

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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

## Kalimantan 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

## Kalimantan Barat



Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D | Prof. Dr. Hardinsyah, MS  
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  
Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH | Mia Srimiyati, 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 KALIMANTAN BARAT

**Penulis:**

Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D  
Prof. Dr. Hardinsyah, MS  
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  
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:**

69 + 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](mailto:ipbpress@apps.ipb.ac.id)

[www.ipbpress.com](http://www.ipbpress.com)

ISBN : 978-623-467-784-3

© 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

<b>Kata Pengantar Tim Penulis</b>	i
<b>Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk</b>	ii
<b>Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI</b>	iii
<b>Sambutan Ketua AIPGI</b>	iv
<b>Sambutan Kepala BKKBN</b>	vi
<b>Daftar Isi</b>	viii
<b>Menu Sehari Ibu Hamil</b>	x
<b>Menu Sehari Ibu Menyusui</b>	xi
<b>Menu Sehari Baduta</b>	xii
<b>Resep</b>	1
<b>A. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1</b>	1
Makan Pagi	2
• Bubur Pedas Sayur Cincang	2
• Tumis Teri Kacang Tanah	4
• Jeruk	6
Selingan	8
• Choi Pan Rebung	8
Makan Siang/Malam	10
• Asam Pedas Ikan Tenggiri	10
• Sate Tahu Melayu	12
• Yam Pakis	14
<b>B. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2</b>	16
Makan Pagi	16
• Kwetiau Goreng Sapi Daun Kelor	16
• Acar Ketimun Wortel	18
Selingan	20
• Ce Hun Tiaw	20
Makan Siang/Malam	22
• Ikan Toman Panggang Berbumbu	22
• Tahu Krispi	24
• Cah Kangkung	26
<b>C. Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3</b>	28
Makan Pagi	28
• Ketupat Sayur Kelor Sayok Pontianak	30

Selingan	30
• Kerupuk Basah Ikan Tenggiri	30
Makan Siang/Malam	32
• Pepes Ikan Mas Bumbu Kuning	32
• Rolade Tempe	34
• Sayur Bening	36
<b>D. Resep Menu Ibu Menyusui</b>	38
Makan Pagi	38
• Mie Sagu	38
• Bening Sayur Katuk	40
Selingan	42
• Roti Kap	42
Makan Siang/Malam	44
• Bubur Pedas Khas Sambas	44
• Tahu Crispy	46
<b>E. Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan</b>	48
Menu Utama	48
• Bubur Kededeai Telur Tempe	48
• Bubur Gabus Ubi Rambat	50
Selingan	52
• Pisang Lumat	52
<b>F. Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan</b>	54
Menu Utama	54
• Tim Ubi Rambat Tongkol	54
• Bubur Opor Ayam	56
Selingan	58
• Puding Labu Kuning	58
<b>G. Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan</b>	60
Menu Utama	60
• Nasi Sup Ikan Toman	60
• Nasi Sayur Pelangi	62
Selingan	64
• Ubi Rambat Rebus	64





## Menu Sehari Ibu Hamil

Kelompok Umur	Makan Pagi	Selingan	Makan Siang/Malam
<b>19 – 29 tahun</b>			
<b>Trimester 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bubur Pedas Sayur Cincang</li><li>✓ Tumis Teri Kacang Tanah</li><li>✓ Jeruk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Choi Pan Rebung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi Putih</li><li>✓ Asam Pedas Ikan Tenggiri</li><li>✓ Sate Tahu Melayu</li><li>✓ Yam Pakis</li><li>✓ Pisang Ambon</li></ul>
<b>Trimester 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kwetiau goreng sapi daun kelor</li><li>✓ Acar ketimun wortel</li><li>✓ Jeruk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ce Hun Tiaw</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi Putih</li><li>✓ Ikan toman bakar berbumbu</li><li>✓ Tahu krispi</li><li>✓ Cah kangkong</li><li>✓ Semangka</li></ul>
<b>30 – 49 tahun</b>			
<b>Trimester 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ketupat sayur sayok Pontianak</li><li>✓ Jeruk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kerupuk basah pelangi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi Putih</li><li>✓ Pepes ikan mas bumbu kuning</li><li>✓ Rolade tempe</li><li>✓ Sayur Bening</li><li>✓ Pisang</li></ul>





## *Menu Sehari Ibu Menyusui*

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bubur pedas khas sambas</li><li>✓ Tahu krispi</li><li>✓ Buah semangka</li></ul>
Makan siang/malam	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mie sagu</li><li>✓ Bening sayur katuk</li><li>✓ Pepaya</li></ul>
Selingan	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Roti Kap</li></ul>





## *Menu Sehari Baduta*

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Bubur Kededeai Telur Tempe
	Menu Utama	✓ Bubur Gabus Ubi Rambat
	Selingan	✓ Pisang Lumat
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Tim Ubi Rambat Tongkol
	Menu Utama	✓ Bubur opor ayam
	Selingan	✓ Puding labu kuning
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Nasi Sup Ikan Toman
	Menu Utama	✓ Nasi Sayur pelangi
	Selingan	✓ Selingan





# Resep

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

### Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Bubur Pedas Sayur Cincang	Energi (kkal)	627,0
	Karbohidrat (g)	69,1
✓ Tumis Teri Kacang Tanah	Protein (g)	29,7
	Lemak (g)	27,8
✓ Jeruk	Zat besi (mg)	3,9
	Zinc (mg)	3,5
	Vitamin A (µg)	705,1
	Vitamin C (mg)	75,8
	Serat (g)	8,9
	Kalsium (mg)	631,3
	Asam Folat (µg)	58,3



# Bubur Pedas Sayur Cincang





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 4.573/porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ Bahan:
- ✓ 150 g beras, cuci bersih
- ✓ 150 g kelapa parut
- ✓ 2 btg serai
- ✓ 2 liter air kaldu

### Bahan Sayur:

- ✓ 50 g toge
- ✓ 100 g wortel
- ✓ 50 g kangkung
- ✓ 100 g kacang panjang
- ✓ 1 buah ubi kuning kecil, potong dadu
- ✓ 1 buah jagung pipil

### Bumbu Halus:

- ✓ 7 butir bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1 sdm ketumbar, sangrai
- ✓ 1 sdt merica putih
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 2 sdm minyak goreng

### Cara membuat:

1. Sangrai beras sampai kecoklatan, masukkan kelapa parut, sangrai sampai agak kecoklatan, kering dan harum.
2. Blender/tumbuk beras dan kelapa sangrai hingga halus. Sisihkan
3. Didihkan kaldu sampai mendidih
4. Tumis bumbu halus sampai harum. Tuang tumisan bumbu dan serai ke dalam air kaldu. Aduk rata. Masukkan ubi, masak hingga setengah matang.
5. Masukkan beras dan kelapa sangrai yang sudah dihaluskan, aduk rata. Pastikan tidak ada yang menggumpal. Masukkan jagung dan wortel, aduk rata, masak hingga setengah matang
6. Tambahkan merica, garam dan gula. Masukkan kacang Panjang, kangkung dan toge. Masak sebentar. Matikan api. Sajikan bubur Bersama pelengkap

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	339,4	18
Karbohidrat (g)	51,5	15
Protein (g)	7,2	15
Lemak (g)	12,7	16
Zat Besi (mg)	2,3	16
Zinc (mg)	1,3	18

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	419,2	52
Vitamin C (mg)	14,1	14
Serat (g)	5,0	17
Kalsium (mg)	64,0	6
Asam Folat (µg)	58,3	25

#### Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	60
Protein	8
Lemak	32

# Tumis Teri Kacang Tanah



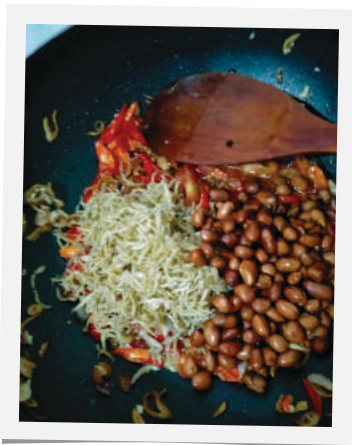
Resep (5 porsi)

Harga: Rp 7.313/porsi

Waktu Memasak: 15 menit

**Bahan:**

- ✓ 150 g ikan teri
- ✓ 100 g kacang tanah
- ✓ 3 sdt minyak goreng
- ✓ 8 butir bawang merah
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 1 buah tomat
- ✓ 9 buah cabe keriting
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula



**Cara membuat:**

1. Goreng ikan teri dan kacang tanah hingga matang. Sisihkan
2. Tumis bawang merah, bawang putih, cabe keriting dan tomat yang sudah diiris. Aduk rata hingga harum dan layu.
3. Masukkan ikan teri dan kacang tanah. Tambahkan garam dan gula
4. Aduk hingga tercampur rata

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	240,5	13
Karbohidrat (g)	5,8	2
Protein (g)	21,6	45
Lemak (g)	15,0	20
Zat Besi (mg)	1,5	10
Zinc (mg)	2,1	30

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	277,9	35
Vitamin C (mg)	8,7	9
Serat (g)	1,5	5
Kalsium (mg)	527,3	53
Asam Folat (µg)	0	0

# *Jeruk*





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 2.000/porsi



Waktu Memasak: 3 menit



### Bahan:

- ✓ 100 g jeruk manis

### Cara membuat:

1. Kupas kulit jeruk, dan sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	47,1	2
Karbohidrat (g)	11,8	3
Protein (g)	0,9	2
Lemak (g)	0,1	0
Zat Besi (mg)	0,1	1
Zinc (mg)	0,1	1

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	8,0	1
Vitamin C (mg)	53	53
Serat (g)	2,4	8
Kalsium (mg)	40	4
Asam Folat (µg)	0	0

# Choi Pan Rebung



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 3.593/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 75 g tepung beras
- ✓ 20 g tepung sagu
- ✓ 1 sdm minyak goreng
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 275 ml air

- ✓ 10 g irisan daun kucai
- ✓ 1 sdt kacang asin
- ✓ Gula pasir secukupnya
- ✓ ½ sdt cuka

### Bahan isian:

- ✓ 100 g rebung, iris tipis memanjang.
- ✓ 1 sdm ebi goreng, cacah
- ✓ 10 g irisan daun kucai
- ✓ ½ sdt lada
- ✓ ½ sdt garam

### Minyak Bawang:

- ✓ 10 siung bawang putih
- ✓ 2 sdm minyak goreng
- ✓ ½ sdt garam

### Saus: Campurkan semua bahan jadi satu

- ✓ 1 sdm saus sambal
- ✓ 1 sdm saus tomat

### Cara membuat:

1. Isian: Tumis bumbu halus hingga harum masukkan rebung rotan dan masak hingga matang, tambahkan kucai. Sisihkan.
2. Kulit: Campurkan tepung beras, tepung sagu, air, garam dan minyak goreng. Masak diatas api kecil sambil diaduk hingga menggumpal setengah matang. Uleni hingga kalis dan cetak bulat tipis.
3. Ambil kulit choipan dan isi dengan 1 sdm isian. Tutup kulit dan rekatkan dengan air.
4. Kukus choi pan hingga matang. Sajikan Bersama saus

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	245,8	13
Karbohidrat (g)	45,9	13
Protein (g)	3,3	7
Lemak (g)	5,5	7
Zat Besi (mg)	0,7	4
Zinc (mg)	0,6	8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	282,6	35
Vitamin C (mg)	5,2	5
Serat (g)	1,7	6
Kalsium (mg)	19,6	2
Asam Folat (µg)	12,4	4

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	75
Protein	6
Lemak	19

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1

# *Asam Pedas Ikan Tenggiri*



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 7.832/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 500 g ikan tenggiri
- ✓ 200 g nanas
- ✓ 100 g timun
- ✓ 2 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 1 batang serai, memarkan
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ ½ sdt gula

### Bumbu Halus:

- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 8 butir bawang merah
- ✓ 5 buah cabe kering, rendam air panas
- ✓ 3 butir kemiri
- ✓ 3 ruas jari kunyit



### Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, serai, dan lengkuas hingga harum. Masukkan ikan dan aduk perlahan.
2. Tambahkan air hingga ikan terendam, kemudian masukkan gula dan garam
3. Masukkan potongan nanas dan timun, biarkan hingga mendidih.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	339,4	18
Karbohidrat (g)	51,5	15
Protein (g)	7,2	15
Lemak (g)	12,7	16
Zat Besi (mg)	2,3	16
Zinc (mg)	1,3	18

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	419,2	52
Vitamin C (mg)	14,1	14
Serat (g)	5,0	17
Kalsium (mg)	64,0	6
Asam Folat (µg)	58,3	25

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1

## *Sate Tahu Melayu*



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 1.703/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

### Bahan:

- ✓ 200 g tahu putih (dipotong dadu 3x3x3 cm)
- ✓ 2 sdm kecap manis
- ✓ 1 sdm saus tiram
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdm gula merah
- ✓ ½ sdm larutan tepung maizena
- ✓ Dihaluskan: 2 buah bawang merah, 1 siung bawang putih
- ✓ 1 sdm minyak goreng
- ✓ Air secukupnya



### Cara membuat:

1. Tumis bumbu bawang merah dan bawang putih hingga harum
2. Tambahkan saus tiram, kecap manis, garam, gula merah dan air
3. Masukkan tahu, aduk rata dan masak hingga air menyusut.
4. Tambahkan larutan maizena, masak hingga mengental, angkat dan dinginkan
5. Tusuk tahu dengan tusukan sate, panggang sampai matang.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	93,3	5
Karbohidrat (g)	4	1
Protein (g)	8,3	17
Lemak (g)	5,8	8
Zat Besi (mg)	5,5	37
Zinc (mg)	0,8	12

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	50	6
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	1,2	4
Kalsium (mg)	107,2	11
Asam Folat (µg)	0	0

#### Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	21
Protein	17
Lemak	62

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1

## Yam Pakis



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 3.080/porsi

 Waktu Memasak: 10 menit

### Bahan:

- ✓ 300 g daun pakis
- ✓ 3 sdm ebi
- ✓ 5 siung bawang merah (diiris tipis)
- ✓ 2 siung bawang putih (cincang kasar)
- ✓ 5 buah cabe keriting (diiris tipis)
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula
- ✓ 1 sdm air perasan jeruk nipis



### Cara membuat:

1. Rendam ebi dengan air panas hingga lunak, bilas dan tiriskan. Siapkan cobek dan haluskan ebi
2. Siapkan wadah, masukkan cabe, bawang putih, bawang merah, ebi, kemudian campur dengan air, perasan jeruk nipis, garam dan gula. Aduk rata, Sisihkan.
3. Rebus pakis dengan air mendidih dan garam selama 1 menit sampai layu, angkat sisihkan
4. Siapkan piring saji, tata daun pakis yang sudah direbus siram dengan bumbu cabe halus.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	55,4	3
Karbohidrat (g)	2,6	1
Protein (g)	5,9	12
Lemak (g)	7	9
Zat Besi (mg)	0	0
Zinc (mg)	0	0

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

*Makan Pagi*

*Kwetiau Goreng Sapi Daun Kelor*





## Acar Ketimun Wortel





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 1.303/porsi



Waktu Memasak: 10 menit



### Bahan:

- ✓ 50g ketimun (ambil bagian dagingnya dan sisihkan bagian bijinya)
- ✓ 50 g wortel
- ✓ 2 buah bawang merah
- ✓ 3 buah cabai rawit hijau
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 1 sdm air jeruk nipis

### Cara membuat:

1. Potong dadu ketimun dan wortel seukuran 1x1x1 cm
2. Potong 2 bagian bawang merah.
3. Siapkan wadah, masukan semua bahan dan aduk hingga rata.
4. Dinginkan sejenak dan acar siap dihidangkan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	33,6	2
Karbohidrat (g)	8,1	2
Protein (g)	1,1	2
Lemak (g)	0,2	0
Zat besi (mg)	0,6	4

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,3	4
Vitamin A (µg)	217,6	27
Vitamin C (mg)	11,2	11
Serat (g)	1,5	5
Kalsium (mg)	26,5	3

## *Ce Hun Tiaw*



 Resep (6 porsi)

 Harga: Rp 14.918/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan Kulit:

- ✓ 100 g tepung sagu
- ✓ Air panas secukupnya
- ✓ Garam secukupnya

### Bongko pandan:

- ✓ 75 g tepung hunk we
- ✓ 75 ml jus pandan
- ✓ 425 santan cair
- ✓ 30 g gula pasir
- ✓ ½ sdt garam

### Kacang merah rebus:

- ✓ 100 g kacang merah yang sudah direndam semalam
- ✓ 500 ml air

### Kuah santan:

- ✓ 500 ml santan
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ 1 lembar daun pandan

### Kuah gula:

- ✓ 100 g gula merah
- ✓ 100 m; air
- ✓ 2 lembar daun pandan
- ✓ Pelengkap: es batu

### Cara membuat:

1. Ce hun tiaw: didihkan air secukupnya, tuang sagu dalam wadah, masukkan air panas sedikit-sedikit sambil terus diuleni. Ratakan pada selembat plastik, giling tipis dan potong-potong seperti korek api. Lakukan sampai habis. Rebus air hingga mendidih, masukkan ce hun tiaw sampai mengapung, angkat dan sisihkan
2. Bongko: campur semua bahan jadi satu dalam panci, aduk rata. Masak hingga mengental. Tuang dalam cetakan biarkan hingga dingin lalu potong-potong
3. Kacang merah: didihkan air, masukkan kacang merah sampai empuk.
4. Kuah santan: campur semua bahan jadi satu di dalam panci, lalu masak hingga mendidih, sambal diaduk. Sisihkan sampai dingin.
5. Penyelesaian: dalam mangkok tata ce hun tiaw, kacang merah, ketan hitam, dan bongko. Selanjutnya siram dengan kuah santan dan gula merah, beri es batu. Siap disajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	363,2	19
Karbohidrat (g)	82,8	24
Protein (g)	5	10
Lemak (g)	1,5	2
Zat Besi (mg)	2,2	15
Zinc (mg)	0,7	10

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	0,7	1
Serat (g)	4,1	14
Kalsium (mg)	33,5	3
Asam Folat (µg)	0	0

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2

# *Ikan Toman Panggang Berbumbu*



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 8.255/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 1 ekor ikan toman ukuran 250 g/ekor, bersihkan

### Bumbu halus:

- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 2 ruas jari kunyit
- ✓ 1 ruas jari jahe
- ✓ ½ sdm ketumbar
- ✓ ¼ sdt merica
- ✓ 2 sdm gula merah
- ✓ 2 sdm kecap manis



### Cara membuat:

1. Lumuri ikan nila dengan bumbu halus, diamkan selama 10-15 menit, hingga bumbu meresap
2. Panaskan pemanggang, panggang ikan sambil dilumuri sisa bumbu halus.
3. Sajikan dengan nasi putih hangat dan pelengkap

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	119,4	6
Karbohidrat (g)	7,8	2
Protein (g)	19,2	40
Lemak (g)	1,1	1
Zat Besi (mg)	1,5	10
Zinc (mg)	0,7	10

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	14,0	2
Vitamin C (mg)	1,8	2
Serat (g)	1,2	4
Kalsium (mg)	32,6	3
Asam Folat (µg)	0	0

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2

# *Tahu Krispi*



Resep (2 porsi)

Harga: Rp 2.858/porsi

Waktu Memasak: 20 menit

**Bahan:**

- ✓ 4 buah (200g) tahu kuning
- ✓ 10 g tepung terigu
- ✓ 10 g tepung beras
- ✓ 1 sdm tepung tapioca
- ✓ ¼ sdt merica bubuk
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 100 ml air
- ✓ Minyak goreng secukupnya



**Cara membuat:**

1. Siapkan wadah, masukkan tepung terigu, tepung beras, tapioca, merica, garam dan air, aduk sampai rata.
2. Masukkan tahu, lumuri hingga merata.
3. Goreng tahu yang sudah dilumuri adonan ke dalam minyak yang sudah dipanaskan. Goreng hingga kering dan krispi.
4. Sajikan selagi hangat

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	166,8	9
Karbohidrat (g)	12,4	4
Protein (g)	9	19
Lemak (g)	9,9	13
Zat Besi (mg)	5,5	37
Zinc (mg)	0,9	13

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	250	31
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	1,4	5
Kalsium (mg)	106,5	11
Asam Folat (µg)	0	0

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2

## *Cah Kangkung*



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 4.165/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

### Bahan:

- ✓ 250 g kangkung, cuci dan siangi
- ✓ 50 g udang kupas
- ✓ 3 buah bawang merah, iris tipis
- ✓ 2 siung bawang putih, cincang kasar
- ✓ 3 buah cabe merah, potong serong tipis
- ✓ 2 buah cabe rawit, potong serong
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ ½ sdt gula
- ✓ 1 sdm minyak goreng
- ✓ 50 ml air



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum dan berwarna kuning. Tambahkan udang kupas, cabe merah dan cabe rawit aduk rata
2. Masukkan air, garam dan gula aduk hingga air mendidih.
3. Masukkan kangkung, aduk rata masak hingga layu. Angkat dan sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	69,8	4
Karbohidrat (g)	6	2
Protein (g)	7,3	15
Lemak (g)	2,5	3
Zat Besi (mg)	2,1	14
Zinc (mg)	0,6	9

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	538,6	67
Vitamin C (mg)	46,8	47
Serat (g)	2,8	9
Kalsium (mg)	103	10
Asam Folat (µg)	0	0

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

*Makan Pagi*

# *Ketupat Sayur Kelor Sayok*





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 12.460/porsi



Waktu Memasak: 25 menit

### Bahan:

- ✓ 150 g atau 1 buah labu siam ukuran kecil (potong Panjang kecil-kecil)
- ✓ 50 g kacang panjang
- ✓ 4 potong tahu putih goreng
- ✓ 2 butir telur ayam rebus
- ✓ 20 g udang kupas
- ✓ 50 ml santan
- ✓ 500 ml air
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula
- ✓ 2 daun salam
- ✓ 3 lembar daun jeruk
- ✓ 1 batang sereh (dimemarkan)



### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 3 buah bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 2 buah cabai merah keriting
- ✓ 2 butir kemiri sangrai
- ✓ 1 ruas jari kunyit
- ✓ 1 ruas jari jahe
- ✓ 1 sdt ketumbar bubuk
- ✓ 2 sdm minyak untuk menumis

**Pelengkap:** Ketupat dan bawang goreng

### Cara membuat:

1. Siapkan semua bahan
2. Tumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk dan sereh. Tambahkan air, didihkan. Masukkan labu siam, kacang Panjang, udang dan telur rebus, masak hingga labu siam empuk.
3. Masukkan tahu goreng, garam dan gula pasir. Aduk rata.
4. Siapkan dalam piring ketupat dan beri sayur, telur rebus dan tambahkan kerupuk. Taburi bawang goreng diatasnya. Sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	615	32
Karbohidrat (g)	87,3	26
Protein (g)	30,5	65
Lemak (g)	15,6	21
Zat Besi (mg)	3,7	25
Zinc (mg)	2,7	38

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	449,8	56
Vitamin C (mg)	21,0	21
Serat (g)	2,5	8
Kalsium (mg)	94,3	9
Asam Folat (µg)	0	0

# Kerupuk Basah Ikan Tenggiri





Resep (6 porsi)



Harga: Rp 8.165/porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 600 g daging ikan tenggiri, giling (dibagi 3 bagian)
- ✓ 300 g tepung tapioka (dibagi 3 bagian)
- ✓ 30 g tepung terigu (dibagi 3 bagian)
- ✓ 7 siung bawang putih haluskan (dibagi 3 bagian)
- ✓ 1 sdm merica bubuk (dibagi 3 bagian)
- ✓ 3 sdt garam (dibagi 3 bagian)
- ✓ 30 ml pure wortel
- ✓ 30 ml pure bayam
- ✓ 30 ml pure ubi ungu
- ✓ 3 liter (untuk merebus)

### Bahan sambal kacang:

- ✓ 5 buah cabe merah (dihaluskan)
- ✓ 3 siung bawang putih (dihaluskan)
- ✓ 2 siung bawang merah (dihaluskan)
- ✓ 1 ons kacang tanah sangrai (dihaluskan)
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 25 g gula merah
- ✓ 2 sdm air asam jawa
- ✓ 3 sdm minyak goreng
- ✓ 250 air

### Cara membuat:

1. Siapkan 3 wadah, masing-masing: Campurkan ikan dan pure wortel/ bayam/ubi ungu, campur rata sampai terserap daging ikan, masukkan bumbu yang sudah dihaluskan, tambahkan tepung tapioca sedikit-sedikit, selingi dengan tepung terigu, uleni sampai tepung habis.
2. Masing-masing adonan dibagi menjadi 3 bagian sama besar, uleni dan bentuk silinder.
3. Didihkan air, rebus kerupuk basah sampai terapung, angkat dan tiriskan.
4. Siapkan kukusan, kukus lagi kerupuk basah kurang lebih 30 menit.

### Olahan sambal:

1. Panaskan minyak, tumis campuran bawang merah, bawang putih dan cabe yang sudah dihaluskan sampai harum, tambahkan air 250 ml, masukkan kacang tanah, gula merah dan air asam jawa. Aduk-aduk sampai meletup dan terlihat minyak yang keluar.
2. Angkat dan sajikan sebagai saus kerupuk basah.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	326,5	17
Karbohidrat (g)	42,7	13
Protein (g)	19,0	41
Lemak (g)	8,4	12
Zat Besi (mg)	1,6	11
Zinc (mg)	0,7	10

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	271	34
Vitamin C (mg)	10,1	10
Serat (g)	1,4	5
Kalsium (mg)	61,5	6
Asam Folat (µg)	0	0

# Pepes Ikan Mas Bumbu Kuning





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 10.445/porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 2 ekor (400 g) ikan mas segar
- ✓ 2 lembar daun jeruk
- ✓ 2 batang serai, memarkan
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 10 buah cabe rawit merah
- ✓ 50 g daun kemangi
- ✓ Daun pisang untuk membungkus

### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 7 butir bawang merah
- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ 3 buah cabe merah keriting
- ✓ 5 butir kemiri sangrai
- ✓ 5 cm kunyit
- ✓ 3 cm jahe
- ✓ 3 cm lengkuas muda
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 1 sdt garam

### Cara membuat:

1. Bersihkan sisik, isi perut dan insang ikan, cuci bersih dengan air mengalir
2. Siapkan wadah, masukkan ikan dan lumuri dengan bumbu yang sudah dihaluskan sampai rata, diamkan 5-10 menit.

3. Siapkan daun pisang, letakkan daun salam dan serai, tata ikan di atasnya, tambahkan daun jeruk, kemangi dan cabe rawit. Bungkus ikan hingga rapi, semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus ikan dalam suhu panas selama 30-45 menit, hingga matang.
5. Angkat dan tiriskan hingga dingin.
6. Bakar pepes sebentar di atas bara api hingga daun kering, angkat dan sajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	140,7	7
Karbohidrat (g)	9,5	3
Protein (g)	15,4	33
Lemak (g)	5,1	7
Zat Besi (mg)	5,0	33
Zinc (mg)	1,6	22

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	103,0	13
Vitamin C (mg)	7,9	8
Serat (g)	2,2	7
Kalsium (mg)	99,8	10
Asam Folat (µg)	0	0

# Rolade Tempe



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 3.305/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 200 g tempe (dikukus dan dihaluskan)
- ✓ 5 siung bawang putih (dihaluskan)
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ ½ sdt gula
- ✓ ¼ sdt merica bubuk
- ✓ 20 g daun bawang (diiris halus)
- ✓ 1 btr telur ayam
- ✓ Alumunium foil untuk membungkus



**Isian:** wortel (direbus)

**Pelapis:** telur dadar dari 2 butir telur



### Cara membuat:

1. Siapkan wadah, masukkan tempe yg telah dikukus dan dihaluskan. Tambahkan bawang putih, gula, garam, merica, telur dan daun bawang. Aduk hingga rata.
2. Letakkan telur dadar di atas alumunium foil, tata adonan tempe di atas telur dadar dan beri wortel.
3. Gulung adonan tempe dengan telur dadar sambal dipadatkan.
4. Kukus rolade selama 20 menit hingga matang.
5. Angkat, potong dan sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	137,4	7
Karbohidrat (g)	9,6	3
Protein (g)	11,4	24
Lemak (g)	6,4	9
Zat Besi (mg)	1,5	10
Zinc (mg)	1,1	16

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	302,4	38
Vitamin C (mg)	0,9	1
Serat (g)	0,9	3
Kalsium (mg)	61,2	6
Asam Folat (µg)	0	0

# Sayur Bening



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 1.900/porsi

Waktu Memasak: 20 menit

**Bahan:**

- ✓ 2 ikat bayam segar (siangi dan cuci bersih)
- ✓ 1 liter air bersih
- ✓ 1 buah jagung ukuran sedang (potong 6 bagian)
- ✓ 60 g wortel (potong bulat tipis)
- ✓ 3 buah bawang merah (diiris tipis)
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir



**Cara membuat:**

1. Masak air bersama irisan bawang merah dan daun salam hingga mendidih.
2. Masukkan jagung dan wortel, masak hingga wortel setengah matang.
3. Masukkan bayam, masak sebentar sampai layu. Angkat dan sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	73,6	4
Karbohidrat (g)	16,2	5
Protein (g)	4,1	9
Lemak (g)	0,6	1
Zat Besi (mg)	2,8	19
Zinc (mg)	0,5	8

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	628,7	79
Vitamin C (mg)	27,4	27
Serat (g)	1,7	6
Kalsium (mg)	170	17
Asam Folat (µg)	0	0

D. RESEP MENU IBU MENYUSUI

*Makan Pagi*

# *Mie Sagu*





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 10.000/porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 300 gram mie sagu yang sudah direbus dan ditiriskan
- ✓ 1 ons tetelan sapi
- ✓ 1 ons sayur kucai sudah dipotong
- ✓ 1 ons toge yang sudah dibersihkan
- ✓ 300 ml air
- ✓ 1 sdm merica
- ✓ 1 sdm garam
- ✓ 1 sdm kaldu sapi

### Bahan bumbu halus:

- ✓ 4 butir bawang merah
- ✓ 1 ruas jari jahe
- ✓ 1 butir kemuning
- ✓ 4 siung bawang putih
- ✓ 6 butir cabe merah keriting

### Pelengkap mie sagu:

- ✓ Kacang tanah goreng secukupnya
- ✓ Ikan teri goreng secukupnya
- ✓ Air perasan  $\frac{1}{2}$  potong jeruk nipis

### Cara membuat:

1. Haluskan semua bahan bumbu halus menggunakan blender. Setelah halus, tumis bumbu halus menggunakan minyak panas hingga wangi dan garing
2. Masukkan tetelan sapi dan daun kucai ke dalam tumisan bumbu dan aduk hingga tercampur rata dengan bumbu halus
3. Setelah tercampur rata, masukan 250 ml air dan aduk hingga rata
4. Masukkan mie sagu, aduk kembali, setelah itu diamkan hingga mendidih
5. Masukkan kaldu, garam, dan merica ke dalam mie sagu, aduk hingga rata
6. Masukkan toge ke dalam mie sagu, aduk hingga toge basah dan matikan api
7. Tuang mie sagu yang sudah matang ke dalam mangkuk, tambahkan pelengkap mie sagu, sajikan.



### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	596,3
Karbohidrat (g)	115,9
Protein (g)	11,7
Lemak (g)	10,9
Zat besi (mg)	2,5
Vitamin A ( $\mu\text{g}$ )	33,7
Vitamin C (mg)	8,5
Kalsium (mg)	138,2

# Bening Sayur Katuk



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 7.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

### Bahan:

- ✓ 2 ikat daun katuk, ambil daunnya saja
- ✓ ½ buah wortel, kupas dan iris tipis
- ✓ 1 buah jagung manis potong menjadi 4 bagian
- ✓ 5 butir bawang merah diiris tipis
- ✓ 3 siung bawang putih diiris tipis
- ✓ ½ sdt gula pasir
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 600 ml air



### Cara membuat:

1. Cuci bersih daun katuk, potongkan wortel, dan jagung. Tiriskan
2. Rebus air dalam panci dengan irisan bawang merah dan bawang putih sampai mendidih
3. Setelah air mendidih, masukan potongan wortel dan jagung manis, rebus hingga wortel dan jagung matang
4. Masukkan daun katuk, aduk rata
5. Bumbui dengan gula pasir, penyedap rasa, dan garam
6. Masak sayur katuk bening hingga matang, sajikan.



### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	59,5
Karbohidrat (g)	12,7
Protein (g)	3,2
Lemak (g)	0,7
Zat besi (mg)	1,3
Vitamin A (µg)	441,0
Vitamin C (mg)	15,0
Kalsium (mg)	67,0

## *Roti Kap*



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 10.000/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 50 ml santan
- ✓ 20 g kuning telur
- ✓ ½ sdt bicarbonate
- ✓ 25 g gula pasir
- ✓ ½ sdt vanila
- ✓ 2 g susu bubuk
- ✓ 40 g tepung terigu
- ✓ Pewarna makanan



### Cara membuat:

1. Masak santan sampai mengental dan ada keluar minyak. Matikan api dan dinginkan hingga 3 jam.
2. Kocok telur, gula, vanili dan bicarbonate sampai gula larut. Tambahkan pewarna, diamkan selama 15 menit.
3. Masukkan santan dan susu bubuk, aduk sampai tercampur rata.
4. Masukkan tepung terigu sedikit demi sedikit, sampai adonan tidak lengket ditangan dan bisa dibentuk.
5. Masukkan ke dalam cetakkan
6. Panggang sampai matang dengan suhu 170 derajat.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	436.9	19.4
Protein (g)	28.5	35.6
Lemak (g)	19.8	31.8
Karbohidrat (g)	93.1	19.6
Kalsium (mg)	170.5	14.2

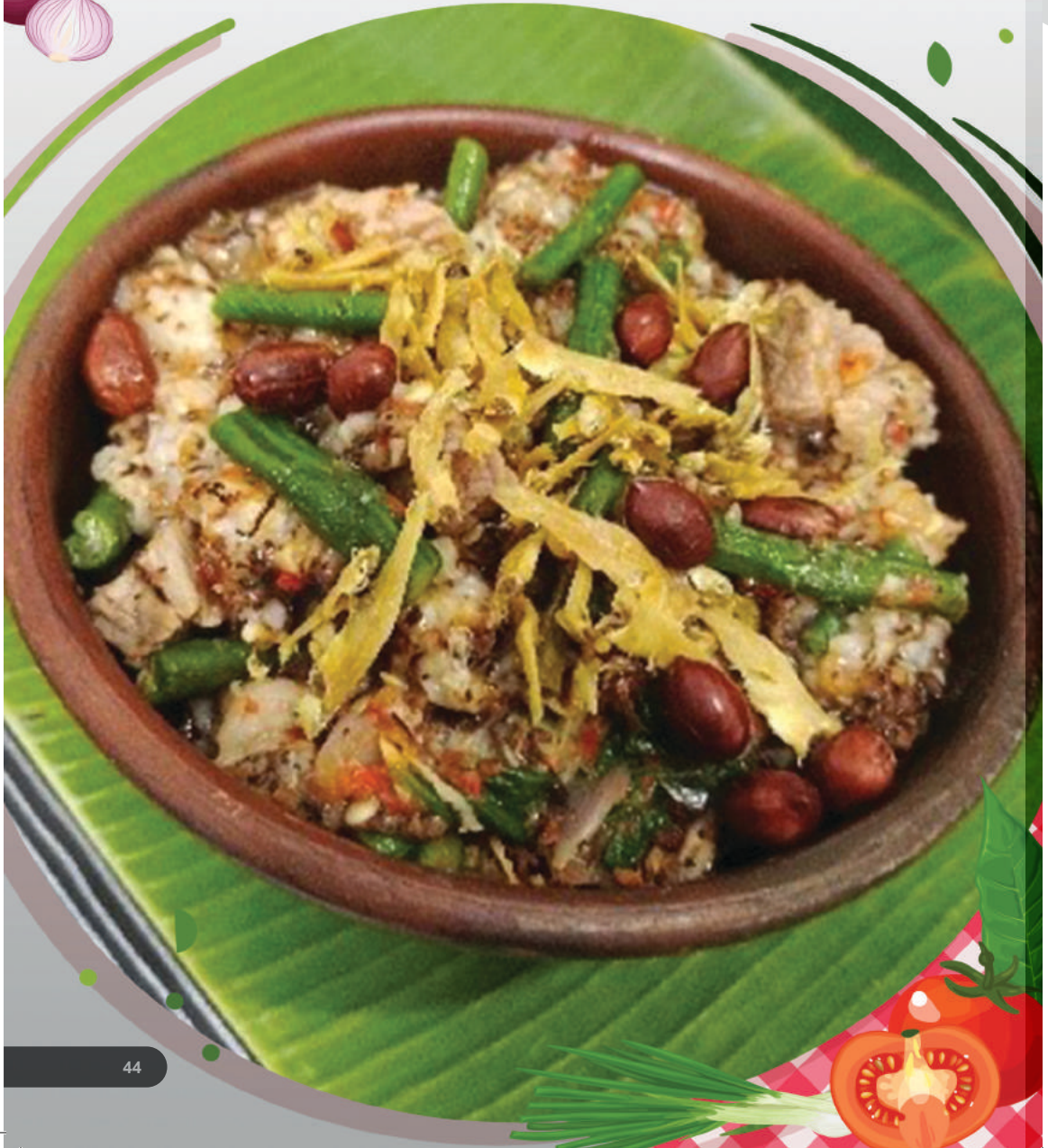
Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Phosfor (mg)	109.4	15.6
Besi (mg)	2.0	22.2
Vitamin A (µg)	58.3	5.8
Vitamin B (mg)	0.1	6.3
Vitamin C (mg)	1.2	0.9

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	20.7
Protein	35.6
Lemak	31.8

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Menyusui

## Bubur Pedas Khas Sambas





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 20.000/porsi



Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 300 gram beras, cuci, tiriskan
- ✓ 200 gram daging tetelan, potong – potong
- ✓ 150 gram kelapa parut
- ✓ 2 liter air
- ✓ 100 gram kacang panjang, potong jangan terlalu pendek
- ✓ 100 gram kangkung, siangi
- ✓ 100 gram ubi jalar merah, potong-potong
- ✓ 5 butir bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 3 buah cabai merah keriting
- ✓ 2 buah cabai merah besar
- ✓ 2 batang serai, memarkan
- ✓ 1½ ruas jari lengkuas, memarkan
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ ½ terasi matang
- ✓ ½ sdt merica butiran
- ✓ 2 sdt garam
- ✓ 100 gram ikan teri, goreng
- ✓ 150 gram kacang tanah, goreng
- ✓ kecap manis

### Bumbu Halus:

- ✓ 5 butir bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 3 buah cabai merah keriting
- ✓ 2 buah cabai merah besar
- ✓ 2 batang serai
- ✓ 1½ ruas jari lengkuas
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ ½ terasi matang
- ✓ ½ sdt merica butiran
- ✓ 2 sdt garam

### Cara membuat:

1. Sangrai beras dan kelapa parut sampai berwarna kecoklatan, angkat lalu tumbuk sampai beras hancur, sisihkan.
2. Rebus daging tetelan, tambahkan bumbu halus lalu masukkan serai, lengkuas, daun salam dan garam sesuai selera. Masak sampai tetelan empuk dan matang.
3. Masukkan beras tumbuk ke dalam rebusan daging tadi. Aduk-aduk sampai mendidih.
4. Tambahkan sayuran, lalu masak sampai semua bahan matang. Angkat dan sajikan dengan pelengkapannya

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	585.7	23.0
Karbohidrat (g)	631	16.0
Protein (g)	21.9	27.0
Lemak (g)	29.5	44.0
Zat Besi (mg)	4.7	26.0

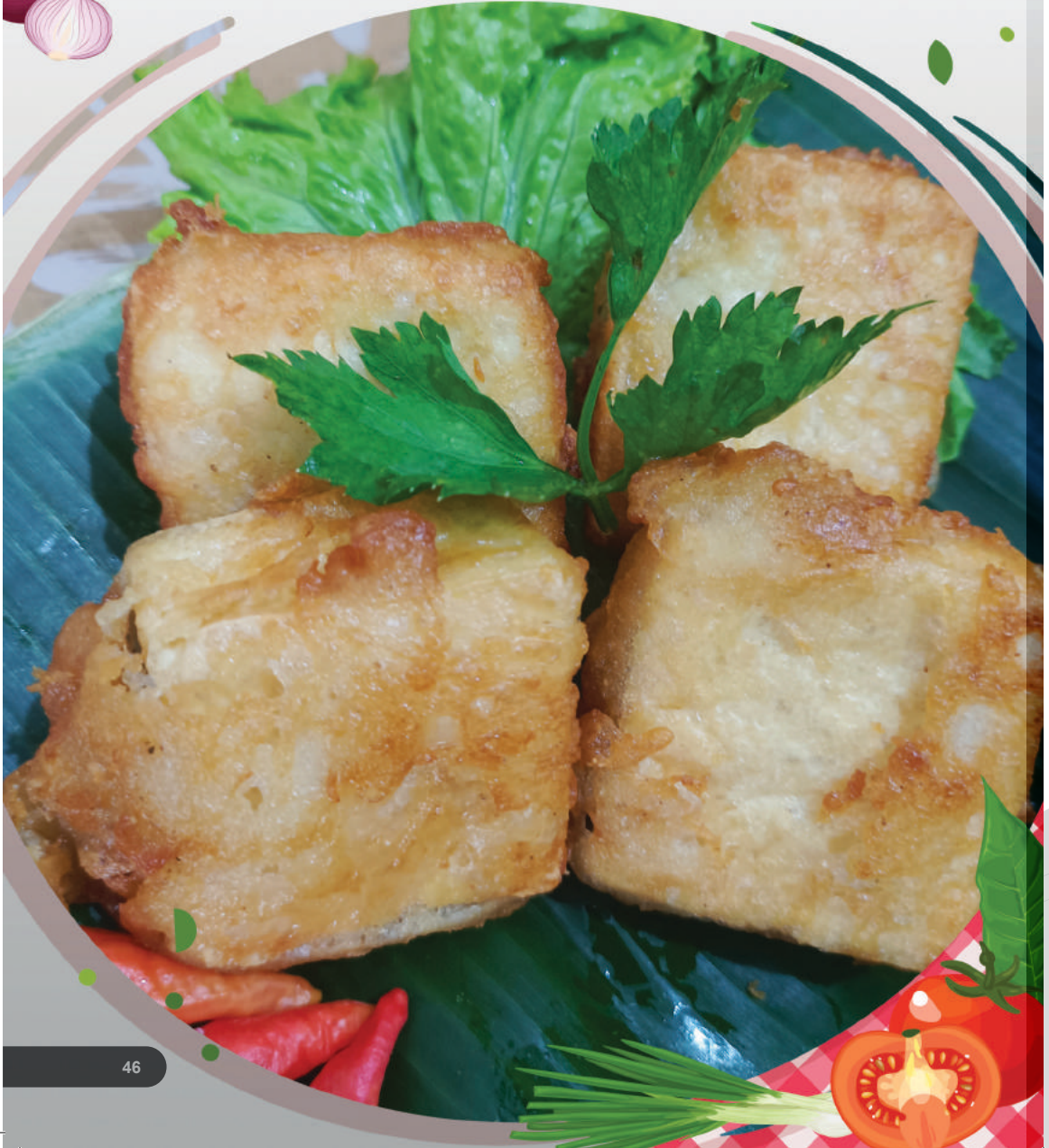
#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	7.4	1.0
Vitamin C (mg)	14.0	12.0
Serat (g)	2.2	6.0
Kalsium (mg)	300.2	25.0
Zinc (mg)	1.7	13.0

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Menyusui

# *Tahu Crispy*





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 10.000/porsi



Waktu Memasak: 15 menit

### Bahan:

- ✓ 5 buah tahu potong persegi sesuai selera
- ✓ 40 gr tepung terigu
- ✓ ½ sdm tepung tapioka
- ✓ 1 sdt baking powder
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Kaldu bubuk secukupnya
- ✓ 250 ml air



### Cara membuat:

1. Cuci tahu dengan air bersih. Tiriskan.
2. Campurkan tepung terigu, tapioka, garam, kaldu bubuk, baking powder dan air. Aduk hingga rata.
3. Masukkan tahu ke dalam adonan. Goreng tahu sampai kering dan mengembang. Gunakan api besar saat menggoreng.
4. Jika tahu sudah mengembang, tuang adonan ke dalam wajan, setelah adonan kering, lalu tuang lagi adonan tepung ke wajan. Lakukan sesuai selera hingga mendapatkan tekstur krispi yang diinginkan.
5. Jika sudah matang, angkat dan sajikan

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	197,1	8,0
Karbohidrat (g)	13,2	30
Protein (g)	21,2	27,0
Lemak (g)	8,8	13,0
Zat Besi (mg)	6,4	36,0

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	0,0	0,0
Vitamin C (mg)	0,0	0,0
Serat (g)	0,2	1,0
Kalsium (mg)	413,2	34,0
Zinc (mg)	1,8	14,0

E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

*Menu Utama*

# *Bubur Kededeai Telur Tempe*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.400/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 75 gr Nasi putih
- ✓ 3 butir Telur puyuh
- ✓ 5 gr Minyak goreng
- ✓ 20 gr Daun kededeai
- ✓ 20 gr Tempe

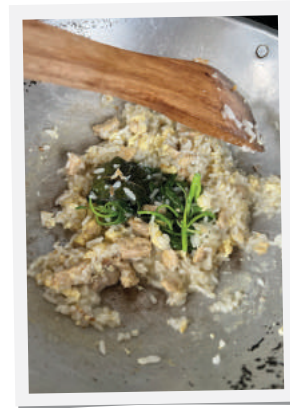
### Bumbu Halus:

- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 2 cm sereh



### Cara membuat:

1. Tumis bawang putih, daun salam dan sereh hingga harum
2. Masukkan telur puyuh dan orak-arik
3. Masukkan nasi putih dan aduk hingga merata
4. Masukkan tempe dan masak hingga setengah matang
5. Masukkan air dan masak sambil diaduk
6. Masukkan daun kededeai dan masak sebentar
7. Angkat dan saring bubur
8. Tambahkan sedikit air untuk mendapatkan tekstur yang diinginkan



Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	249	31,1
Karbohidrat (g)	26,8	25,5
Protein (g)	10,6	70,7
Lemak (g)	11,3	32,3
Zat Besi (mg)	2,50	22,7

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,20	40,0
Kalsium (mg)	84,50	31,3
Vitamin A (RE)	532,20	133,1
Vitamin C (mg)	6,60	13,2
Serat (g)	0,6	5,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	43
Protein	17
Lemak	40

# Bubur Gabus Ubi Rambut



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.600/porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

### Bahan:

- ✓ 120 gr Ubi rambat
- ✓ 2 potong ikan gabus (80gr)
- ✓ 5 gr Minyak goreng/minyak kelapa



### Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang putih, haluskan

### Cara membuat:

1. Kupas kulit ubi rambat lalu potong dadu dan cuci hingga bersih
2. Bersihkan ikan dan pisahkan bagian kulit dan duri
3. Potong ikan bentuk dadu
4. Siapkan panci lalu masukkan seluruh potongan ubi rambat dan potongan ikan
5. Tambahkan 1 siung bawang putih dan minyak goreng/ minyak kelapa
6. Tuang air hingga menutupi seluruh bahan
7. Masak sampai seluruh bahan memiliki tekstur yang lunak
8. Angkat dan tiriskan
9. Blender atau lumatkan seluruh bahan kemudian saring



Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	245	30,6
Karbohidrat (g)	31,6	30,1
Protein (g)	17,4	116,0
Lemak (g)	5,7	16,3
Zat Besi (mg)	1,40	12,7

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,10	36,7
Kalsium (mg)	19,90	7,4
Vitamin A (RE)	258,80	64,7
Vitamin C (mg)	17,60	35,2
Serat (g)	1,70	15,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	51
Protein	28
Lemak	20

## Pisang Lumat



Resep (1 porsi)

Harga: Rp 1.000/porsi

Waktu Memasak: 10 menit

**Bahan:**

- ✓ 25 gr pisang
- ✓ 15 ml ASI perah



**Cara membuat:**

1. Potong pisang kecil-kecil dan hancurkan dalam mangkuk MPASI
2. Berikan ASI perah untuk melumatkan pisang dengan mudah

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	28,2	3,5
Karbohidrat (g)	6,6	6,3
Protein (g)	0,8	5,3
Lemak (g)	0,2	0,6
Zat Besi (mg)	0,1	0,9

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,1	3,3
Kalsium (mg)	20	7,4
Vitamin A (RE)	2,2	0,6
Vitamin C (mg)	2,4	4,8
Serat (g)	0,6	5,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	86
Protein	10
Lemak	4

F. RESEP MENU BADUTA USIA 9-11 BULAN

*Menu Utama*

# *Tim Ubi Rambut Tongkol*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.800/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 200 g Ubi rambat
- ✓ 60 g Ikan tongkol
- ✓ 1 butir Telur ayam, kocok
- ✓ 1 sdm wortel parut
- ✓ 5 gr margarin



### Bumbu:

- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 lembar daun jeruk

### Cara membuat:

1. Kupas kulit ubi rambat lalu potong dadu, cuci hingga bersih dan rebus hingga lunak, kemudian haluskan
2. Cuci bersih ikan, kemudian kukus ikan dengan daun jeruk dan daun salam, pisahkan dari tulang dan suwir halus
3. Campurkan ubi rambat yang sudah dihaluskan dengan ikan yang telah dikukus, tambahkan margarin, telur kocok, dan wortel parut. Aduk hingga rata
4. Tambahkan air hingga menutupi seluruh bahan, aduk rata
5. Masukkan ke wadah tahan panas
6. Kukus hingga matang



Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	403	50,4
Karbohidrat (g)	53,6	51,0
Protein (g)	25,6	170,7
Lemak (g)	9,7	27,7
Zat Besi (mg)	3,00	27,3

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	2,20	73,3
Kalsium (mg)	57,30	21,2
Vitamin A (RE)	274,50	68,6
Vitamin C (mg)	28,70	57,4
Serat (g)	3,2	29,1

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	53
Protein	26
Lemak	21

# Bubur Opor Ayam



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.200/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 50 g beras
- ✓ 50 g daging ayam, potong kecil
- ✓ 25 g tahu, potong kecil
- ✓ 15 g wortel, potong kecil
- ✓ 5 g minyak
- ✓ 20 g santan

### Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang merah, haluskan
- ✓ ½ siung bawang putih, haluskan
- ✓ 1 ruas jahe, digeprek
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ 1 cm sereh
- ✓ ¼ sdt garam

### Cara membuat:

#### Pembuatan bubur:

1. Cuci bersih beras, kemudian masukkan ke dalam panci

2. Tambahkan 500 ml air, masak dengan api sedang sambil diaduk
3. Masak hingga tekstur seperti bubur

#### Pembuatan opor ayam:

4. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu hingga wangi, tambahkan daun jeruk, daun salam, dan sereh
5. Masukkan ayam masak hingga berubah warna
6. Masukkan wortel masak hingga layu
7. Tambahkan 250 ml air
8. Masukkan tahu, masak hingga mendidih dan air agak menyusut
9. Tambahkan santan, aduk dan masak hingga santan mengental. Tambahkan ¼ sdt garam
10. Sajikan dengan bubur beras yang sudah dibuat sebelumnya.

#### Kandungan Gizi per 3 porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	403	50,4
Karbohidrat (g)	41,5	39,5
Protein (g)	19,1	127,3
Lemak (g)	17,3	49,4
Zat Besi (mg)	2,8	25,5

#### Kandungan Gizi per 3 porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,8	60,0
Kalsium (mg)	43,8	16,2
Vitamin A (RE)	505,6	126,4
Vitamin C (mg)	1,3	2,6
Serat (g)	1,6	14,5

#### Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	42
Protein	19
Lemak	38

# *Puding Labu Kuning*



Resep (2 porsi)

Harga: Rp 1.300/porsi

Waktu Memasak: 30 menit

**Bahan:**

- ✓ 100 g Labu kuning
- ✓ 30 ml ASI
- ✓ 6,5 g gula pasir
- ✓ 1 sdt agar-agar plain



**Cara membuat:**

1. Kukus labu kuning hingga lunak, kemudian tumbuk dan encerkan dengan sedikit air
2. Panaskan panci dan masukkan 100 ml air, tambahkan labu kuning yang sudah diencerkan tadi, aduk hingga rata
3. Masukkan 1 sdt agar-agar plain, aduk, dan masak hingga mengental
4. Tambahkan ASI perah dan aduk hingga rata. Lalu dinginkan.

Kandungan Gizi per 2 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	74,6	9,3
Karbohidrat (g)	16,8	16,0
Protein (g)	1,9	12,7
Lemak (g)	0,7	2,0
Zat Besi (mg)	0,3	2,7

Kandungan Gizi per 2 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,4	13,3
Kalsium (mg)	51	18,9
Vitamin A (RE)	401,3	100,3
Vitamin C (mg)	10,3	20,6
Serat (g)	2,8	25,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	83
Protein	10
Lemak	7

G. RESEP MENU BADUTA USIA 12-23 BULAN

*Menu Utama*

*Nasi Sup Ikan Toman*





# Nasi Sayur Pelangi



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 5.600/porsi

Waktu Memasak: 60 menit

**Bahan:**

- ✓ 300 g Nasi
- ✓ 150 g ayam fillet, cincang
- ✓ 2 butir (setara 22 g) telur puyuh
- ✓ 75 g wortel, potong dadu
- ✓ 50 g buncis, potong kecil
- ✓ 5 g mentega
- ✓ 80 g tomat, potong dadu
- ✓ Kaldu ayam secukupnya

3. Tambahkan wortel dan buncis, kemudian masak sambil diaduk
4. Tambahkan kaldu ayam lalu aduk.
5. Masukkan garam secukupnya
6. Masukkan nasi dan aduk. Masak hingga kuah kaldu menyerap ke nasi
7. Tambahkan telur puyuh yang sudah dikocok, daun bawang dan seledri. Aduk dan masak hingga matang
8. Nasi sayur siap disajikan

**Bumbu:**

- ✓ 1 batang daun bawang, iris halus
- ✓ 1 batang seledri, iris halus
- ✓ 2 siung bawang merah, cincang halus
- ✓ 1 siung bawang putih, cincang halus
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ ½ ruas jahe, geprek



**Cara membuat:**

1. Panaskan mentega, tambahkan bawang merah, bawang putih, daun jeruk dan jahe. Tumis hingga harum.
2. Masukkan ayam yang sudah dicincang, masak sambil diaduk hingga berubah warna

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	947	70,1
Karbohidrat (g)	97,4	45,3
Protein (g)	52,8	264,0
Lemak (g)	36,6	81,3
Zat Besi (mg)	6,20	88,6

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	5,00	166,7
Kalsium (mg)	100,60	15,5
Vitamin A (RE)	1498,30	374,6
Vitamin C (mg)	25,50	63,8
Serat (g)	6,10	32,1

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	42
Protein	23
Lemak	35

## Ubi Rambut Rebus



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 2.000/porsi

 Waktu Memasak: 20 menit


### Bahan:

- ✓ 135 gr ubi rambat

### Cara membuat:

1. Cuci bersih ubi rambat hingga semua tanah yang menempel hilang
2. Potong ubi rambat seukuran yang bisa dipegang oleh anak
3. Masukkan potongan ubi rambat ke dalam panci. Tambahkan air hingga menutupi seluruh bagian ubi rambat
4. Tambahkan garam dan aduk hingga rata
5. Masak ubi rambat hingga lunak
6. Angkat dan siap disajikan

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	151	11,2
Karbohidrat (g)	35,5	16,5
Protein (g)	3,2	16,0
Lemak (g)	0,1	0,2
Zat Besi (mg)	1,2	17,1

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,8	26,7
Kalsium (mg)	12,1	1,9
Vitamin A (RE)	0,0	0,0
Vitamin C (mg)	18,9	47,3
Serat (g)	1,9	10,0

#### Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	91
Protein	8
Lemak	1

