



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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

## Kalimantan Selatan



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 Selatan



Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed | Prof. Dr. Hardinsyah, MS  
Dr. dr. Rina Agustina, M.Gizi, Ph.D | Dr. Ir. Iku Ekayanti, M. Kes  
Resana Ana Dina, S.K.M, M.Epid | Rosyenne Kushargina, S.Gz, M.Si  
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 SELATAN

**Penulis:**

Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed  
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  
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:**

97 + 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 : 978-623-467-786-7

© 2023, HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku  
tanpa izin tertulis dari penerbit

## Kata Pengantar Tim Penulis

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

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

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

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

Bogor, Desember 2022

**Tim Penulis**

## Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk

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

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

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

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

Jakarta, Desember 2022  
Deputi Bidang Pengendalian Penduduk,



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

## Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI

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

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

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

Jakarta, Desember 2022

**Dr. Rina Agustina, M.Gizi, PhD**

Ketua Panitia INI MASA PENTING AIPGI

## Sambutan Ketua AIPGI

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

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

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

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

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

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

Jakarta, Desember 2022

**Prof Dr Ir Hardinsyah, MS**

Ketua Umum AIPGI

## Sambutan Kepala BKKBN

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

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

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

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

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

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

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

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

Jakarta, Desember 2022

Kepala BKKBN



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

## Daftar Isi

Kata Pengantar Tim Penulis	i
Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk	ii
Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI	iii
Sambutan Ketua AIPGI	iv
Sambutan Kepala BKKBN	vi
Daftar Isi	viii
Menu Sehari Ibu Hamil	x
Menu Sehari Ibu Menyusui	xi
Menu Sehari Baduta	xii
Resep	1
<b>A. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1</b>	<b>1</b>
Makan Pagi	2
• Nasi Kuning	2
• Haruan Masak Habang	4
• Tumis Tempe Buncis	6
Selingan	8
• Selada Banjar	8
Makan Siang/Malam	12
• Nasi Bakar Ayam Suwir	12
• Cah Tahu Sawi Hijau	14
• Sambal Tomat + Setup Wortel Buncis	16
• Pepaya	18
<b>B. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2</b>	<b>21</b>
Makan Pagi	22
• Lontong Segitiga	22
• Telur Masak Habang	24
• Tahu Goreng	26
• Sayur Nangka Muda Kacang Panjang	28
Selingan	30
• Wadai Ipau Kelor	30
Makan Siang/Malam	34
• Pepes Patin Bumbu Rujak	34
• Oseng Kacang Putih Dan Mandai	36
• Tumis Kalakai	38
<b>C. Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3</b>	<b>41</b>
Makan Pagi	42
• Nasi Pundut	42
• Balado Hati Ayam	44

• Kare Kacang Putih	46
• Acar Ketimun Wortel	48
• Pepaya	50
Selingan	52
• Cupcake Kukus Kalakai	52
Makan Siang/Malam	56
• Pepes Ikan Kembung (Peda) Kemangi Bumbu Kuning	56
• Rolade Tahu Sawi Hijau	58
• Sayur Katuk Manis	60
<b>D. Resep Menu Ibu Menyusui</b>	62
Makan Pagi	62
• Oseng Pare	62
• Telur Rebus Balado	64
• Tempe Goreng	66
Selingan	68
• Bingka Kentang Banjar	68
Makan Siang/Malam	70
• Gulai Nangka	70
• Ikan Patin Goreng	72
• Oseng Tahu Kecap	74
<b>E. Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan</b>	76
Menu Utama	76
• Bubur Iwak Haruan	76
• Bubur Labu Waluh Iwak Tenggiri	78
Selingan	80
• Puree Pisang Talas	80
<b>F. Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan</b>	82
Menu Utama	82
• Tim Keladi Iwak Haruan	82
• Nasi Tim Tenggiri Santan	84
Selingan	86
• Pisang Santan	86
<b>G. Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan</b>	88
Menu Utama	88
• Nasi Iwak Patin Baubar	88
• Nasi Sop Ayam Banjar	90
Selingan	92
• Agar-Agar Jeruk Manis	92





## 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>✓ Nasi kuning</li> <li>✓ Haruan masak habang</li> <li>✓ Tumis tempe buncis</li> <li>✓ Lalapan ketimun</li> <li>✓ Pisang mahuli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Selada Banjar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nasi bakar ayam suwir</li> <li>✓ Cah tahu sawi hijau</li> <li>✓ Setup wortel dan buncis</li> <li>✓ Sambal tomat</li> <li>✓ Pepaya</li> </ul>
<b>Trimester 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lontong segitiga</li> <li>✓ Telur itik masak habang</li> <li>✓ Tahu goreng</li> <li>✓ Sayur Nangka kacang Panjang</li> <li>✓ Pisang mahuli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wadar ipau kelor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nasi</li> <li>✓ Pepes patin bumbu rujak</li> <li>✓ Oseng kacang putih dan mandai</li> <li>✓ Tumis kalakai</li> <li>✓ Semangka</li> </ul>
<b>30 – 49 tahun</b>			
<b>Trimester 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nadi pundut</li> <li>✓ Balado hati ayam</li> <li>✓ Kare kacang putih</li> <li>✓ Acar ketimun wortel</li> <li>✓ Pepaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cup cake kukus kalakai</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nasi</li> <li>✓ Pepes ikan kembung/peda</li> <li>✓ Rolade tahu sawi hijau</li> <li>✓ Sayur katuk manis</li> <li>✓ Jeruk siam banjar</li> </ul>





## *Menu Sehari Ibu Menyusui*

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi putih</li><li>✓ Oseng pare</li><li>✓ Telur rebus balado</li><li>✓ Tempe goreng</li><li>✓ Pisang</li></ul>
Selangan	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bingka Kentang Banjar</li></ul>
Makan siang/malam	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi putih</li><li>✓ Gulai Nangka</li><li>✓ Ikan patin goreng</li><li>✓ Oseng tahu</li><li>✓ Buah Semangka</li></ul>





## *Menu Sehari Baduta*

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Bubur Iwak Haruan
	Menu Utama	✓ Bubur Labu Waluh Iwak Tenggiri
	Selingan	✓ Puree Pisang Mahuli
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Tim Keladi Iwak Haruan
	Menu Utama	✓ Nasi Tim Tenggiri Santan
	Selingan	✓ Pisang Santan
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Nasi Iwak Patin Baubar
	Menu Utama	✓ Sop Ayam Banjar
	Selingan	✓ Agar-agar jeruk manis







# Resep

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

### Makan Pagi


MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi kuning	Energi (kkal)	574,4
✓ Haruan masak habang	Karbohidrat (g)	84,5
✓ Tumis tempe buncis	Protein (g)	32
✓ Lalapan ketimun	Lemak (g)	13,2
✓ Pisang mahuli	Zat besi (mg)	3,5
	Zinc (mg)	2,3
	Vitamin A (µg)	498,1
	Vitamin C (mg)	40,4
	Serat (g)	7,6
	Kalsium (mg)	119,1



# Nasi Kuning



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.630/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 150 g beras, cuci bersih
- ✓ 100 ml santan
- ✓ 300 ml air putih
- ✓ 5 cm kunyit, diparut dan ambil airnya
- ✓ 2 batang sereh, memarkan
- ✓ 1 lembar daun pandan, sobek dan ikat
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ Garam secukupnya



### Cara membuat:

1. Siapkan panci, masukkan santan, air putih, air kunyit, sereh, daun pandan, daun salam. Masak hingga santan mendidih.
2. Masukkan beras dan garam, aduk hingga rata. Masak hingga air meresap kedalam beras sampai menjadi nasi aron.
3. Angkat, sisihkan
4. Siapkan panci kukusan, kukus nasi aron hingga matang.
5. Angkat dan sajikan bersama pelengkapya.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	201,8	11
Karbohidrat (g)	40,7	12
Protein (g)	3,6	7
Lemak (g)	2,3	3
Zat besi (mg)	0,5	3

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,6	9
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	0,3	0
Serat (g)	0,9	3
Kalsium (mg)	4,9	0

# Haruan Masak Habang



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.713/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 250 g ikan haruan/gabus segar
- ✓ Air jeruk nipis secukupnya
- ✓ 15 g Minyak untuk menggoreng ikan
- ✓ 50 ml air

### Bumbu halus (semua bahan dihaluskan):

- ✓ 3 buah cabe merah kering, buang biji dan direbus hingga lunak
- ✓ 3 butir bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 2 cm jahe
- ✓ 1 sdt air asam jawa
- ✓ 15 g gula merah

### Bumbu utuh:

- ✓ 3 cm kayu manis
- ✓ 3 butir cengkeh
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 1 batang serai yang sudah dimemarkan
- ✓ 3 lembar daun salam
- ✓ 1 ruas jari lengkuas dimemarkan

### Cara membuat:

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis hingga rata
2. Goreng ikan sebentar dalam minyak yang sudah dipanaskan hingga kering, lalu angkat dan tiriskan.
3. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus hingga harum
4. Tambahkan cengkih, kayu manis, air asam, garam dan gula merah. Aduk rata dan masak hingga matang, kadar air berkurang dan beraroma harum.
5. Masukkan ikan, tambahkan air. Masak dengan api kecil hingga bumbu mengering dan berwarna kecoklatan dan agak mengering.
6. Angkat dan sajikan bersama nasi kuning dan lauk lainnya.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	150,7	8
Karbohidrat (g)	5,9	2
Protein (g)	18,4	38
Lemak (g)	5,7	7
Zat besi (mg)	0,5	4

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,5	8
Vitamin A (µg)	308,1	39
Vitamin C (mg)	15,9	16
Serat (g)	0,2	1
Kalsium (mg)	32,3	3

## Tumis Tempe Buncis



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.680/porsi

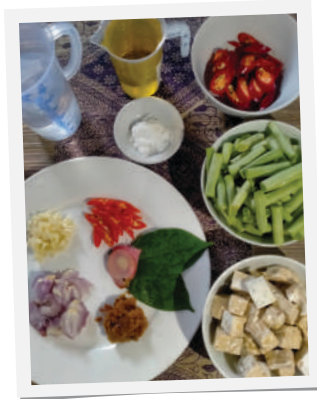
 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 85 g tempe, dipotong dadu kecil
- ✓ 150 g buncis, dipotong ukuran 3 cm
- ✓ 2 buah cabe merah berbas, iris serong
- ✓ 25 ml air
- ✓ 1 sdm minyak goreng
- ✓

### Bumbu:

- ✓ 3 butir bawang merah, dicincang kasar
- ✓ 2 siung bawang putih, dicincang halus
- ✓ 3 buah cabe rawit, iris serong
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 1 sdt gula merah
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 1 ruas jari lengkuas, dimemarkan



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng dalam wajan, tumis bawang putih, bawang merah hingga berubah warna dan harum
2. Masukkan cabe rawit, daun salam dan lengkuas, aduk hingga rata.
3. Masukkan tempe dan air. Tambahkan garam, gula merah.
4. Masukkan buncis aduk rata dan masak sebentar.
5. Angkat dan sajikan dengan nasi kuning dan lauk lainnya

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	118,7	7
Karbohidrat (g)	14,4	4
Protein (g)	9,0	19
Lemak (g)	5,2	7
Zat besi (mg)	2,2	15

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	1,1	14
Vitamin A (µg)	181,5	23
Vitamin C (mg)	14,4	14
Serat (g)	3,8	13
Kalsium (mg)	80,8	8

# Selada Banjar



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 11.525/porsi

 Waktu Memasak: 25 menit

### Bahan:

- ✓ 100 gram daging sapi, iris tipis
- ✓ 2 sendok makan kecap manis
- ✓ ¼ buah bawang bombay, iris
- ✓ 2 siung bawang putih, cincang halus
- ✓ 1 biji bunga lawang
- ✓ 1 butir cengkeh
- ✓ ¼ sendok teh pala bubuk
- ✓ ¼ sendok teh merica bubuk
- ✓ 1-2 gelas air
- ✓ garam secukupnya
- ✓ gula pasir secukupnya
- ✓ 1 sdm minyak goreng untuk menumis bumbu

### Selada:

- ✓ 100g timun, serut memanjang
- ✓ 100g kentang, direbus dan dipotong pipih
- ✓ 100g wortel, potong seukuran telunjuk dan direbus
- ✓ 1 butir Putih telur rebus
- ✓ 100g selada keriting

### Saus Selada:

- ✓ 1btr kuning telur ayam rebus
- ✓ 50g kentang rebus, dihaluskan
- ✓ 2 sendok makan mayones
- ✓ ½ sendok teh cuka masak
- ✓ garam secukupnya

### Pelengkap:

- ✓ Emping goreng secukupnya

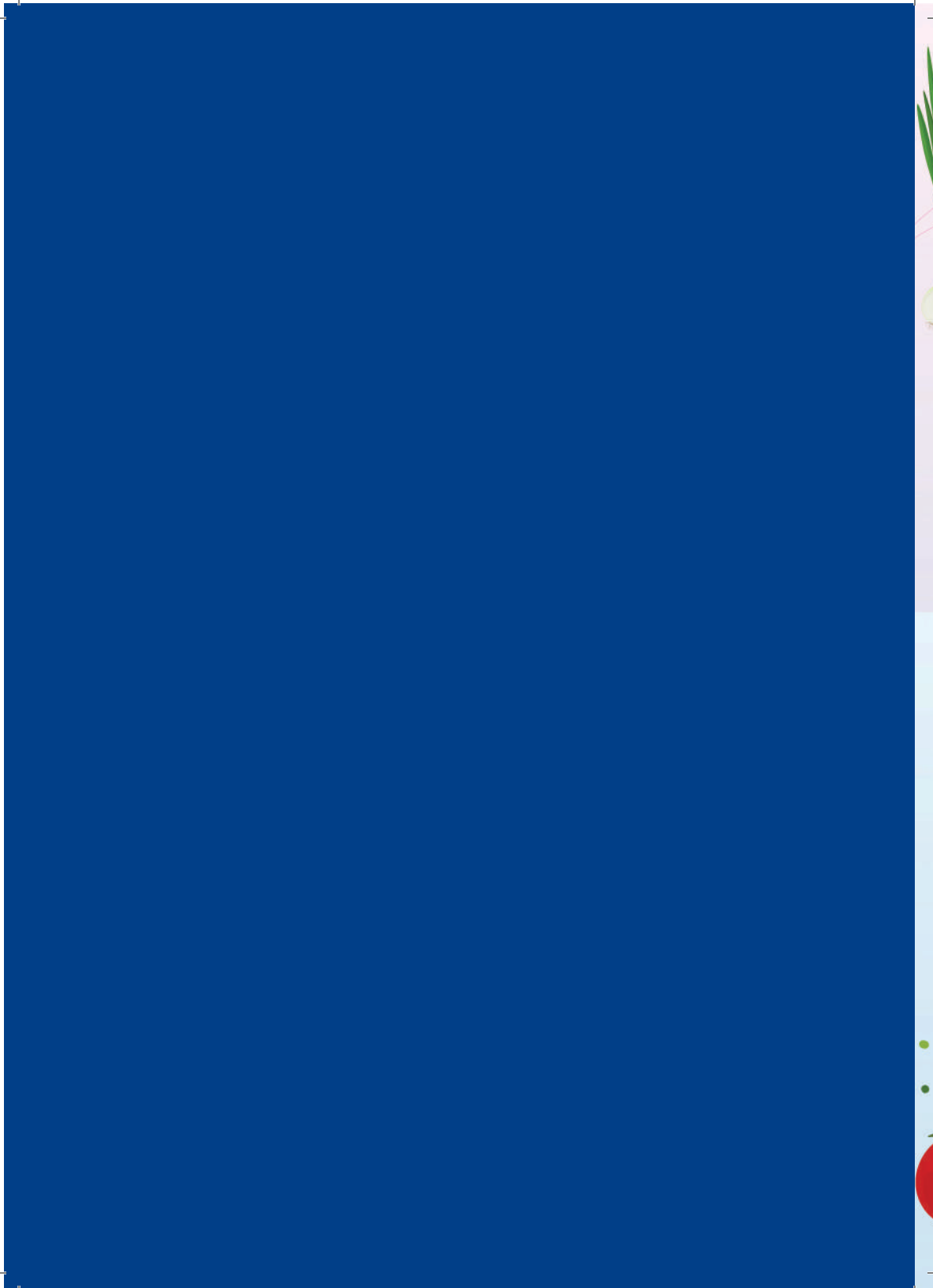
### Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih, cengkeh, bunga lawang, dan pala bubuk hingga harum.
2. Bumbui tumisan dengan kecap manis, gula pasir, garam, dan merica bubuk.
3. Masukkan daging sapi dan air, lalu masak sampai daging empuk dan air menyusut kembali.
4. Masukkan bawang bombay, lalu masak sampai layu.
5. Buat saus selada: campur kentang yang sudah halus, mayones, cuka, satu kuning telur, dan garam.
6. Tata mentimun, wortel, irisan kentang rebus, dan irisan telur rebus di piring.
7. Sajikan dengan meletakkan bistik daging di atasnya.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	327,85	17,5
Karbohidrat (g)	27,4	8
Protein (g)	19,75	41
Lemak (g)	15,6	20,5
Zat besi (mg)	2,55	17

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	2,9	41,5
Vitamin A (µg)	630,3	79
Vitamin C (mg)	13,75	14
Serat (g)	2,5	8,5
Kalsium (mg)	73,85	7,5





## Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi bakar + Ayam suwir	Energi (kkal)	511,1
	Karbohidrat (g)	70,6
✓ Cah tahu sawi hijau	Protein (g)	21,7
✓ Stup wortel buncis	Lemak (g)	17,4
✓ Sambal tomat	Zat besi (mg)	7,7
✓ Pepaya	Zinc (mg)	2,3
	Vitamin A (µg)	941,6
	Vitamin C (mg)	98,6
	Serat (g)	6,8
	Kalsium (mg)	223,6



# Nasi Bakar Ayam Suwir



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 5.900/porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

### Bahan:

- ✓ 150 g Nasi putih
- ✓ Daun pisang secukupnya
- ✓ Lidi secukupnya

### Bahan Ayam Suwir

- ✓ 40 gram dada ayam, direbus sampai matang, kemudian di suwir-suwir
- ✓ 1 sdm minyak goreng, untuk menumis
- ✓ 2 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
- ✓ 1 batang serai, memarkan
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 1 sdt air asam jawa
- ✓ 20 g daun kemangi

### Bumbu halus:

- ✓ 2 btr bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 butir kemiri sangrai
- ✓ 1 buah cabai merah besar
- ✓ 1 ruas jari kunyit
- ✓ ¼ sdm gula pasir
- ✓ ¼ sdt garam

### Cara membuat:

**1. Ayam Suwir:** Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus, masukkan daun jeruk, daun salam, serai dan lengkuas hingga harum. Masukkan ayam dan air asam jawa, aduk hingga rata dan ayam terlihat agak kering, tambahkan kemangi, aduk rata dan angkat.

**2. Nasi Bakar:** Ambil daun pisang, susun nasi, ayam suwir dan daun kemangi. Bungkus dan semat kedua ujungnya dengan lidi. Panggang nasi bakar dan sajikan selagi hangat.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	325,7	17
Karbohidrat (g)	47	13
Protein (g)	10,6	22
Lemak (g)	10,2	13
Zat besi (mg)	0,8	5

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	1,1	16
Vitamin A (µg)	288,4	36
Vitamin C (mg)	4,3	4
Serat (g)	1,0	3
Kalsium (mg)	12,3	1

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1

# *Cah Tahu Sawi Hijau*





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 1.750/porsi



Waktu Memasak: 25 menit

### Bahan:

- ✓ 100 g tahu putih, potong dadu
- ✓ 50 g sawi hijau, potong kasar
- ✓ 50 ml air

### Bumbu iris:

- ✓ 2 butir bawang merah, dicincang kasar
- ✓ 1 siung bawang putih, dicincang halus
- ✓ 2 buah cabe rawit, iris serong
- ✓ 1 buah tomat kecil, potong dadu
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ ½ sdt gula merah
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 sdm saus tiram
- ✓ 1 sdt larutan tepung maizena
- ✓ ½ sdm minyak goreng



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng dalam wajan, tumis bawang putih, bawang merah hingga berubah warna dan harum
2. Masukkan cabe rawit dan saus tiram, aduk hingga rata.
3. Masukkan tahu dan air. Tambahkan garam, gula merah.
4. Masukkan sawi hijau aduk rata dan masak sebentar.
5. Angkat dan sajikan.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	95,5	5
Karbohidrat (g)	6	2
Protein (g)	9,3	19
Lemak (g)	4,9	6
Zat besi (mg)	6,0	40

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,9	13
Vitamin A (µg)	151,5	19
Vitamin C (mg)	12,6	13
Serat (g)	2,2	7
Kalsium (mg)	153,8	15

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1

# *Sambal Tomat + Setup Wortel Buncis*



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 1.245/porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

## Bahan:

### Bahan sambal:

- ✓ 1 buah tomat merah kecil
- ✓ 1 buah cabai merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ ½ sdm minyak goreng
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya

### Bahan setup sayur:

- ✓ 25g wortel, dipotong bentuk balok ukuran 1x1x5 cm
- ✓ 25g buncis, dipotong ukuran 5 cm



## Cara membuat:

### Cara membuat sambal:

1. Tumis tomat, cabai dan bawang putih, angkat sisihkan
2. Siapkan haluskan semua bahan yang ditumis menggunakan cobek, tambahkan garam dan gula. Sajikan.

### Cara membuat stup sayur:

1. Didihkan air, rebus wortel dan buncis secara bergantian sampai layu
2. Angkat, blancing dan sajikan.

### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	47	2
Karbohidrat (g)	6,8	3
Protein (g)	1,1	2
Lemak (g)	2,2	3
Zat besi (mg)	0,8	5

### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,2	3
Vitamin A (µg)	353,2	44
Vitamin C (mg)	13,5	14
Serat (g)	1,6	5
Kalsium (mg)	31,1	3

# Pepaya





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 1.500/porsi



Waktu Memasak: 5 menit



### Bahan:

- ✓ 1 potong (110g) pepaya

### Cara membuat:

1. Kupas kulit semangka menggunakan pisau, kemudian potong dadu
2. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	42,9	2
Karbohidrat (g)	10,8	3
Protein (g)	0,7	1
Lemak (g)	0,1	0
Zat besi (mg)	0,1	1

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,1	2
Vitamin A (µg)	148,5	19
Vitamin C (mg)	68,2	68
Serat (g)	2,0	7
Kalsium (mg)	26,4	3





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

### *Makan Pagi*

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Lontong segitiga	Energi (kkal)	703,4
✓ Telur itik masak habang	Karbohidrat (g)	103,8
	Protein (g)	28,52
✓ Tahu goreng	Lemak (g)	15
✓ Sayur nangka kacang Panjang	Zat besi (mg)	5,4
	Zinc (mg)	4,72
✓ Pisang mahuli	Vitamin A (µg)	350,1
	Vitamin C (mg)	25,9
	Serat (g)	49
	Kalsium (mg)	101,4



# Lontong Segitiga





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 775/porsi



Waktu Memasak: 40 menit

### Bahan:

- ✓ 150g Beras
- ✓ Air untuk merebus
- ✓ Daun pisang untuk membungkus (dilayukan)



### Cara membuat:

1. Cuci beras dan tiriskan
2. Bentuk segitiga daun pisang
3. Isi dengan beras sampai 2/3 bagian, sematkan dengan lidi
4. Rebus lontong sampai matang, angkat dan sajikan bersama pelengkap

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	270,8	14
Karbohidrat (g)	59,6	17
Protein (g)	5,0	10
Lemak (g)	0,5	1
Zat besi (mg)	0,5	3

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,8	12
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0,6	2
Kalsium (mg)	6,0	1

# Telur Masak Habang



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 3.230/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 3 btr telur itik (direbus)
- ✓ 100 ml air

### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 1 buah cabe merah besar kering yang sudah dibuang bijinya (rebus dan haluskan)
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 1 buah kemiri sangrai
- ✓ ¼ ruas jahe

### Bumbu utuh:

- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 1 ruas jari lengkuas (dimemarkan)
- ✓ 1 btg serai (dimemarkan)
- ✓ 1 sdm gula merah
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ 1 sdm minyak goreng untuk menumis bumbu



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak goreng, masukkan bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan serai masak hingga harum.
2. Masukkan garam, gula merah dan kaldu ayam bubuk. Aduk rata
3. Masukkan telur itik, tambahkan air dan masak hingga air meresap
4. Angkat dan sajikan.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kcal)	111,2	6
Karbohidrat (g)	3,5	1
Protein (g)	10	21
Lemak (g)	6,2	8
Zat besi (mg)	1,4	9

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,5	7
Vitamin A (µg)	272,0	34
Vitamin C (mg)	7,3	7
Serat (g)	0,1	0
Kalsium (mg)	42,9	4

# Tahu Goreng





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 1.335/porsi



Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ 200g tahu (potong menjadi 4 bagian)
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Minyak goreng secukupnya



### Cara membuat:

1. Bumbui tahu dengan garam
2. Panaskan minyak dalam wajan, goreng tahu hingga kuning kecoklatan. Angkat dan sajikan sebagai pelengkap lontong sayur

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	111,2	6
Karbohidrat (g)	3,5	1
Protein (g)	10	21
Lemak (g)	6,2	8
Zat besi (mg)	1,4	9

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,5	7
Vitamin A (µg)	272,0	34
Vitamin C (mg)	7,3	7
Serat (g)	0,1	0
Kalsium (mg)	42,9	4

# Sayur Nangka Muda Kacang Panjang



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.030/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 150g nangka muda
- ✓ 4 buah kacang panjang
- ✓ 1 batang serai (dimemarkan)
- ✓ 2 cm lengkuas (dimemarkan)
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 200 ml santan
- ✓ 500 ml air

### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 2 butir kemiri
- ✓ ¼ sdm ketumbar
- ✓ 1 sdt garam atau sesuai selera
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 1 buah cabe merah besar



### Cara membuat:

1. Potong kecil-kecil nangka muda, rebus sampai matang. Angkat dan tiriskan
2. Potong kacang panjang kurang lebih 2-3 cm
3. Siapkan panci, didihkan air dan masukkan nangka muda serta bumbu yang telah dihaluskan hingga nangka menjadi lebih lunak
4. Masukkan kacang panjang, serai, daun salam dan lengkuas. Masak hingga semuanya matang.
5. Tambahkan santan, garan dan gula pasir. Aduk dan masak hingga mendidih
6. Angkat dan sajikan dengan lontong segitiga.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	118,2	6
Karbohidrat (g)	14,2	4
Protein (g)	1,9	4
Lemak (g)	6,9	9
Zat besi (mg)	2,7	10

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,5	18
Vitamin A (µg)	62,8	6
Vitamin C (mg)	9,5	8
Serat (g)	3,0	10
Kalsium (mg)	46,5	5

# Wadai Ipau Kelor



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	307	16
Karbohidrat (g)	38	11
Protein (g)	15,2	32
Lemak (g)	10,3	14
Zat besi (mg)	2,1	14

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	1,8	26
Vitamin A (µg)	290,3	36
Vitamin C (mg)	5,0	5
Serat (g)	2,7	9
Kalsium (mg)	106,5	11

 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 6.106/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan Kulit:

- ✓ 150 g tepung terigu
- ✓ 2 sdm tepung tapioka
- ✓ ½ butir telur ayam
- ✓ 200 ml air

### Bahan Isian:

- ✓ 1 buah wortel (potong dadu)
- ✓ 1 buah kentang (potong dadu)
- ✓ 25 g daun kelor
- ✓ 2 butir telur ayam rebus
- ✓ 125 g ayam giling
- ✓ 2 batang daun bawang (iris halus)
- ✓ 2 sdm minyak untuk menumis

### Bumbu Dihaluskan:

- ✓ 3 buah bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ ¼ sdt pala bubuk
- ✓ ¼ sdt merica bubuk
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ ½ sdt bubuk kare

### Bahan Saus:

- ✓ 65 ml santan
- ✓ 1 sdm tepung maizena
- ✓ 250 ml air
- ✓ ½ sdm garam
- ✓ ½ sdm gula

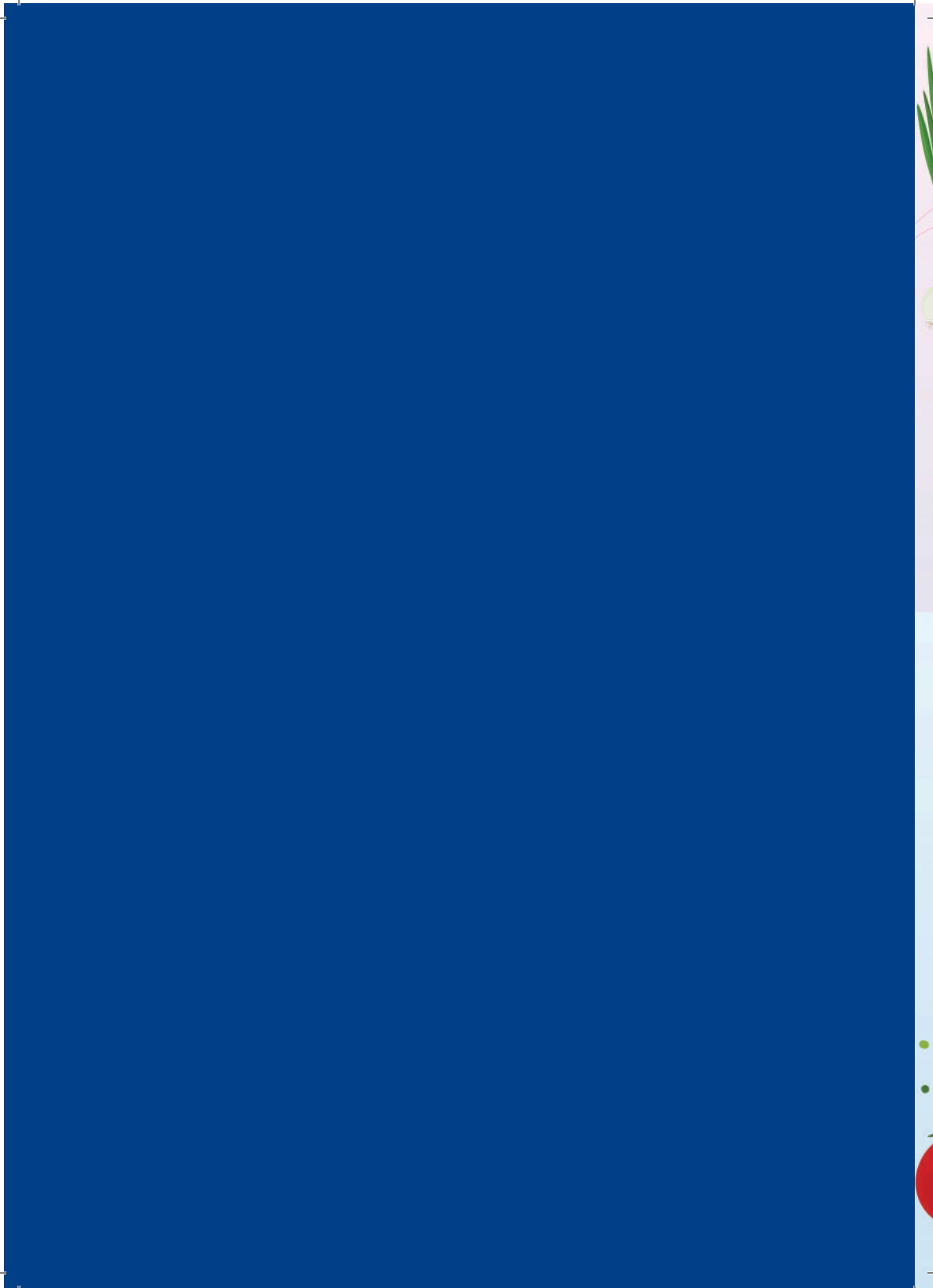
### Bahan Taburan:

- ✓ Irisan daun seledri dan bawang goreng,

### Cara membuat:

1. Buat isian, tumis bumbu halus hingga harum dan matang
2. Masukkan ayam giling, masak hingga berubah warna
3. Masukkan wortel, kentang dan daun kelor, aduk rata, tambahkan garam, gula, merica, pala dan bubuk kare, aduk rata. Angkat, sisihkan
4. Buat kulit: campur semua bahan, aduk hingga rata, saring.
5. Panaskan wajan teflon, buat dadar, lakukan sampai adonan habis
6. Buat perekat: campur semua bahan, aduk rata, masak hingga mengental.
7. Buat Saus: masak santa, gula, garam dan air sampai mendidih.
8. tambahkan larutan tepung maizena, aduk rata tunggu sampai meletup-letup, angkat dan sisihkan.
9. Siapkan cup alumunium, olesi dengan sedikit minyak. Letakan 1 lembar kulit pada bagian dasar loyang, tambahkan 2 sdm tumisan daging wortel kelor, irisan telur, siram dengan perekat secukupnya, tutup dengan kulit. Lakukan langkah ini sampai kulit habis. Terakhir paling atas ditutup kulit siram dengan saus, taburi seledri dan margarin, kukus 20-30 menit, angkat dan taburi dengan bawang goreng diatasnya, sajikan.







## Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	609
✓ Pepes patin bumbu rujak	Karbohidrat (g)	102,2
	Protein (g)	33,1
✓ Oseng kacang putih dan mandai	Lemak (g)	14,7
	Zat besi (mg)	296,6
✓ Tumis kalakai	Zinc (mg)	2,8
✓ Semangka	Vitamin A (µg)	3215,1
	Vitamin C (mg)	273,7
	Serat (g)	7,63
	Kalsium (mg)	317,76



# Pepes Patin Bumbu Rujak



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 6.473/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 200g ikan patin
- ✓ 1 buah jeruk nipis (peras dan ambil airnya)
- ✓ 2 batang serai
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 50g kemangi
- ✓ Daun pisang secukupnya



### Bumbu halus:

- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 2 buah kemiri sangrai
- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 buah cabe merah besar
- ✓ 1 ruas jari kunyit
- ✓ 1 ruas jari jahe
- ✓ 1 buah tomat merah
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir

### Cara membuat:

1. Lumuri ikan patin dengan air jeruk nipis, sisihkan
2. Siapkan baskom, masukan bumbu yang telah dihaluskan.
3. Masukkan ikan patin, lumuri dengan bumbu halus.
4. Siapkan daun pisang, tata daun salam dan serai yang telah dimemarkan, masukkan ikan patin beserta bumbu, tambahkan daun kemangi, bungkus dengan daun pisang dan sematkan dengan lidi. (jadi 2 bungkus pepes)
5. Siapkan panci kukusan, kukus pepes ikan sampai matang. Angkat dan kemudian bakar pepes ikan sampai daun pisang terlihat agak kehitaman.
6. Angkat dan sajikan



#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	119,4	6
Karbohidrat (g)	7,7	2
Protein (g)	17,0	35
Lemak (g)	2,8	4
Zat besi (mg)	3,7	25

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,7	9
Vitamin A (µg)	137,7	17
Vitamin C (mg)	15,1	15
Serat (g)	2,3	8
Kalsium (mg)	76,6	8

*Makan Siang/Malam*

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2

# *Oseng Kacang Putih Dan Mandai*



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 2.938/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 70g kacang putih (rebus sampai lunak)
- ✓ 100g mandai/kulit cempedak fementasi (potong kecil-kecil)
- ✓ 1 sdm minyak goreng untuk menumis
- ✓ 200 ml air
- ✓

### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 3 buah cabe merah
- ✓ 1 sdt ebi
- ✓ 1 sdm air asam jawa
- ✓ 1 sdm gula merah
- ✓ ½ sdt garam



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum
2. Masukkan mandai dan air. Masak hingga lunak
3. Masukkan kacang putih, aduk rata sampai bumbu tercampur rata
4. Angkat dan sajikan.

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	87,6	5
Karbohidrat (g)	7,9	2
Protein (g)	3,0	6
Lemak (g)	5,9	8
Zat besi (mg)	0,6	4

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,4	5
Vitamin A (µg)	150,4	19
Vitamin C (mg)	4,8	5
Serat (g)	1,1	4
Kalsium (mg)	28,1	3

## Tumis Kalakai



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 1.960/porsi

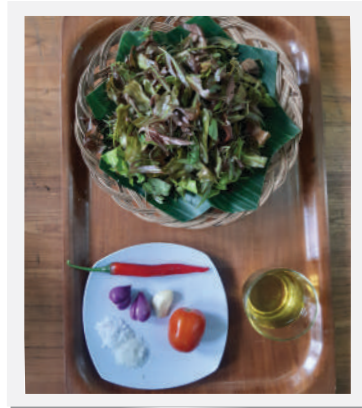
 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 200g kalakai
- ✓ 100 ml air
- ✓ 1 buah tomat (potong 8 bagian)
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ ½ sdt gula pasir
- ✓ 1 sdm minyak goreng

### Bumbu diiris:

- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 buah cabe merah keriting



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bawang putih, bawang merah hingga harum. Tambahkan irisan cabe, aduk hingga rata
2. Masukkan air, tunggu sampai mendidih.
3. Masukkan kalakai, dan tomat. Masak sebentar hingga sedikit layu
4. Tambahkan tomat, garam dan gula, aduk rata.
5. Angkat dan sajikan.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	75,3	5
Karbohidrat (g)	17,6	3
Protein (g)	7,4	11,48
Lemak (g)	2,4	2,6
Zat besi (mg)	291,3	41

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,8	11
Vitamin A (µg)	26.976	154
Vitamin C (mg)	219,7	66
Serat (g)	3,35	4
Kalsium (mg)	422	42







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

#### *Makan Pagi*

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi pundut	Energi (kkal)	569,7
✓ Balado hati ayam	Karbohidrat (g)	76,7
✓ Kare kacang putih	Protein (g)	18,4
✓ Acar ketimun putih	Lemak (g)	22,8
✓ Pepaya	Zat besi (mg)	6,1
	Zinc (mg)	3,4
	Vitamin A (µg)	5046,9
	Vitamin C (mg)	113,5
	Serat (g)	9
	Kalsium (mg)	111



# *Nasi Pundut*



 Resep (5 porsi)

 Harga: Rp 1.518/porsi

 Waktu Memasak: 70 menit

### Bahan:

- ✓ 250 g beras, cuci bersih (rendam selama 2 jam)
- ✓ 400 ml santan encer
- ✓ 100 ml santan kental
- ✓ 3 lembar daun salam
- ✓ ¼ sdm garam
- ✓ Daun pisang untuk membungkus secukupnya
- ✓ Lidi untuk menyemat, secukupnya



### Cara membuat:

1. Kukus beras selama 20 menit
2. Masukkan santan cair ke dalam panci, tambahkan garam dan daun salam, rebus hingga mendidih
3. Masukkan beras yang telah dikukus ke dalam panci rebusan santan, masak sambil diaduk (aron) hingga cairan santan mengering. Matikan api kompor
4. Campur santan kental dengan ¼ sdt garam, aduk rata
5. Siapkan daun pisang, ambil beras yang sudah diaron, siram bagian atasnya dengan santan kental. Semat bagian atas daun pisang dengan tusuk lidi. Lakukan hingga beras habis. Lalu kukus selama 45 menit hingga matang. Angkat dan sajikan dengan pelengkap.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	286,9	15
Karbohidrat (g)	44,3	13
Protein (g)	4,4	9
Lemak (g)	10,4	14
Zat besi (mg)	1,0	7

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,9	12
Vitamin A (µg)	0	0
Vitamin C (mg)	1,3	1
Serat (g)	3,1	10
Kalsium (mg)	8,4	1

## Balado Hati Ayam



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 3.148/porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 4 buah hati ampela ayam
- ✓ 2 cm lengkuas
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 2 lembar daun jeruk
- ✓ 2 sdt garam
- ✓ Air untuk merebus hati ampela ayam

### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 4 buah cabai merah
- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ ½ sdt air asam jawa
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ 1 sdm gula merah
- ✓ 1 sdm minyak goreng



### Cara membuat:

1. Rebus air hingga mendidih bersama daun salam. Masukkan hati ampela ayam, asak hingga matang, angkat dan tiriskan
2. Potong-potong hati ampela menjadi 4 bagian
3. Panaskan minyak dalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum
4. Masukkan hati ampela ayam, tambahkan air aduk hingga rata dan diamkan hingga bumbu meresap
5. Angkat dan sajikan

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	77,9	4
Karbohidrat (g)	4,1	1
Protein (g)	9,9	21
Lemak (g)	2,2	3
Zat besi (mg)	3,5	23

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	1,7	25
Vitamin A (µg)	4553,5	569
Vitamin C (mg)	16,8	17
Serat (g)	0,2	1
Kalsium (mg)	18,7	2

## Kare Kacang Putih



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.625/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

### Bahan:

- ✓ 100g kacang putih (direbus sampai lunak)
- ✓ 150 ml santan encer
- ✓ 30 ml santan kental
- ✓ 1 batang serai di memarkan
- ✓ 1 cm lengkuas dimemarkan
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdt gula
- ✓ ½ sdt air asam jawa
- ✓ 1 sdt gula merah
- ✓ 1 sdm minyak goreng

### Bumbu halus:

- ✓ 5 buah bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1 cm jahe
- ✓ 1 buah cabai merah besar (buang biji)
- ✓ 1 sdt bubuk kare



### Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, serai dan lengkuas. Masak hingga bumbu matang dan harum
2. Masukkan kacang putih yang sudah direbus, tambahkan santan encer aduk hingga rata. Masak hingga sedikit mengering.
3. Masukkan santan kental, tambahkan air asam jawa, garam, gula pasir dan gula merah
4. Masak hingga santan mengental.
5. Angkat dan hidangkan bersama nasi pundut.



#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	120,6	6
Karbohidrat (g)	7,5	2
Protein (g)	3,0	6
Lemak (g)	9,9	13
Zat besi (mg)	0,9	6

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,4	6
Vitamin A (µg)	100,3	13
Vitamin C (mg)	3,6	4
Serat (g)	1,9	6
Kalsium (mg)	26,2	3

## Acar Ketimun Wortel





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 1.303/porsi



Waktu Memasak: 15 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

## *Pepaya*





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 1.500/porsi



Waktu Memasak: 7 menit



### Bahan:

- ✓ 1 potong (110g) pepaya)

### Cara membuat:

1. Kupas kulit semangka menggunakan pisau, kemudian potong dadu
2. Sajikan

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	50,7	3
Karbohidrat (g)	12,7	4
Protein (g)	0	0
Lemak (g)	0,1	0
Zat besi (mg)	0,1	1

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,1	2
Vitamin A (µg)	175,5	22
Vitamin C (mg)	80,6	81
Serat (g)	2,3	8
Kalsium (mg)	31,2	3

## Cupcake Kukus Kalakai





Resep (10 porsi)



Harga: Rp 1.540/porsi



Waktu Memasak: ? menit

### Bahan:

- ✓ 3 btr telur ayam
- ✓ 200 g gula pasir
- ✓ 200 g tepung terigu
- ✓ 1 sdt baking powder
- ✓ 100 g margarin (dicairkan)
- ✓ 10 g bubuk kalakai
- ✓ Kertas cup



### Cara membuat:

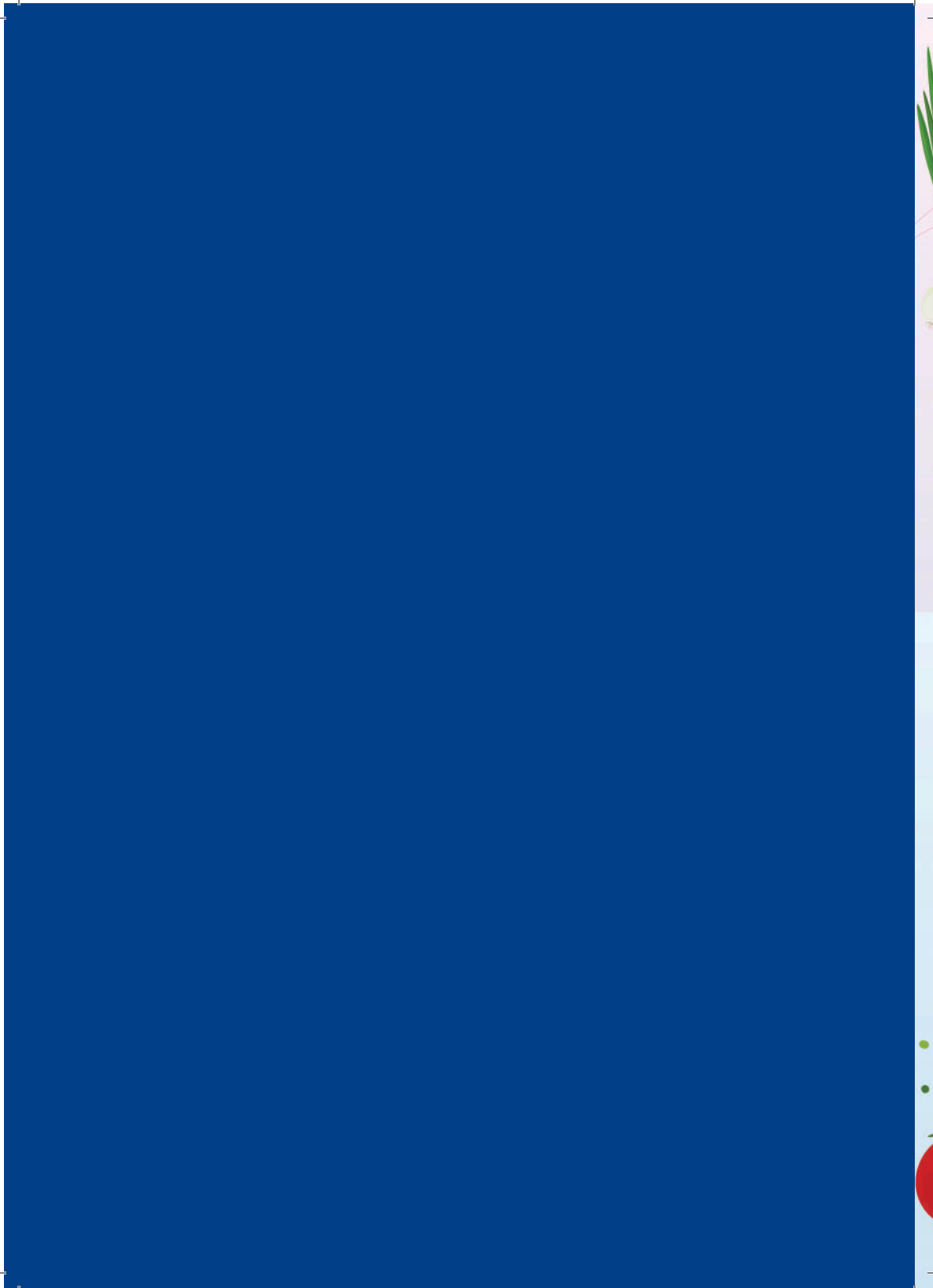
1. Kocok telur dan gula pasir hingga mengembang dan putih
2. Masukkan tepung terigu dan baking powder sedikit demi sedikit secara bergantian dengan margarin cair, tambahkan bubuk kalakai dan aduk rata
3. Siapkan cetakan cupcake/bolu kukus dan beri kertas cup
4. Panaskan oven/kukusan. Panggang/kukus cupcake sampai matang
5. Angkat dan sajikan

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	237	12,5
Karbohidrat (g)	35,4	10,7
Protein (g)	3,95	8,4
Lemak (g)	8,99	12,3
Zat besi (mg)	2,73	2,9

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,31	4,4
Vitamin A (µg)	53,5	6,7
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0,54	1,8
Kalsium (mg)	10,7	1,1





## Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	545,7
✓ Pepes ikan kembang/peda	Karbohidrat (g)	79
	Protein (g)	38,8
✓ Rolade tahu sawi hijau	Lemak (g)	10,8
	Zat besi (mg)	11,4
✓ Sayur katuk manis	Zinc (mg)	2,8
✓ Jeruk siam banjar	Vitamin A (µg)	898,1
	Vitamin C (mg)	102,6
	Serat (g)	8,5
	Kalsium (mg)	376



# Pepes Ikan Kembung (Peda) Kemangi Bumbu Kuning



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 6.218/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 250g (2 ekor) ikan kembung (peda)
- ✓ 1 buah jeruk nipis
- ✓ 1 ikat daun kemangi
- ✓ 1 batang daun bawang diiris
- ✓ 1 buah cabai merah diiris serong
- ✓ 1 buah tomat merah diiris 6 bagian
- ✓ 1 batang serai dimemarkan
- ✓ Daun pisang untuk membungkus
- ✓ Tusuk sate untuk menyemat
- ✓ 2 lembar Daun salam



### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 5 butir kemiri sangrai
- ✓ 7 buah bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 2 ruas jari kunyit
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 ruas jari jahe
- ✓ 1 sdt gula pasir



### Cara membuat:

1. Lumuri ikan kembung dengan perasan air jeruk nipis sampai rata
2. Siapkan wadah dan masukkan bumbu halus dan daun bawang, aduk rata.
3. Masukkan ikan dan lumuri dengan bumbu hingga rata
4. Siapkan daun pisang, tata ikan, setengah batang serai dan bumbu halus di atasnya.
5. Tambahkan kemangi, tomat dan cabai merah. Bungkus ikan dengan daun pisang dan disepatkan dengan tusuk sate.
6. Kukus pepes ikan sampai matang.
7. Setelah matang, panggang pepes ikan hingga daun pisang coklat kehitaman.
8. Angkat dan sajikan.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	114,2	6
Karbohidrat (g)	5,6	2
Protein (g)	18,1	38
Lemak (g)	2,1	3
Zat besi (mg)	2,9	20

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,5	7
Vitamin A (µg)	135,4	17
Vitamin C (mg)	13,6	14
Serat (g)	1,1	4
Kalsium (mg)	74,9	7

# *Rolade Tahu Sawi Hijau*



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 3.333/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan adonan tahu:

- ✓ 200 g tahu putih (dihaluskan)
- ✓ 1 butir telur ayam
- ✓ 1 btg daun bawang, diiris halus
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 4 lembar daun sawi hijau untuk membungkus



### Bumbu dihaluskan:

- ✓ 2 buah bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 3 buah cabe rawit



### Cara membuat:

1. Siapkan wadah, masukkan tahu, telur, daun bawang, bumbu halus, garam, gula dan kaldu bubuk, aduk sampai rata
2. Siapkan daun sawi, isi dengan adonan tahu dan gulung sambal dipadatkan.
3. Kukus rolade sampai matang. Angkat dan sajikan

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	129	7
Karbohidrat (g)	6,7	2
Protein (g)	11,7	25
Lemak (g)	7,4	10
Zat besi (mg)	6,2	41

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	1,2	16
Vitamin A (µg)	216,9	27
Vitamin C (mg)	9,7	10
Serat (g)	2,5	8
Kalsium (mg)	142,5	14

## Sayur Katuk Manis



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 2.318/porsi

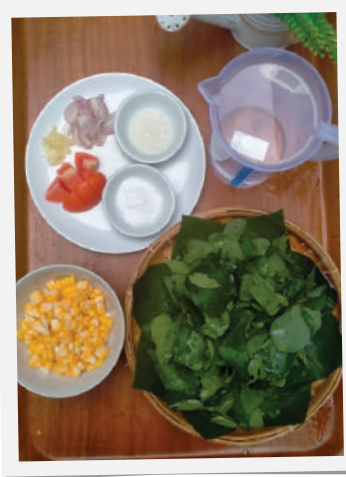
 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 150 g daun katuk muda
- ✓ 25 g jagung manis pipil
- ✓ 25 g tomat merah (potong dadu)
- ✓ 500 ml air

### Bumbu:

- ✓ 2 buah bawang merah (iris tipis)
- ✓ 1 siung bawang putih (cincang kasar)
- ✓ ½ sdt gula pasir
- ✓ Garam secukupnya



### Cara membuat:

1. Siapkan panci kecil, rebus air sampai mendidih. Masukkan bawang merah dan bawang putih.
2. Masukkan jagung manis dan daun katuk. Masak hingga matang
3. Tambahkan tomat, garam dan gula, aduk rata
4. Angkat dan sajikan

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	60,5	3
Karbohidrat (g)	12,0	4
Protein (g)	4,5	10
Lemak (g)	0,9	1
Zat besi (mg)	1,9	12

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zinc (mg)	0,4	6
Vitamin A (µg)	537,8	67
Vitamin C (mg)	26,3	26
Serat (g)	2	7
Kalsium (mg)	114,1	22

D. RESEP MENU IBU MENYUSUI

*Makan Pagi*

# *Oseng Pare*





# Telur Rebus Balado



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 6.000/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 5 buah telur rebus
- ✓ 5 lembar daun jeruk
- ✓ 1 ruas jari jahe, geprek
- ✓ 1 ruas jari lengkuas, geprek
- ✓ 1 liter air
- ✓ minyak goreng secukupnya
- ✓ garam secukupnya
- ✓ gula secukupnya
- ✓ kaldu bubuk secukupnya



### Bumbu halus:

- ✓ 10 siung bawang merah
- ✓ 6 siung bawang putih
- ✓ 7 cabai merah besar
- ✓ 5 cabai merah keriting
- ✓ 2 cabai rawit merah
- ✓ 1 buah tomat sedang-besar



### Cara membuat:


1. Tumis bumbu bersama daun jeruk, jahe, dan lengkuas hingga matang. Masukkan air, didihkan.
2. Masukkan telur. Masak hingga air menyusut.

Kandungan Gizi per Porsi	
Zat Gizi	
Energi (kkal)	150,8
Karbohidrat (g)	4,9
Protein (g)	7,8
Lemak (g)	11,2
Zat besi (mg)	1,2
Vitamin A (µg)	376,8
Vitamin C (mg)	4,4
Kalsium (mg)	40,2

# Tempe Goreng



 Resep (4 porsi)

 Harga: Rp 4.000/porsi

 Waktu Memasak: 15 menit

### Bahan:

- ✓ 1/2 papan tempe, potong sesuai selera
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ ½ sdt ketumbar
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Air secukupnya



### Cara membuat:

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

### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	150,8
Karbohidrat (g)	9,8
Protein (g)	9,8
Lemak (g)	9,2
Zat besi (mg)	1,6
Vitamin A (µg)	252,0
Vitamin C (mg)	0,4
Kalsium (mg)	55,2

# Bingka Kentang Banjar





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 15.000/porsi



Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan A:

- ✓ 60 g telur (1 butir)
- ✓ 15 g gula pasir

### Bahan B

- ✓ 50 g kentang
- ✓ 20 ml santan

### Bahan C

- ✓ 10 g tepung terigu
- ✓ 5 g tepung beras
- ✓ ¼ sdt Vanili
- ✓ 5 g margarin kemudian cairkan

### Pelengkap

- ✓ pewarna makanan
- ✓ pasta coklat

### Cara membuat:

1. Pertama masak santan dengan api kecil jangan sampai mendidih. Haluskan kentang dengan garpu
2. Campurkan bahan A kocok hingga mengembang dan berwarna putih
3. Kemudian masukkan bahan B yang sudah dihaluskan kocok dengan kecepatan rendah
4. Kemudian masukkan bahan C kocok dengan kecepatan rendah. Lalu masukkan margarin aduk rata

5. Bagi adonan lalu beri warna dan pasta coklat sesuai selera
6. Tuang adonan ke dalam loyang/ cetakan yang sudah diolesi minyak/ margarin. Beri adonan pasta coklat di atasnya lalu bentuk dengan tusuk sate
7. Oven cetakan kecil +30 menit dan loyang besar +60 menit. Oven hingga bagian pinggir kecoklatan. Jika sudah matang angkat dinginkan
8. Keluarkan dari cetakan lalu sajikan



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	332.9	14.8
Protein (g)	32.5	40.6
Lemak (g)	17.3	27.8
Karbohidrat (g)	45.5	9.6
Kalsium (mg)	40.2	3.4

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Phosfor (mg)	148.6	21.2
Besi (mg)	2.3	25.6
Vitamin A (µg)	180.2	18.0
Vitamin B (mg)	0.1	6.3
Vitamin C (mg)	7.6	5.6

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Menyusui

# Gulai Nangka





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 8.000/porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 2 keping nangka muda, rebus beri sedikit garam, tiriskan airnya, sisihkan
  - ✓ 2 lembar daun salam
  - ✓ 2 lembar daun jeruk
  - ✓ 1 lembar daun kunyit
  - ✓ 1 serai geprek
  - ✓ 1 sdt ebi kering rendam air panas
  - ✓ 65 ml santan instan
  - ✓ 1200 ml air
  - ✓ Secukupnya gula, garam, merica, kaldu bubuk
2. Masukkan santan dan air. Setelah mendidih masukkan nangka yang sudah direbus, beri gula, garam, kaldu bubuk, merica.
  3. Masak hingga nangka lembut dan meresap, sisakan kuah sesuai selera. Tes rasa sajian.

### Bumbu Halus:

- ✓ - 9 bawang merah
- ✓ - 4 bawang putih
- ✓ - Seruas kunyit
- ✓ - Seruas lengkuas
- ✓ - 3 cabai merah besar
- ✓ - 5 cabai keriting
- ✓ - 2 kemiri
- ✓ - 1/2 sdt ketumbar
- ✓ - 1/2 sdt jinten
- ✓ - 1/4 pala

### Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, ebi, daun jeruk, salam, serai, dan daun kunyit hingga harum.



Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	559,6	22,0
Karbohidrat (g)	21,1	5,0
Protein (g)	13,5	17,0
Lemak (g)	49,9	74,0
Zat Besi (mg)	4,4	24,0

Kandungan Gizi per Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	6,6	1,0
Vitamin C (mg)	6,9	6,0
Serat (g)	3,8	11,0
Kalsium (mg)	185,3	15,0
Zinc (mg)	0,9	7,0

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Menyusui

# Ikan Patin Goreng



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 12.000/porsi

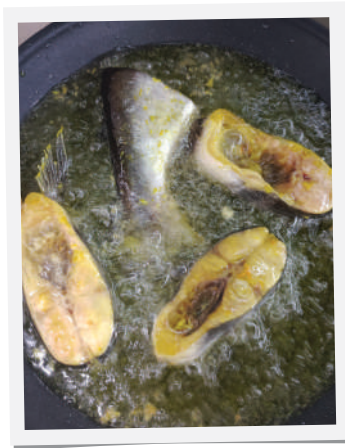
 Waktu Memasak: 40 menit

### Bahan:

- ✓ 300 gram ikan patin potong ukuran sedang
- ✓ 1 buah jeruk nipis, peras ambil airnya
- ✓ Minyak goreng secukupnya

### Bumbu Halus:

- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ 1 ruas kunyit
- ✓ 1 sendok makan ketumbar
- ✓ 1 sendok teh garam



### Cara membuat:

1. Cuci bersih ikan patin yang sudah dipotong tadi.
2. Lalu lumuri ikan patin dengan air perasan jeruk nipis sampai merata. Diamkan ikan selama 10 menit agar lendir dan bau amisnya hilang kemudian cuci bersih lagi.
3. Haluskan bumbu halus kemudian lumuri ke potongan ikan patin tadi sampai merata. Diamkan selama 15 menit agar bumbu meresap sempurna.
4. Kemudian panaskan banyak minyak goreng dalam wajan untuk menggoreng.
5. Setelah 15 menit, goreng ikan patin sampai garing dan matang berwarna coklat keemasan. Kemudian angkat dan tiriskan.

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	443,7	17,0
Karbohidrat (g)	11,0	3,0
Protein (g)	52,7	66,0
Lemak (g)	20,9	31,0
Zat Besi (mg)	6,1	34,0

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	0,0	0,0
Vitamin C (mg)	2,4	2,0
Serat (g)	0,8	2,0
Kalsium (mg)	138,1	12,0
Zinc (mg)	3,6	28,0

# Oseng Tahu Kecap



 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 7.000/porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ 1 kotak tahu (potong sesuai selera)
- ✓ Kecap manis (secukupnya)
- ✓ Minyak goreng (secukupnya)
- ✓ 1 batang daun bawang (cincang kasar)
- ✓ 1 batang daun seledri (cincang kasar)
- ✓ 4 buah cabai merah besar (buang isi, iris serong)
- ✓ 1/1 bawang bombay (iris tipis)
- ✓ Air (secukupnya)

### Bumbu Halus:

- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 5 siung bawang merah
- ✓ Garam (secukupnya)
- ✓ Gula (secukupnya)
- ✓ Kaldu ayam bubuk (secukupnya)
- ✓ Lada bubuk (secukupnya)



### Cara membuat:

1. Goreng tahu yang telah dipotong hingga setengah matang. Angkat lalu tiriskan.
2. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan tahu ke dalam bumbu, aduk rata.
4. Tambahkan daun bawang, cabai merah, daun seledri dan irisan bawang bombay, aduk rata.
5. Masukkan kecap manis sesuai selera dan aduk rata.
6. Tambahkan sedikit air kemudian masak hingga matang dan bumbu meresap.
7. Tahu kecap siap disajikan.



#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	138,4	5,0
Karbohidrat (g)	9,1	2,0
Protein (g)	13,7	17,0
Lemak (g)	6,5	10,0
Zat Besi (mg)	4,5	25,0

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	9,1	1,0
Vitamin C (mg)	7,4	6,0
Serat (g)	1,6	4,0
Kalsium (mg)	278,6	23,0
Zinc (mg)	1,1	9,0

E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

*Menu Utama*

# *Bubur Iwak Haruan*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.700/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 70 g nasi
- ✓ 40 g daging ikan haruan
- ✓ 40 g tempe, potong kecil
- ✓ 15 g wortel parut
- ✓ 5 g margarin/minyak goreng

### Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang merah, cincang kecil
- ✓ 1 siung bawang putih, cincang kecil
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ 1 ruas jahe
- ✓ 3 cm batang sereh



### Cara membuat:

1. Didihkan air bersama dengan daun jeruk dan jahe. Setelah mendidih, masukkan ikan haruan dan masak selama 5 menit.
2. Angkat ikan dan disuwir-suwir atau dipotong kecil
3. Siapkan wajan dan panaskan margarin/minyak goreng. Tumis bawang merah, bawang putih, batang sereh dan daun salam hingga harum
4. Masukkan ikan yang sudah disuwir/dipotong kecil, masak dengan api kecil sambil diaduk.
5. Masukkan tempe dan kembali diaduk
6. Tambahkan 300 ml air dan masak hingga mendidih
7. Tambahkan nasi dan wortel kemudian masak sambil diaduk hingga menjadi tekstur bubur.
8. Angkat dan buang daun salam serta sereh
9. Saring bubur dan sajikan

#### Kandungan Gizi per 3 porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	240	30,0
Karbohidrat (g)	27,5	26,2
Protein (g)	16,7	111,3
Lemak (g)	7,1	20,3
Zat Besi (mg)	1,50	13,6

#### Kandungan Gizi per 3 porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,30	43,3
Kalsium (mg)	49,90	18,5
Vitamin A (RE)	253,40	63,4
Vitamin C (mg)	1,50	3,0
Serat (g)	1,3	11,8


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

Karbohidrat	46
Protein	28
Lemak	26

# Bubur Labu Waluh Iwak Tenggiri



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.900/porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 250 g labu waluh, kukus
- ✓ 80 g daging ikan tenggiri, cincang
- ✓ 30 g buncis, potong kecil
- ✓ 30 g tomat, potong kecil
- ✓ 5 g margarin



### Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang merah, cincang halus
- ✓ 1 siung bawang putih, cincang halus



### Cara membuat:

1. Panaskan panci dan lelehkan margarin, kemudian masukkan bawang merah dan bawang putih. Masak hingga harum.
2. Masukkan daging ikan tenggiri yang sudah dicincang, masak sambil diaduk.
3. Tambahkan 200 ml air, masak hingga mendidih.
4. Masukkan buncis dan tomat masak hingga sedikit lunak
5. Tambahkan labu waluh yang sudah dikukus, kemudian masak dengan api sedang sambil terus diaduk hingga menjadi bubur
6. Angkat dan blender, kemudian saring
7. Bubur siap disajikan

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	236	29,5
Karbohidrat (g)	25,8	24,6
Protein (g)	20,2	134,7
Lemak (g)	7,1	20,3
Zat Besi (mg)	2,00	18,2

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,20	40,0
Kalsium (mg)	88,70	32,9
Vitamin A (RE)	1095,60	273,9
Vitamin C (mg)	33,70	67,4
Serat (g)	8,3	75,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	42
Protein	33
Lemak	25

## *Puree Pisang Mahuli*





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 500/porsi



Waktu Memasak: 15 menit

### Bahan:

- ✓ 1 buah pisang mahuli



### Cara membuat:

1. Potong pisang kecil-kecil dan masukkan ke dalam mangkok
2. Lumatkan pisang dengan menggunakan garpu
3. Puree pisang mahuli siap disajikan

#### Kandungan Gizi per 3 porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	46	5,8
Karbohidrat (g)	11,7	11,1
Protein (g)	0,5	3,3
Lemak (g)	0,3	0,9
Zat Besi (mg)	0,2	1,8

#### Kandungan Gizi per 3 porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,1	3,3
Kalsium (mg)	3,0	1,1
Vitamin A (RE)	4	1,0
Vitamin C (mg)	4,5	9,0
Serat (g)	1,2	10,9

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

Karbohidrat	92
Protein	4
Lemak	4

F. RESEP MENU BADUTA USIA 9-11 BULAN

*Menu Utama*

*Tim Keladi Iwak Haruan*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 3.100/porsi

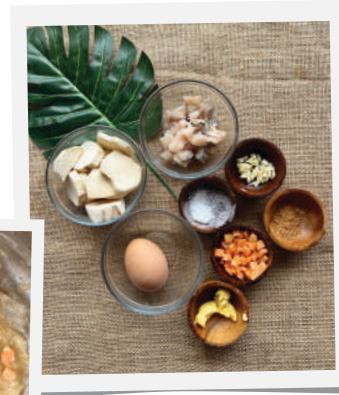
 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 200 g keladi
- ✓ 1 butir telur ayam, kocok lepas
- ✓ 60 g ikan haruan, potong kecil
- ✓ 30 g wortel, potong kecil
- ✓ 5 g margarin
- ✓ Kaldu secukupnya
- ✓ Garam (optional)

### Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang putih, cincang halus



### Cara membuat:

1. Panaskan air dalam panci. Masukkan keladi yang sudah dipotong ke dalam rebusan air. Masak hingga lunak
2. Angkat keladi, tumbuk hingga halus. Tambahkan margarin yang sudah dicairkan. Campurkan dengan bawang putih, daging ikan cincang, telur kocok dan wortel. Aduk hingga rata
3. Tambahkan sedikit kaldu dan garam, kemudian aduk kembali
4. Masukkan ke dalam wadah tahan panas. Kemudian kukus hingga matang.

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	399	49,9
Karbohidrat (g)	54,6	52,0
Protein (g)	22,9	152,7
Lemak (g)	10,1	28,9
Zat Besi (mg)	3,30	30,0

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	2,30	76,7
Kalsium (mg)	64,40	23,9
Vitamin A (RE)	595,80	149,0
Vitamin C (mg)	30,70	61,4
Serat (g)	3,9	35,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	55
Protein	23
Lemak	22

# Nasi Tim Tenggiri Santan



 Resep (3 porsi)


Harga: Rp 3.400/porsi



Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 180 g Nasi
- ✓ 80 g ikan tenggiri, potong dadu
- ✓ 30 g daun bayam, potong kecil
- ✓ 5 g margarin
- ✓ 40 gr santan
- ✓ Garam (optional)

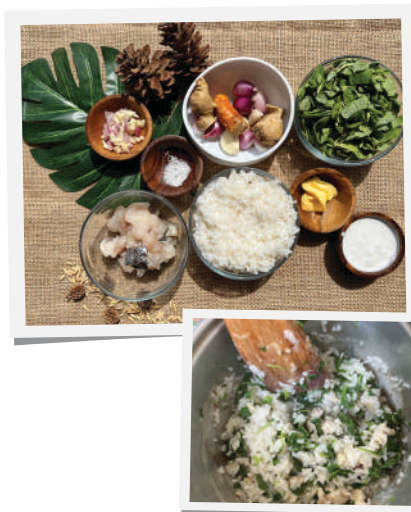
### Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang merah, cincang halus
- ✓ 1 siung bawang putih, cincang halus

### Cara membuat:

1. Lelehkan margarin, kemudian tumis bawang merah dan bawang putih hingga wangi
2. Masukkan ikan tenggiri dan masak hingga matang.
3. Tambahkan daun bayam yang sudah dipotong kecil dan aduk kembali hingga daun bayam layu. Kemudian angkat

4. Campurkan nasi dan santan kemudian masukkan ke wadah tahan panas. Tambahkan ikan tenggiri dan bayam yang sudah ditumis.
5. Kukus hingga matang



Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	395	49,4
Karbohidrat (g)	54,6	52,0
Protein (g)	22,8	152,0
Lemak (g)	8,5	24,3
Zat Besi (mg)	2,20	20,0

Kandungan Gizi per 3 porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	1,20	40,0
Kalsium (mg)	108,3	40,1
Vitamin A (RE)	202,60	50,7
Vitamin C (mg)	10,30	20,6
Serat (g)	1,40	12,7

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	57
Protein	24
Lemak	17

# Pisang Santan



Resep (2 porsi)

Harga: Rp 1.200/porsi

Waktu Memasak: 30 menit

**Bahan:**

- ✓ 50 g pisang mahuli
- ✓ 10 g santan
- ✓ ½ butir telur ayam, kocok lepas



**Cara membuat:**

1. Kupas dan haluskan pisang dengan garpu
2. Tambahkan santan dan telur yang sudah dikocok. Aduk rata
3. Masukkan ke dalam wadah tahan panas dan kukus selama 15 menit

Kandungan Gizi per 2 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	97	12,1
Karbohidrat (g)	12,3	11,7
Protein (g)	4,1	27,3
Lemak (g)	3,9	11,1
Zat Besi (mg)	0,50	4,5

Kandungan Gizi per 2 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,40	13,3
Kalsium (mg)	17,30	6,4
Vitamin A (RE)	57,20	14,3
Vitamin C (mg)	4,60	9,2
Serat (g)	1,4	12,7

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	49
Protein	16
Lemak	34

*Menu Utama*

# *Nasi Iwak Patin Baubar*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 6.500/porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 360 g nasi
- ✓ 200 g ikan patin
- ✓ 75 g tahu
- ✓ 30 g gula merah, digerus
- ✓ 150 g santan
- ✓ 20 g daun kemangi
- ✓ 60 g tomat

### Bumbu:

- ✓ 1 buah jeruk nipis
- ✓ 3 cm sereh, geprek
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 buah kemiri, haluskan
- ✓ 1 siung bawang merah, haluskan
- ✓ 1 siung bawang putih, haluskan
- ✓ Jahe, kunyit, laos halus secukupnya

### Cara membuat:

1. Panaskan minyak dan tumis bumbu halus hingga harum
2. Tambahkan santan, gula merah, dan garam. Kemudian aduk hingga rata
3. Tambahkan daun salam, daun jeruk dan juga sereh
4. Masukkan ikan patin dan tahu, kemudian masak hingga setengah matang
5. Bungkus ikan patin dengan daun pisang, tambahkan kemangi dan juga tomat
6. Bakar di atas teflon hingga matang
7. Sajikan iwak patin baubar dengan nasi



Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	929	68,8
Karbohidrat (g)	141,8	66,0
Protein (g)	52,9	264,5
Lemak (g)	16,1	35,8
Zat Besi (mg)	7,30	104,3

Kandungan Gizi per 3 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	3,50	116,7
Kalsium (mg)	148,60	22,9
Vitamin A (RE)	93,40	23,4
Vitamin C (mg)	16,30	40,8
Serat (g)	5,8	30,5

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	62
Protein	23
Lemak	15

# Nasi Sop Ayam Banjar





# Agar-Agar Jeruk Manis





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 3.500/porsi



Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 2 buah jeruk manis
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ Agar-agar



### Cara membuat:

1. Panaskan panci dan masukkan 100 ml air dan gula, aduk hingga rata
2. Masukkan 1 sdt agar-agar plain, aduk, dan masak hingga mengental
3. Tuangkan ke dalam wadah yang sudah diisi dengan jeruk manis
4. Dinginkan dan sajikan

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	102	7,6
Karbohidrat (g)	26,0	12,1
Protein (g)	1,0	5,0
Lemak (g)	0,1	0,2
Zat Besi (mg)	0,1	1,4

#### Kandungan Gizi per Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Zink (mg)	0,1	3,3
Kalsium (mg)	44,1	6,8
Vitamin A (RE)	8,8	2,2
Vitamin C (mg)	58,3	145,8
Serat (g)	2,6	13,7

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

Karbohidrat	95
Protein	4
Lemak	1

