan bersama nasi kuning.

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	312,29	39,04
Karbohidrat (g)	42,48	40,46
Protein (g)	11,82	78,77
Lemak (g)	10,49	29,98

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	2,08	18,87
Vitamin A (mg)	9,26	2,31
Vitamin C (mg)	0,00	0,00
Serat (mg)	1,64	14,94

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	42,48
Protein	11,82
Lemak	23,61

Jus Mangga





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 2.000/Porsi



Waktu Memasak: 7 menit

Bahan:

- ✓ ½ bh (100g) sedang mangga



Cara membuat:

1. Kupas dan haluskan, saring

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	33,80	4,23
Karbohidrat (g)	8,00	7,61
Protein (g)	0,46	3,03
Lemak (g)	0,00	0,00

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	0,65	5,91
Vitamin A (mg)	0,00	0,00
Vitamin C (mg)	7,80	15,60
Serat (mg)	1,04	9,45

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	8,00
Protein	0,46
Lemak	0,00

G. RESEP MENU BADUTA USIA 12-23 BULAN

Menu Utama

**Lontong + Sate Ayam Taliwang +
Sup Sayuran**



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 5.000/Porsi

Waktu Memasak: 60 menit

Bahan nasi putih:

- ✓ 2 gls beras
- ✓ ½ ptg sedang
- ✓ 1 sdm minyak
- ✓ ½ buah sedang wortel
- ✓ 5 buah buncis
- ✓ 2 sdm kacang merah

Bumbu:

- ✓ 8 siung bawang merah
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 2 ruas kencur
- ✓ 1 buah tomat
- ✓ 1 sdt terasi



Cara membuat:

1. Buat beras menjadi lontong, sisihkan
2. Sate: potong ayam menjadi dadu kecil, marinasi dengan bumbu halus
3. (bawang merah, bawang putih, kencur, tomat, dan terasi), diamkan 30 menit lalu panggang diatas teflon hingga matang, sajikan
4. Sup sayuran: cincang bawang putih, tambahkan air, masukkan kacang merah, masak hingga lembut, tambahkan wortel dan buncis, masak hingga matang. Siap disajikan dengan lontong dan sate



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	804	48,74
Karbohidrat (g)	99,23	46,15
Protein (g)	27,84	69,59
Lemak (g)	32,98	73,29

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi (mg)	5,73	81,86
Vitamin A (mg)	2850,00	712,50
Vitamin C (mg)	7,20	18,00
Serat (mg)	4,18	22,00

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	42,00
Protein	11,78
Lemak	31,41

Nasi Putih + Pepes Ikan + Gulai Tahu Wortel





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 5.250/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan nasi:

- ✓ 200 g nasi putih
- ✓ 1 potong sedang (100g) ikan tongkol
- ✓ 1 potong sedang (150g) tahu
- ✓ 1 buah wortel kecil
- ✓ 2 sdm santan
- ✓ 1 sdm minyak

Bumbu:

- ✓ 10 siung bawang merah
- ✓ 8 siung bawang putih
- ✓ 2 batang serai
- ✓ 2 lembar salam
- ✓ 4 cm lengkuas
- ✓ 4 cm jahe
- ✓ 4 cm kunyit
- ✓ 4 butir kemiri

Cara membuat: Pepes Ikan tongkol:

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, lengkuas, jahe,.
2. Bersihkan ikan, lumuri dengan bumbu halus.

3. tambahkan serai yang telah digeprek dan daun salam, bungkus dengan daun pisang, kukus hingga matang

Gulai Tahu Wortel:

1. Potong wortel menjadi dadu kecil, sisihkan
2. Potong tahu menjadi dadu kecil, sisihkan
3. Tumis bumbu halus (bawang merah, bawang putih, jahe, lengkuas, kemiri, kunyit) hingga harum, masukkan wortel, masak hingga wortel empuk.
4. Setelah wortel empuk, masukkan santan dan tahu, masak hingga semua bahan matang sempurna.
5. Sajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi	753	45,66
Karbohidrat	104,51	48,61
Protein	37,73	94,32
Lemak	21,87	48,60

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi	9,14	130,51
VitaminA	5771,55	1442,89
VitaminC	32,29	80,73
Serat	2,11	11,09

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	44,24
Protein	15,97
Lemak	20,83

Bubur Sumsum Ubi Ungu





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 2.300/Porsi



Waktu Memasak: 20 menit

Bahan:

- ✓ 6 sdm tepung beras
- ✓ 5 sdm santan
- ✓ ¼ bh sedang ubi ungu
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 1 buah gula merah
- ✓ 600 ml air putih
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ 2 sdm maizena



Cara membuat:

1. Rebus/kukus ubi hingga matang
2. Haluskan ubi ungu yang telah matang, campurkan dengan tepung beras, garam, dan santan. Saring hingga halus
3. Masak di atas kompor bersama daun pandan hingga mengental, angkat dan sisihkan
4. Panaskan gula merah, tambahkan air, pandan, dan garam, masak hingga mendidih, tambahkan air maizena dan kentalkan.
5. Bubur sumsum siap disajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi	74	4,51
Karbohidrat	32,25	15,00
Protein	6,36	15,90
Lemak	1,14	2,53

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zat Besi	0,57	8,14
VitaminA	3,14	0,78
VitaminC	0,00	0,00
Serat	109,20	574,74

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	13,65
Protein	2,69
Lemak	1,09

