

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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

## Jawa Barat



DIREKTORAT PEMADUAN KEBIJAKAN PENGENDALIAN PENDUDUK  
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL

2022

**Kerjasama Direktorat Pemaduan Kebijakan Pengendalian Penduduk (Ditjakduk) BKKBN  
dan Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI)  
Tahun 2022**



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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

## Jawa Barat



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



**Penerbit IPB Press**

Jalan Taman Kencana No. 3,  
Kota Bogor - Indonesia

C.01/05.2023

**Judul Buku:**

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

**Penulis:**

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

**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:**

85 + 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: 978-623-467-761-4

© 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
<b>Resep</b>	<b>1</b>
<b>A. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1</b>	<b>1</b>
Makan Pagi	2
• Nasi Tutug Oncom	2
• Tumis Toge Tahu	4
Makan Siang/Malam	8
• Gado-Gado	8
• Sop Ikan Mas	10
• Jus Melon	12
Selingan	14
• Sop Buah	14
<b>B. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2</b>	<b>17</b>
Makan Pagi	18
• Nasi Goreng Ikan Asin	18
• Tumis Jamur	20
• Tempe Rica	22
Makan Siang/Malam	26
• Tumis Kangkung	26
• Ikan Mas Bakar	28
Selingan	30
• Bakwan Jagung	30
<b>C. Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3</b>	<b>33</b>
Makan Pagi	34
• Nasi Timbal Komplit Ayam	34
• Pepes Tahu	36
• Telur Ceplok	38

Makan Siang/Malam	42
• Lele Bakar	42
• Tumis Kacang Panjang	44
• Pepaya Potong	46
Selingan	48
• Bolu Kukus Pandan	48
<b>D. Resep Menu Ibu Menyusui</b>	50
Makan Pagi	50
• Sup Kacang Merah	50
• Empal Goreng	52
• Tahu Kukus	54
Selingan	56
• Karedok	56
Makan Siang/Malam	58
• Lotek Khas Sunda	58
• Telur Tahu Crispy	60
• Buah Mangga	62
<b>E. Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan</b>	64
Menu Utama	64
• Bubur Liwet Ayam Wortel	64
• Bubur Tepung Jagung Ikan Gurame	66
Selingan	68
• Pure Pepaya	68
<b>F. Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan</b>	70
Menu Utama	70
• Tim Sate Lilit Ayam Sayur	70
• Gadon Kentang Ayam	72
Selingan	74
• Pudding Buah	74
<b>G. Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan</b>	76
Menu Utama	76
• Nasi Bakar Ayam Santan	76
• Nasi Cah Tahu Ayam	78
Selingan	80
• Talam Labu Kuning	80





## Menu Sehari Ibu Hamil

Kelompok Umur	Makan Pagi	Selingan	Makan Siang/Malam
19 – 29 tahun			
<b>Trimester 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi tutug oncom empal</li><li>✓ Tumis toge tahu</li><li>✓ Pisang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Sop buah</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi putih</li><li>✓ Gado-gado</li><li>✓ Sop ikan mas</li><li>✓ Jus melon</li></ul>
<b>Trimester 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi goreng ikan asin</li><li>✓ Tumis jamur</li><li>✓ Tempe rica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bakwan jagung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi</li><li>✓ Tumis kangkung</li><li>✓ Ikan mas bakar</li><li>✓ Melon</li></ul>
30 – 49 tahun			
<b>Trimester 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi timbal kompli ayam</li><li>✓ Pepes tahu</li><li>✓ Telur ceplok</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Bolu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi</li><li>✓ Lele bakar</li><li>✓ Tumis kacang panjang</li></ul>





## *Menu Sehari Ibu Menyusui*

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nasi putih</li><li>✓ Sup kacang merah</li><li>✓ Empal goreng</li><li>✓ Tahu kukus</li><li>✓ Pisang</li></ul>
Makan siang/malam	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Lotek khas sunda</li><li>✓ Telur tahu crispy</li><li>✓ Buah mangga potong</li></ul>
Selingan	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Karedok</li></ul>





## *Menu Sehari Baduta*

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Bubur Liwet Ayam Wortel
	Menu Utama	✓ Bubur Ikan Jagung
	Selingan	✓ Pure Pepaya
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Tim Sate Lilit Ayam Sayur
	Menu Utama	✓ Gadon Kentang Ayam
	Selingan	✓ Puding Buah
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Nasi Bakar Ayam Santan
	Menu Utama	✓ Nasi cah tahu ayam
	Selingan	✓ Talam Labu Kuning





# Resep

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

### Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi tutug oncom empal	Energi (kkal)	1190,3
	Karbohidrat (g)	75,6
✓ Tumis toge tahu	Protein (g)	393,8
✓ Pisang	Lemak (g)	36,5
	Zat besi (mg)	18,8
	Zinc (mg)	7,6
	Vitamin A (µg)	524,6
	Vitamin C (mg)	73,2
	Serat (g)	15,4
	Kalsium (mg)	447,7



# Nasi Tutug Oncom



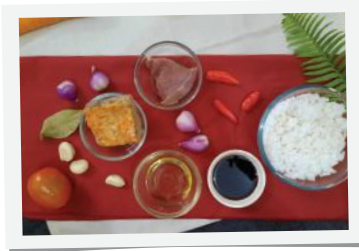
 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 17.833/Porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ Oncom 1 papan
- ✓ Daun kemangi 2 genggam
- ✓ Nasi putih
- ✓ Terasi bakar 2 cm
- ✓ Bawang merah 6 siung
- ✓ Bawang putih 4 siung
- ✓ Cabai rawit 5 buah
- ✓ Cabai keriting 5 buah
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Kaldu bubuk secukupnya
- ✓ Gula secukupnya
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ Empal daging (pelengkap)



### Cara membuat:

1. Kukus oncom yang telah dipotong selama 5 menit lalu angkat dan hancurkan oncom dengan ulekan.
2. Tumis semua bumbu hingga matang.
3. Masukkan oncom dan tumis Bersama dengan bumbu hingga tidak basah. Tambahkan garam, merica, kaldu bubuk dan gula secukupnya.
4. Masukkan nasi putih dan aduk hingga merata. Jika sudah tercampur, tambahkan daun kemangi.
5. Nasi tutug oncom yang sudah matang dapat diletakkan pada daun pisang dan disajikan dengan empal, tahu goreng, tempe goreng dan bakwan sebagai pelengkap.



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	315,3	12.97
Protein (g)	43.3	11.24
Lemak (g)	19.1	31.31
Karbohidrat (g)	7.9	11.73
Kalsium (mg)	2	11.11
Phosfor (mg)	1.9	19
Besi (mg)	68.7	7.63
Vitamin A (µg)	20.7	24.35
Vitamin B (mg)	1.8	5.14
Vitamin C (mg)	73.4	6.11

## Tumis Toge Tahu



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.333/Porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ Tauge 150 gram
- ✓ Tahu 2 potong besar
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Bawang merah 4 siung
- ✓ Cabe hijau 3 buah
- ✓ Cabe merah 2 buah
- ✓ Saus tiram secukupnya
- ✓ Minyak goreng secukupnya
- ✓ Air secukupnya



### Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih. Jika sudah harum, masukkan cabe merah dan cabe hijau.
2. Setelah bumbu matang, masukkan tahu sambil diaduk.
3. Masukkan tauge dan aduk hingga merata. Tambahkan saos tiram dan air secukupnya.
4. Angkat dan sajikan.


Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	189,3	7,79
Karbohidrat (g)	10,9	2,83
Protein (g)	14,6	23,93
Lemak (g)	12,8	19,01
Zat besi (mg)	5,1	28,33
Zinc (mg)	1,4	14
Vitamin A (µg)	71,3	7,92
Vitamin C (mg)	33,1	38,94
Serat (g)	1,9	5,42
Kalsium (mg)	121,1	10,09





## Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi putih	Energi (kkal)	685,7
✓ Gado-gado	Karbohidrat (g)	64,7
✓ Sop ikan mas	Protein (g)	63,9
✓ Jus melon	Lemak (g)	23,7
	Zat besi (mg)	13,7
	Zinc (mg)	6,2
	Vitamin A ( $\mu$ g)	453,3
	Vitamin C (mg)	40,1
	Serat (g)	13,5
	Kalsium (mg)	324,6



Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1

# Gado-Gado





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 12.000/Porsi



Waktu Memasak: 40 menit

**Bahan:**

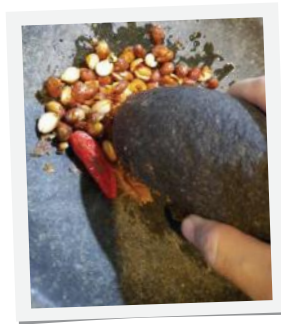
- ✓ Kentang 200 gram
- ✓ Tahu putih 300 gram
- ✓ Tempe 250 gram
- ✓ Tauge 100 gram
- ✓ Ketimun 2 buah
- ✓ Kol 100 gram

**Bumbu kacang:**

- ✓ Kacang tanah 200 gram
- ✓ Daun jeruk 2 lembar
- ✓ Kecap manis 2 sdm
- ✓ Gula merah 3 sdt
- ✓ Cabe merah 5 buah
- ✓ Kencur 5 cm
- ✓ Bawang putih 4 siung
- ✓ Terasi ½ sdt

**Cara membuat:**

1. Kukus kentang lalu dipotong kotak dadu dan rebus tauge serta kol hingga matang lalu sisihkan.
2. Panaskan minyak, goreng tahu dan tempe hingga matang. Angkat dan sisihkan.
3. Untuk bumbu kacang: panaskan minyak, tumis bumbu halus dan daun jeruk hingga harum. Masukkan kacang tanah dan kecap manis. Aduk semua bahan dan angkat.
4. Tata kentang, tahu, tempe, ketimun, tauge, dan kol. Tuang bumbu kacang dan taburi bawang goreng.
5. Sajikan.



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	468	19,25
Karbohidrat (g)	56,2	14,59
Protein (g)	37,8	61,96
Lemak (g)	14,1	20,95
Zat besi (mg)	11	61,11
Zinc (mg)	3,9	36
Vitamin A (µg)	15,1	1,67
Vitamin C (mg)	24,5	28,82
Serat (g)	10,4	29,71
Kalsium (mg)	246	20,5

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1

## Sop Ikan Mas



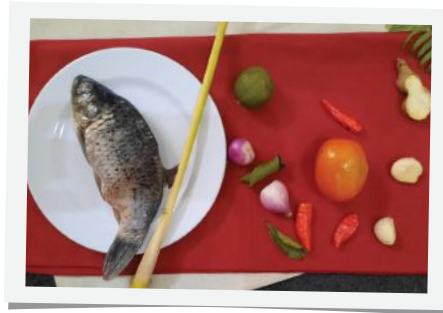
 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 13.500/Porsi

 Waktu Memasak: 35 menit

### Bahan:

- ✓ Ikan mas
- ✓ Jeruk nipis 2 buah
- ✓ Bawang merah 8 siung
- ✓ Bawang putih 4 siung
- ✓ Daun jeruk 5 lembar
- ✓ Serai 4 batang
- ✓ Cabe rawit 8 buah
- ✓ Tomat
- ✓ Daun kemangi
- ✓ Jahe 4 cm
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Air secukupnya



### Cara membuat:

1. Lumuri ikan mas dengan jeruk nipis dan garam, diamkan selama 15 menit.
2. Masukkan air hingga mendidih. Tambahkan bawang merah, bawang putih, jahe, serai, dan daun jeruk.
3. Masukkan cabe rawit, garam, dan ikan sambil diaduk hingga rata.
4. Tambahkan tomat, daun kemangi, jeruk nipis dan aduk hingga merata
5. Angkat dan sajikan.



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	217,7	8,95
Karbohidrat (g)	8,5	2,2
Protein (g)	26,1	42,78
Lemak (g)	9,6	14,26
Zat besi (mg)	2,7	15
Zinc (mg)	2,3	23
Vitamin A (µg)	438,2	48,68
Vitamin C (mg)	15,6	18
Serat (g)	3,1	8,85
Kalsium (mg)	78,6	6,55

## *Jus Melon*





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 6.000/Porsi



Waktu Memasak: 7 menit

### Bahan:

- ✓ 200 gr melon



### Cara membuat:

1. Potong buah sesuai selera
2. Haluskan dalam blender
3. Sajikan

### Kandungan Gizi 1 Porsi

Energi (kkal)	74
Karbohidrat (g)	15,6
Protein (g)	1,2
Lemak (g)	0,8
Zat besi (mg)	0,8
Zinc (mg)	0,2
Vitamin A (µg)	1280
Vitamin C (mg)	68
Serat (g)	1,8
Kalsium (mg)	24

## Sop Buah



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 11.500/Porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ Buah mangga ½ potong
- ✓ Buah melon
- ✓ Buah strawberry 4 buah besar
- ✓ Buah anggur 5 buah
- ✓ Buah jeruk 3 buah kecil
- ✓ Kolang-kaling
- ✓ Nata de coco
- ✓ Sirup secukupnya
- ✓ Susu secukupnya
- ✓ Es batu secukupnya



### Cara membuat:

1. Potong buah mangga, melon, strawberry, anggur, jeruk menjadi bentuk kotak kecil lalu sisihkan.
2. Belah kolang-kaling menjadi dua bagian lalu sisihkan.
3. Masukkan seluruh bahan kedalam gelas saji. Tata semua potongan buah-buahan, lalu tambahkan nata de coco, sirup, susu dan es batu.
4. Siap disajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	92,9	3,82
Karbohidrat (g)	18,8	4,88
Protein (g)	2	3,27
Lemak (g)	1,4	2,08
Zat besi (mg)	5,5	30,55
Zinc (mg)	0,4	4
Vitamin A (µg)	285,9	31,76
Vitamin C (mg)	32,7	38,47
Serat (g)	2	5,71
Kalsium (mg)	119,6	9,96







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

### *Makan Pagi*

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi goreng ikan asin	Energi (kkal)	650,1
	Karbohidrat (g)	66,1
✓ Tumis Jamur	Protein (g)	41,6
✓ Tempe rica	Lemak (g)	27,9
	Zat besi (mg)	5,9
	Zinc (mg)	4,2
	Vitamin A (µg)	621,9
	Vitamin C (mg)	43,1
	Serat (g)	8,3
	Kalsium (mg)	26,1



# Nasi Goreng Ikan Asin



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.667/Porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ Nasi
- ✓ Ikan asin 3 buah
- ✓ Telur ayam 1 btr
- ✓ Bawang merah 5 siung
- ✓ Bawang putih 4 siung
- ✓ Cabe rawit 10 buah
- ✓ Daun bawang 1 btg
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Lada secukupnya



### Cara membuat:

1. Cuci bersih ikan dengan membuang kepala, perut, sirip dan ekornya. Kemudian potong kecil ikan.
2. Goreng ikan dengan sedikit minyak hingga agak kering. Sisihkan.
3. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabe, dan daun bawang. Sisihkan.
4. Panaskan minyak, masak telur hingga menjadi orak-arik. Masukkan bahan halus dan tumis hingga wangi. Tambahkan pula gula dan garam.
5. Setelahnya, masukkan ikan yang telah digoreng, aduk hingga merata.
6. Masukkan nasi sambil menggunakan api kecil. Lalu aduk hingga semua merata.
7. Jika sudah matang, angkat dan sajikan.

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	388,3	15,22
Karbohidrat (g)	37,4	9,35
Protein (g)	19,1	27,28
Lemak (g)	17,9	26,59
Zat besi (mg)	1,2	3,7
Zinc (mg)	1,2	10
Vitamin A (µg)	521,6	57,95
Vitamin C (mg)	148,6	174,8
Serat (g)	2,5	6,94
Kalsium (mg)	35,7	2,97

# Tumis Jamur



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 8.167/Porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ Jamur tiram 170 gram
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Bawang merah 4 siung
- ✓ Cabe merah 2 buah
- ✓ Cabe hijau 3 buah
- ✓ Cabe rawit 3 buah
- ✓ Air putih secukupnya
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ Kaldu bubuk jamur secukupnya



### Cara membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabe merah, cabe rawit dan cabe hijau. Aduk hingga merata.
2. Masukkan jamur dan air lalu masak hingga matang.
3. Tambahkan garam, merica, kaldu bubuk.
4. Angkat dan sajikan.

### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	61,4	2,4
Karbohidrat (g)	11,8	2,92
Protein (g)	3,4	4,85
Lemak (g)	1,7	2,5
Zat besi (mg)	2,3	8,51
Zinc (mg)	1,1	9,1
Vitamin A (µg)	308,8	34,31
Vitamin C (mg)	20,1	23,64
Serat (g)	4,3	11,94
Kalsium (mg)	24,3	2,02

## Tempe Rica





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 4.500/Porsi



Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ Tempe
- ✓ Daun jeruk 4 daun
- ✓ Bawang merah 5 siung
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Cabe rawit 5 buah
- ✓ Tomat merah ½ buah
- ✓ Sereh 1 batang
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya



### Cara membuat:

1. Potong tempe menjadi dadu, lalu goreng hingga setengah matang.
2. Haluskan bumbu halus dan tumis hingga harum. Masukkan sereh, daun jeruk, garam, dan gula.
3. Jika sudah matang, masukkan tempe yang telah digoreng dan daun kemangi.
4. Angkat dan sajikan.

### Kandungan Gizi 1 Porsi


Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	232,6	9,12
Karbohidrat (g)	23,5	5,87
Protein (g)	20,2	28,85
Lemak (g)	8,9	13,22
Zat besi (mg)	2,9	10,74
Zinc (mg)	2	16,6
Vitamin A (µg)	284,7	31,63
Vitamin C (mg)	7,3	8,58
Serat (g)	3,5	9,72
Kalsium (mg)	109,4	9,11





## Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi putih	Energi (kkal)	387,1
✓ Tumis kangkung	Karbohidrat (g)	48,8
✓ Ikan mas bakar	Protein (g)	26,1
✓ Melon	Lemak (g)	11,7
	Zat besi (mg)	4,2
	Zinc (mg)	2,7
	Vitamin A (µg)	1097,1
	Vitamin C (mg)	70,6
	Serat (g)	7,7
	Kalsium (mg)	160,8



Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2

# Tumis Kangkung





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 3.667/Porsi



Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ Kangkung 1 ikat
- ✓ Bawang merah 5 siung
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Cabe merah 3 buah
- ✓ Cabe rawit 3 buah
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya
- ✓ Minyak secukupnya



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan cabe rawit dan cabe merah lalu tumis hingga layu.
2. Masukkan garam, gula, saus tiram. Aduk hingga merata.
3. Masukkan kangkung lalu masak dengan api besar
4. Angkat dan sajikan.

### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	79,1	3,1
Karbohidrat (g)	14,1	3,52
Protein (g)	4,6	6,57
Lemak (g)	3,1	4,6
Zat besi (mg)	2,5	9,25
Zinc (mg)	0,7	5,83
Vitamin A (µg)	996,5	110,72
Vitamin C (mg)	38,9	45,76
Serat (g)	6,5	18,05
Kalsium (mg)	104,2	8,68

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2

# Ikan Mas Bakar



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 11.833/Porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ • Ikan Mas
- ✓ • Kecap manis 100 ml
- ✓ • Saus tiram 1 sdm
- ✓ • Margarin 1 sdm
- ✓ • Jeruk nipis 2 sdm

### Bumbu halus:

- ✓ • Bawang merah 3 siung
- ✓ • Bawang putih 3 siung
- ✓ • Cabe merah 5 buah
- ✓ • Cabe rawit 8 buah
- ✓ • Jahe ¼ cm
- ✓ • Garam secukupnya



### Cara membuat:

1. Bersihkan sisik dan isi perut ikan mas, cuci hingga bersih. Sisihkan.
2. Campurkan bumbu halus dengan margarin, kecap manis, saus tiram dan ait jeruk nipis. Aduk hingga merata
3. Oleskan campuran bumbu ke seluruh badan ikan. Sesekali ikan dibolak-balik hingga matang merata pada kedua sisinya.
4. Angkat dan sajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	170,4	6,68
Karbohidrat (g)	4,5	1,12
Protein (g)	18,9	27
Lemak (g)	8,3	12,33
Zat besi (mg)	1,5	5,55
Zinc (mg)	1,6	13,3
Vitamin A (µg)	94	10,44
Vitamin C (mg)	30,5	35,8
Serat (g)	0,8	2,22
Kalsium (mg)	51,4	4,28

## Bakwan Jagung



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.167/Porsi

 Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ Jagung manis pipil 200 gram
- ✓ Wortel 50 gram
- ✓ Daun bawang 1 batang
- ✓ Tepung terigu 50 gram
- ✓ Tepung beras 3 sdm
- ✓ Bawang putih 4 siung
- ✓ Bawang merah 3 siung
- ✓ Ketumbar 1 sdt
- ✓ Telur 1 butir
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ Minyak secukupnya
- ✓ Seledri secukupnya



### Cara membuat:

1. Ulek kasar jagung pipil lalu sisihkan.
2. Campurkan jagung, wortel, daun bawang, merica, bawang merah, bawang putih, seledri, garam. Aduk hingga merata.
3. Masukkan terigu, tepung beras dan telur. Aduk hingga rata.
4. Panaskan minyak dengan api sedang.
5. Ambil sedikit adonan lalu goreng, lakukan hingga adonan habis.
6. Jika sudah berwarna kecoklatan, angkat dan sajikan.



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	224,7	8,81
Karbohidrat (g)	37,3	9,32
Protein (g)	7,2	10,28
Lemak (g)	6,5	9,65
Zat besi (mg)	1,3	4,81
Zinc (mg)	0,9	7,5
Vitamin A (µg)	311,7	34,63
Vitamin C (mg)	6,9	8,11
Serat (g)	3,5	9,7
Kalsium (mg)	27,4	2,28





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

#### *Makan Pagi*

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi timbal komplit ayam	Energi (kkal)	637,7
	Karbohidrat (g)	13,9
✓ Pepes tahu	Protein (g)	50,6
✓ Telur ceplok	Lemak (g)	43,6
	Zat besi (mg)	507
	Zinc (mg)	4,2
	Vitamin A (µg)	472,3
	Vitamin C (mg)	13,1
	Serat (g)	5
	Kalsium (mg)	259,3



## Nasi Timbal Komplit Ayam





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 18.250/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ Nasi
- ✓ Daun pisang ukuran 20x20 cm
- ✓ Daun salam 3 lembar
- ✓ Serai 3 batang
- ✓ Air 1,5 liter
- ✓ Lengkuas 3 cm
- ✓ Ayam 300 gram
- ✓ Tahu 2 buah
- ✓ Ikan asin (pelengkap)

### Bumbu halus:

- ✓ Bawang merah 5 siung
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Kemiri
- ✓ Ketumbar ½ sdm
- ✓ Kunyit 10 cm
- ✓ Jahe 3 cm
- ✓ Garam

### Cara membuat:

1. Masukkan air 1 liter, bumbu halus, daun salam, serai, dan lengkuas. Aduk hingga rata. Masak dengan air besar hingga bau langu bumbu hilang.
2. Masukkan ayam dan rebus hingga matang. Lalu goreng ayam hingga kecoklatan, sisihkan.
3. Masak tahu dan ikan asin. Sisihkan.
4. Bungkus nasi dengan daun pisang hingga berbentuk silinder. Tutup kedua ujung daun pisang dan sisihkan.
5. Sajikan gulungan nasi dengan lauk pelengkap.

### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	336	13,71
Karbohidrat (g)	4,1	1,07
Protein (g)	31	34,44
Lemak (g)	21,5	34,51
Zat besi (mg)	5	18,51
Zinc (mg)	2,3	19,16
Vitamin A (µg)	65,5	7,27
Vitamin C (mg)	2,3	2,70
Serat (g)	1,6	4,7
Kalsium (mg)	78,9	6,55

## Pepes Tahu



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.883/Porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

### Bahan:

- ✓ Tahu putih 3 buah
- ✓ Telur 1 butir
- ✓ Tomat 1 buah
- ✓ Kemangi
- ✓ Cabe rawit 6 buah
- ✓ Daun pisang secukupnya
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula secukupnya

### Bumbu halus:

- ✓ Bawang merah 6 siung
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Cabe merah 3 buah
- ✓ Kemiri 3 butir
- ✓ Kunyit 1 ruas



### Cara membuat:

1. Haluskan bumbu halus dan sisihkan.
2. Siapkan wadah, haluskan tahu dengan garpu. Masukkan bumbu yang telah dihaluskan, cabe rawit, tomat, telur, gula, kemangi dan garam. Aduk hingga merata
3. Ambil 2 sdm adonan lalu bungkus pada daun pisang. Gulung hingga membentuk silinder. Tusuk dengan lidi pada ujung daun.
4. Kukus tahu selama 20 menit hingga matang.
5. Panaskan pan, panggang sebentar pepes tahu hingga harum.
6. Angkat dan sajikan.



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	163,2	6,66
Karbohidrat (g)	9,2	2,42
Protein (g)	13,6	15,11
Lemak (g)	9,5	15,24
Zat besi (mg)	7,7	28,51
Zinc (mg)	1,5	12,5
Vitamin A (µg)	316,8	35,2
Vitamin C (mg)	10,8	12,7
Serat (g)	3,4	10
Kalsium (mg)	156,4	13,03

## Telur Ceplok



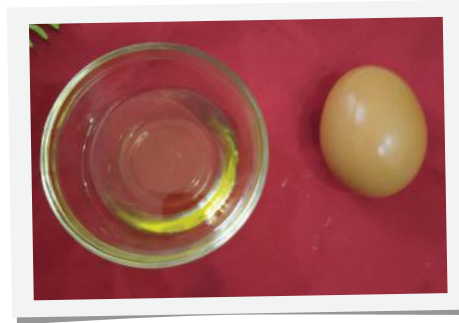
 Resep (1 porsi)

 Harga: Rp 4.500/Porsi

 Waktu Memasak: 10 menit

### Bahan:

- ✓ Telur 1 butir
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ Kaldu bubuk secukupnya
- ✓ Minyak goreng secukupnya



### Cara membuat:

1. Panaskan minyak pada pan.
2. Masukkan telur, tambahkan garam, merica, kaldu bubuk secukupnya.
3. Jika sudah kecoklatan, angkat.
4. Sajikan.

### Kandungan Gizi 1 Porsi


Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	148,1	6,04
Karbohidrat (g)	0,6	0,15
Protein (g)	6,6	7,33
Lemak (g)	13,3	21,34
Zat besi (mg)	0,6	2,22
Zinc (mg)	0,6	5
Vitamin A (µg)	221,6	24,62
Vitamin C (mg)	0	0
Serat (g)	0	0
Kalsium (mg)	26,4	2,2





## Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi putih	Energi (kkal)	344,6
✓ Lele bakar	Karbohidrat (g)	47,7
✓ Tumis kacang Panjang	Protein (g)	14
	Lemak (g)	12,6
✓ Papaya	Zat besi (mg)	3,2
	Zinc (mg)	0,3
	Vitamin A (µg)	526,5
	Vitamin C (mg)	48,3
	Serat (g)	6,4
	Kalsium (mg)	89,2



## Lele Bakar





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 11.000/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ Ikan lele
- ✓ Air jeruk nipis
- ✓ Bawang merah 6 siung
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Cabe merah 5 buah
- ✓ Kecap manis secukupnya
- ✓ Kaldu secukupnya
- ✓ Margarin 2 sdm
- ✓ Cabe rawit 5 buah
- ✓ Air 100 ml
- ✓ Garam secukupnya



### Cara membuat:

1. Lemuri ikan dengan garam dan air jeruk nipis secara merata. Diamkan selama 10 menit lalu sisihkan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang. Masukkan air, kaldu ayam, dan kecap manis. Angkat dan sisihkan.
3. Olesi bumbu ke seluruh bagian ikan hingga merata.
4. Panggang ikan sambil sesekali dibolak-balik agar matang merata.
5. Angkat dan sisihkan.

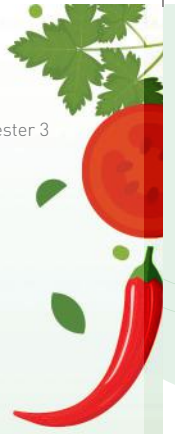
### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	116,7	4,76
Karbohidrat (g)	8,2	2,15
Protein (g)	9,4	10,44
Lemak (g)	6,3	10,11
Zat besi (mg)	1	3,7
Zinc (mg)	0,5	4,1
Vitamin A (µg)	404	44,88
Vitamin C (mg)	22,7	26,7
Serat (g)	2,7	7,94
Kalsium (mg)	24,7	2,05

Makan Siang/Malam

Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3

# Tumis Kacang Panjang



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 4.000/Porsi

 Waktu Memasak: 25 menit

### Bahan:

- ✓ Kacang panjang 250 gram
- ✓ Bawang putih 3 siung
- ✓ Bawang merah 4 siung
- ✓ Lengkuas 2 cm
- ✓ Daun salam 2 lembar
- ✓ Cabe merah 3 buah
- ✓ Air secukupnya
- ✓ Minyak secukupnya



### Cara membuat:

1. Tumis bawang merah, bawang putih, cabe merah, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan kacang Panjang dan tambahkan kecap. Aduk hingga merata.
3. Jika sudah matang, angkat dan sajikan.

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	69,8	2,84
Karbohidrat (g)	9,2	2,42
Protein (g)	2,1	2,33
Lemak (g)	3,7	5,93
Zat besi (mg)	2	7,4
Zinc (mg)	0,4	3,33
Vitamin A (µg)	91	10,11
Vitamin C (mg)	15,2	17,88
Serat (g)	3,1	9,11
Kalsium (mg)	55,3	4,6

## Pepaya Potong





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 3.000/Porsi



Waktu Memasak: 2 menit



### Bahan:

- ✓ 1 buah pepaya

### Cara membuat:

1. Kupas kulit pepaya
2. Potong sesuai selera
3. Sajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	19,5	0,79
Karbohidrat (g)	4,9	1,28
Protein (g)	0,3	0,33
Lemak (g)	0,1	0,1
Zat besi (mg)	0,1	0,37
Zinc (mg)	0,1	0,83
Vitamin A (µg)	67,5	7,5
Vitamin C (mg)	31	36,47
Serat (g)	0,9	2,64
Kalsium (mg)	12	1

## *Bolu Kukus Pandan*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 5.500/Porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ Tepung terigu 7 sdm
- ✓ Susu kental manis 7 sdm
- ✓ Gula pasir 6 sdm
- ✓ Telur 1 butir
- ✓ Baking powder  $\frac{1}{2}$  sdt
- ✓ Pasta pandan secukupnya
- ✓ Margarin secukupnya
- ✓ Pewarna hijau pandan secukupnya
- ✓ Mentega cair 4 sdm
- ✓ Emulsifier  $\frac{1}{2}$  sdt



### Cara membuat:

1. Campurkan telur, emulsifier, baking powder dan gula lalu aduk hingga rata dengan mixer.
2. Masukkan tepung terigu, pasta pandan, pewarna pandan dan mentega cair sedikit demi sedikit hingga tercampur rata. Sisihkan.
3. Olesi permukaan loyang kue dengan kertas roti. Tuangkan adonan kue bolu ke dalam loyang dan kukus selama 20 menit.
4. Angkat bolu dari kukusan dan sajikan.

### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	406,8	16,60
Karbohidrat (g)	66,1	17,39
Protein (g)	9,3	10,33
Lemak (g)	11,7	18,78
Zat besi (mg)	0,9	3,33
Zinc (mg)	0,8	6,66
Vitamin A ( $\mu$ g)	74,3	8,2
Vitamin C (mg)	0,5	0,58
Serat (g)	1,4	4,11
Kalsium (mg)	86,8	7,23

*Makan Pagi*

## *Sup Kacang Merah*





Resep (2 porsi)



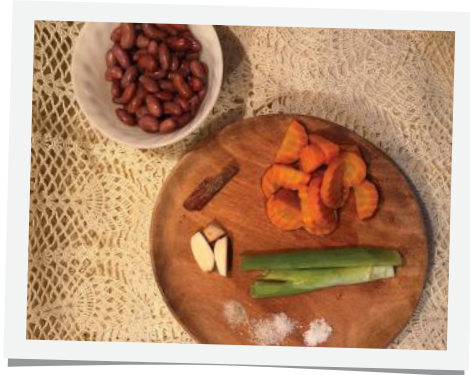
Harga: Rp 15.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 150 gr kacang merah segar
- ✓ 1 buah wortel, potong-potong
- ✓ 1 batang daun bawang
- ✓ 3 cm jahe, kupas, geprek
- ✓ 2-3 siung bawang putih, geprek, cincang, lalu tumis
- ✓ 1 batang kayu manis
- ✓ 500 ml air
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ 1/8 sdt gula
- ✓ ¼ sdt merica bubuk



### Cara membuat:

1. Didihkan air, rebus kacang merah hingga air berubah warna dan kacang setengah matang, tiriskan. Didihkan air baru, masukan kacang merah, wortel, jahe dan kayu manis. Masak hingga kacang merah empuk
2. Masukan daun bawang sebelum api dimatikan dan masukan tumisan bawang putih, garam dan gula. Aduk rata
3. Angkat dan sajikan.

#### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	358,8
Karbohidrat (g)	65,4
Protein (g)	23,7
Lemak (g)	1,5

#### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Zat besi (mg)	9,2
Vitamin A (µg)	789,2
Vitamin C (mg)	7,3
Kalsium (mg)	109,9

# Empal Goreng





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 45.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 350 gram daging sapi (bagian gandik), potong memanjang
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 1 batang serai, memarkan
- ✓ 2 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 2 siung bawang putih, memarkan
- ✓ ½ sdt garam
- ✓ ¼ sdt merica
- ✓ 1 liter air

### Bumbu Halus:

- ✓ 5 butir bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 3 butir kemiri
- ✓ 2 sdt ketumbar bubuk
- ✓ ½ sdt pala bubuk
- ✓ 50 gram gula merah, serut
- ✓ ½ sdt garam

### Lainnya:

- ✓ 65 ml santan instan
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 sdt air asam jawa
- ✓ 350 ml air
- ✓ Minyak untuk menumis dan menggoreng secukupnya
- ✓ Bawang merah goreng secukupnya untuk taburan



### Cara membuat:

1. Didihkan air, rebus daging dan semua bahan rebusan hingga daging empuk. Angkat dan tiriskan, memarkan daging lalu sisihkan. Ambil air rebusan daging (kaldu) sebanyak 400 ml lalu sisihkan
2. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum
3. Masukkan daging dan semua bahan lainnya, termasuk kaldu daging. Masak dengan api sedang-kecil hingga air menyusut
4. Panaskan banyak minyak, goreng daging hingga berwarna kecoklatan, angkat dan tiriskan
5. Siap disajikan dengan taburan bawang merah goreng di atasnya.

#### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	574,5
Karbohidrat (g)	31,8
Protein (g)	31,8
Lemak (g)	36,2

#### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Zat besi (mg)	6,8
Vitamin A (µg)	626,8
Vitamin C (mg)	5,6
Kalsium (mg)	96,7

# Tahu Kukus



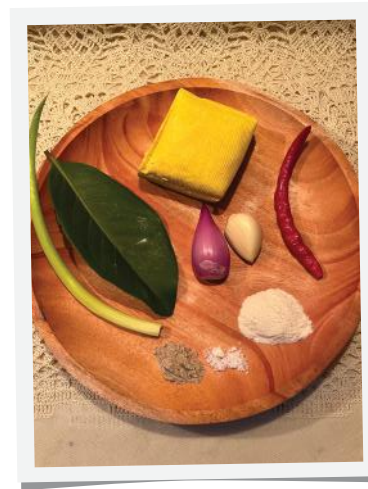
 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 3.000/Porsi

 Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

- ✓ 4 buah tahu kuning
- ✓ 5 butir bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 tangkai daun bawang
- ✓ ¼ sdt garam
- ✓ ¼ sdt merica halus
- ✓ 1 sdm agar-agar plain
- ✓ 1 lembar daun salam



### Cara membuat:

1. Hancurkan tahu dengan menggunakan ulekan. Haluskan bawang merah dan bawang putih. Iris halus cabe dan daun bawang
2. Campurkan dalam satu wadah: tahu, bawang yang dihaluskan, irisan cabe dan daun bawang, garam, merica, agar-agar
3. Siapkan wadah untuk mengukus. Letakan campuran tahu tadi. Kukus hingga sekitar 30 menit
4. Setelah matang, biarkan dingin sebelum dihidangkan

#### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Energi (kkal)	92,1
Karbohidrat (g)	4,1
Protein (g)	9,2
Lemak (g)	5,4

#### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	
Zat besi (mg)	6,5
Vitamin A (µg)	4,3
Vitamin C (mg)	0,8
Kalsium (mg)	130,0

# Karedok



 Resep (2 porsi)

 Harga: Rp 10.000/Porsi

 Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ 25 g kacang panjang
- ✓ 25 g ketimun
- ✓ 25 g kol
- ✓ 25 g Toge

### Bahan bumbu

- ✓ 2 Cabe Merah
- ✓ 3 Cabe Rawit
- ✓ ½ ruas kencur
- ✓ 100 g kacang tanah
- ✓ 10 g gua merah
- ✓ ½ sdm garam
- ✓ jeruk limo



### Cara membuat:

1. Potong-potong semua sayuran mentah segar, lalu cuci bersih.
2. Haluskan : Cabe merah, rawit merah besar, garam dan juga kencur, sesudah halus beri gula merah haluskan kembali lalu beri sasa.
3. Sesudah semua bumbu halus, campurkan sayuran segar, sambil di aduk-aduk perlahan, bila perlu diulek sedikit agar kacang panjang ikut ke geprek, agar rasa nya lebih menyatu dengan bumbu.



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	313.7	8,8
Protein (g)	24.6	43,4
Lemak (g)	2.7	19,8
Karbohidrat (g)	69.9	3,5
Kalsium (mg)	59.4	4,0
Phosfor (mg)	108.5	27,5
Besi (mg)	7.9	18,5
Vitamin A (µg)	0.0	1,1
Vitamin B (mg)	0.1	8,3
Vitamin C (mg)	22.8	14,0

## Lotek Khas Sunda





Resep (4 porsi)



Harga: Rp 12.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

### Bahan:

- ✓ Kangkung - 1 ikat
- ✓ Bayam - 1 ikat
- ✓ Tauge - 100 gram
- ✓ Kacang panjang - 100 gram
- ✓ Kol - 100 gram
- ✓ Labu siam - 100 gram

### Bumbu Halus:

- ✓ Kacang tanah, goreng - 100 gram
- ✓ Bawang putih - 1 siung
- ✓ Kencur - 3 cm
- ✓ Cabai rawit - 3 buah
- ✓ Terasi, goreng - 1/2 sdt
- ✓ Garam - 1 sdt
- ✓ Gula merah - 1 sdt
- ✓ Air asam - 1 sdm
- ✓ Jeruk limau, ambil airnya - 1 buah
- ✓ Air matang – secukupnya

### Bahan Pelengkap :

- ✓ Bawang merah goreng - secukupnya
- ✓ Kerupuk – secukupnya

### Cara membuat:

1. Siapkan semua sayuran. Petik dan potong-potong kangkung serta daun bayam. Cuci bersih dan tiriskan. Cuci bersih tauge, kacang panjang, kol, dan labu siam. Potong-potong kacang panjang dan kol. Iris kecil labu siam.
2. Rebus masing-masing sayuran. Angkat dan tiriskan.
3. Haluskan bawang putih, kencur, cabai rawit, dan garam.
4. Tambahkan kacang tanah goreng dan gula merah. Haluskan kembali.
5. Tuang air asam, air perasan jeruk limau, dan air matang secukupnya hingga saus berubah jadi pasta.
6. Masukkan sayur rebus. Aduk rata hingga sayur terlumuri oleh saus seluruhnya
7. Tata di piring dan siap disajikan bersama bahan pelengkap



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	200.2	8.0
Karbohidrat (g)	15.5	4.0
Protein (g)	12.2	15.0
Lemak (g)	11.8	17.0
Zat Besi (mg)	5.3	29.0
Vitamin A (mg)	0	0.0
Vitamin C (mg)	67.4	56.0
Serat (g)	4.6	13.0
Kalsium (mg)	254.1	20.0
Zinc (mg)	1.4	10.0

# Telur Tahu Crispy





Resep (4 porsi)



Harga: Rp 10.000/Porsi



Waktu Memasak: 20 menit

### Bahan:

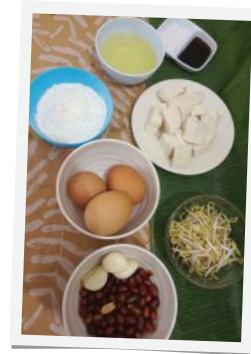
- ✓ 1 buah tahu putih (potong dadu)
- ✓ 100 gram tauge pendek
- ✓ 2 batang daun seledri
- ✓ 3 butir telur (kocok lepas)
- ✓ 1 sachet Tepung Bumbu Putih
- ✓ minyak goreng secukupnya

### Bumbu Halus:

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

### Cara membuat:

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



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	230.6	9.0
Karbohidrat (g)	8.5	2.0
Protein (g)	16.5	21.0
Lemak (g)	16.6	25.0
Zat Besi (mg)	4.1	23.0
Vitamin A (mg)	22.4	2.0
Vitamin C (mg)	10.8	9.0
Serat (g)	0.9	3.0
Kalsium (mg)	187.7	16.0
Zinc (mg)	1.2	9.0

# Buah Mangga





Resep (1 porsi)



Harga: Rp ?/Porsi



Waktu Memasak: ? menit



### Bahan:

- ✓ 1 buah mangga

### Cara membuat:

1. Kupas kulit mangga
2. Potong sesuai selera
3. Sajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	50.6	2.0
Karbohidrat (g)	13.1	3.0
Protein (g)	0.4	1.0
Lemak (g)	0.2	0.0
Zat Besi (mg)	0.1	1.0
Vitamin A (mg)	0.0	0.0
Vitamin C (mg)	4.3	4.0
Serat (g)	1.2	3.0
Kalsium (mg)	10.7	1.0
Zinc (mg)	0.1	1.0

E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

*Menu Utama*

# *Bubur Liwet Ayam Wortel*





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 839/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 60 g nasi
- ✓ 30 g ayam cincang
- ✓ 1 sdt minyak goreng
- ✓ 1.5 sdm wortel parut

### Bumbu:

- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 3 cm sereh



### Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum, masukan daging cincang ayam masak sampai berubah warna
2. Masukkan air secukupnya, daun salam dan sereh masak sampai mendidih
3. Masukkan nasi dan wortel masak kembali sampai semua bahan masak, lunak dan menjadi bubur
4. Saring bubur liwet sampai tekstur yg diinginkan



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	72.9	9.1
Karbohidrat (g)	7.9	7.5
Protein (g)	4.8	32.2
Lemak (g)	5.4	15.5
Zat Besi (mg)	0.8	7.6
Vitamin A (mg)	195.0	48.8
Vitamin C (mg)	1.0	2.0
Serat (g)	0.3	2.7
Kalsium (mg)	12.0	4.5
Zinc (mg)	0.3	11.1

# Bubur Tepung Jagung Ikan Gurame





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.407/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

### Bahan:

- ✓ 30 gr (3 sdm) tepung jagung
- ✓ 24 gr pisang kepok, potong kecil
- ✓ 24 gr (2,5 sdm) cincang filet ikan gurame, haluskan
- ✓ 15 gr (1,5 sdm) tempe, haluskan
- ✓ 24 gr daun pakcoy, iris tipis
- ✓ 1 sdt minyak kelapa
- ✓ Air matang secukupnya
- ✓ 1 lembar daun pandan
- ✓ 1 lembar daun salam



### Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum.
2. Masukkan air matang sampai mendidih. Kemudian masukkan cincang daging ikan, tempe dan potongan pisang, rebus hingga matang.
3. Sesaat akan matang, masukkan daun pakcoy, angkat, saring dan sisihkan.
4. Cairkan tepung jagung dengan sedikit air, lalu masak dengan air matang.
5. Setelah matang dan kental, masukkan hasil saringan ikan sayur, aduk hingga rata, siap dihidangkan.

### Haluskan :

- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	78.7	9.8
Karbohidrat (g)	11.5	11.0
Protein (g)	3.5	23.3
Lemak (g)	2.5	7.1
Zat Besi (mg)	0.7	6.4
Vitamin A (mg)	108.8	27.2
Vitamin C (mg)	3.0	6.0
Serat (g)	1.2	10.9
Kalsium (mg)	14.3	5.3
Zinc (mg)	0.3	10.0

## Puree Pepaya





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 118/Porsi



Waktu Memasak: 5 menit

### Bahan:

- ✓ 150 g buah pepaya
- ✓ ASI secukupnya



### Cara membuat:

1. Kupas pepaya, buang bijinya
2. Blender pepaya tanpa tambahan air
3. Tambahkan ASI secukupnya
4. Puree pepaya siap disajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	19.5	2.4
Karbohidrat (g)	4.9	4.7
Protein (g)	0.3	2.0
Lemak (g)	0.1	0.3
Zat Besi (mg)	0.1	0.9
Vitamin A (mg)	67.5	16.9
Vitamin C (mg)	31	62.0
Serat (g)	0.9	8.2
Kalsium (mg)	12.0	4.4
Zinc (mg)	0.1	3.3

F. RESEP MENU BADUTA USIA 9-11 BULAN

*Menu Utama*

*Tim Sate Lilit Ayam Sayur*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 1.535/Porsi

 Waktu Memasak: 35 menit

### Bahan nasi tim:

- ✓ 100 g nasi
- ✓ 150 mL kaldu ayam
- ✓ Garam secukupnya

### Bahan-bahan sate lilit:

- ✓ 45 g ayam giling
- ✓ 45 g brokoli
- ✓ 1 sdm bawang daun iris
- ✓ 2 sdm tapioka
- ✓ 1 butir putih telur
- ✓ Ketumbar
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 1 batang serih
- ✓ 1 sdt minyak



### Cara membuat:

1. **Nasi tim:** masak nasi dengan air kaldu ayam tambah garam secukupnya masak hingga beras lunak
2. tumis bumbu halus sampai harum sisihkan
3. Campurkan tumisan tadi dengan ayam cincang, brokoli, daun bawang, tapioka, putih telur, garam dan ketumbar
4. Uleni sampai tercampur rata
5. Bagi adonan menjadi 4 bagian
6. Ambil satu bagian adonan lilitkan pada batang serih lakukan sampai semua adonan habis. Sisihkan
7. Didihkan air tambahkan 1 sdt minyak goreng selanjutnya masukan sate lilit masak sampai mengapung
8. Ambil tiriskan. Jika mau di konsumsi panggang sebentar
9. Sajikan dengan nasi tim



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	136.2	17.0
Karbohidrat (g)	16.1	15.3
Protein (g)	6.6	44.0
Lemak (g)	4.7	13.4
Zat Besi (mg)	0.5	4.5
Vitamin A (mg)	106.4	26.6
Vitamin C (mg)	9.2	18.4
Serat (g)	0.6	5.5
Kalsium (mg)	21.6	8.0
Zinc (mg)	0.5	16.7

*Menu Utama*

Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan

# *Gadon Kentang Ayam*



 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 2.032/Porsi

 Waktu Memasak: 40 menit

### Bahan:

- ✓ 1 ukuran besar kentang (150 g), dikukus dan dihaluskan
- ✓ 45 g daging ayam cincang
- ✓ 1 potong tahu kecil (30 g), dipotong dadu kecil
- ✓ 4.5 sdm buncis
- ✓ 30 ml santan
- ✓ 1 batang sereh
- ✓ 1 helai daun salam

### Bumbu halus :

- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih



### Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum.
2. Tambahkan ayam cincang, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan kentang kukus, tahu dan irisan buncis
4. Tambahkan santan dan sedikit air.
5. Aduk sampai merata, sisihkan.
6. Siapkan daun pisang, tambahkan sereh dan salam. Masukkan adonan gadon dan bungkus dengan rapi. (menjadi 3 bungkus)
7. Kukus hingga matang. Kurang lebih 15 menit
8. Sajikan gadon kentang selagi hangat.

### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	109.9	13.7
Karbohidrat (g)	12.7	12.1
Protein (g)	6.2	41.3
Lemak (g)	4.1	11.7
Zat Besi (mg)	1.2	10.9
Vitamin A (mg)	15.9	4.0
Vitamin C (mg)	8.2	16.4
Serat (g)	1.6	14.5
Kalsium (mg)	22.5	8.3
Zinc (mg)	0.6	20.0

## Pudding Buah





Resep (6 porsi)



Harga: Rp 4.202/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit



### Cara membuat:

1. Campurkan agar-agar dengan air aduk rata dan masak sampai mendidih
2. Tambahkan potongan buah-buahan
3. Tuangkan ke wadah kecil-kecil dan biarkan sampai mengeras dan bisa disimpan di lemari es.

### Bahan:

- ✓ 1 bungkus agar-agar
- ✓ 800 mL air putih
- ✓ 380 g buah naga potong kecil-kecil
- ✓ 380 g mangga manis potong kecil-kecil
- ✓ 380 g pepaya potong kecil-kecil



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	86.1	10.8
Karbohidrat (g)	21.5	20.5
Protein (g)	1.1	7.2
Lemak (g)	0.5	1.4
Zat Besi (mg)	0.3	2.4
Vitamin A (mg)	115.3	28.8
Vitamin C (mg)	72.8	145.7
Serat (g)	2.6	23.6
Kalsium (mg)	33.3	12.3
Zinc (mg)	0.3	8.9

## G. RESEP MENU BADUTA USIA 12-23 BULAN

### Menu Utama

# Nasi Bakar Ayam Santan



Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	436.0	32.3
Karbohidrat (g)	45.3	21.1
Protein (g)	19.8	99.0
Lemak (g)	19.2	42.7
Zat Besi (mg)	3.6	51.4

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	466.0	116.5
Vitamin C (mg)	5.9	14.8
Serat (g)	1.3	6.8
Kalsium (mg)	436.0	32.3
Zinc (mg)	45.3	21.1

 Resep (3 porsi)

 Harga: Rp 4.907/Porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Nasi gurih:

- ✓ 300 g nasi
- ✓ 1 sdt bawang putih goreng
- ✓ 1 sdt bawang merah goreng
- ✓ 1 sdt margarin
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 batang sereh
- ✓ 1 lembar daun pandan
- ✓ Garam secukupnya

### Bahan:

- ✓ 120 gr filet dada ayam di potong kotak
- ✓ 3 potong tahu (75 g) potong kotak
- ✓ 6 butir telur puyuh
- ✓ 45 g daun bayam
- ✓ 45 ml santan kental
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 batang sereh
- ✓ 2 lembar daun jeruk
- ✓ 1 cm Jahe

### Bumbu halus:

- ✓ 6 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1 sdt ketumbar
- ✓ 4 buah kemiri
- ✓ 0.5 sdt jinten
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ 1 sdt Gula pasir
- ✓ Kaldu jamur secukupnya
- ✓ 1,5 sdm minyak goreng

### Cara membuat nasi gurih

1. Cuci bersih beras putih.
2. Masukkan beras, bawang putih goreng, bawang merah goreng, salam, sereh, daun jeruk dan pandan, margarin dan garam secukupnya.



3. Tambahkan air secukupnya, aduk merata, masak hingga matang.

### Cara membuat isian ayam santan:

1. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu hingga harum, masukkan salam, daun jeruk, sereh dan jahe.
2. Masukkan ayam masak hingga ayam setengah matang
3. Tambahkan santan dan air secukupnya masak hingga mendidih
4. Masuk tahu, telur puyuh rebus dan bayam sampai santan menyusut
5. Sisihkan untuk isi nasi bakar

### Nasi bakar :

1. Siapkan daun pisang, tata nasi gurih, masukkan ayam masak santan
2. Bungkus dengan rapi kemudian kukus selama 10 menit
3. Untuk mendapatkan cita rasa bakar, sebelum di konsumsi bisa dipanggang selama 10 menit. Angkat sajian selagi hangat
4. Untuk menyempurnakan kebutuhan gizi jangan lupa sajian dengan buah dan air putih

# Nasi Cah Tahu Ayam





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 6.204/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

- ✓ 300 g nasi
- ✓ 120 g (3 buah sedang) tahu putih potong dadu kecil
- ✓ 150 g fillet dada ayam diiris tipis
- ✓ 90 g labu siam dipotong dadu
- ✓ 90 g wortel dipotong dadu
- ✓ 2 batang bawang daun diiris
- ✓ 4 siung bawang putih cincang halus
- ✓ 2 sdm saus tiram
- ✓ 2 sdm kecap ikan
- ✓ 1,5 sdm kecap
- ✓ 1,5 sdm tapioka
- ✓ Garam
- ✓ Merica
- ✓ Gula secukupnya
- ✓ Air
- ✓ 3 sdt minyak

### Cara membuat:

1. Campurkan potongan ayam, saos tiram, kecap ikan, kecap, tepung tapioka dan sedikit air. Diamkan 15 menit
2. Goreng tahu setengah matang sisihkan
3. Tumis bawang putih cincang sampai harum, masukan marinasi daging ayam, dan masak sampai berubah warna, tambahkan wortel, labu siam air kaldu ayam sedikit
4. Tambahkan tahu, garam, merica dan gula secukupnya
5. Sajikan dengan nasi



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	381.8	28.3
Karbohidrat (g)	36.9	17.2
Protein (g)	20.2	101.0
Lemak (g)	16.7	37.1
Zat Besi (mg)	4.0	57.1
Vitamin A (mg)	750.4	187.6
Vitamin C (mg)	3.9	9.8
Serat (g)	2.4	12.6
Kalsium (mg)	73.3	11.3
Zinc (mg)	2.0	66.7

## Talam Labu Kuning



 Resep (8 porsi)

 Harga: Rp 3.194/Porsi

 Waktu Memasak: 60 menit

### Bahan:

#### Lapisan kuning:

- ✓ 240 g labu kuning
- ✓ 200 g santan
- ✓ 120 g tepung beras
- ✓ 40 g tepung tapioka
- ✓ 120 g gula pasir
- ✓ Garam 1/2 sdt

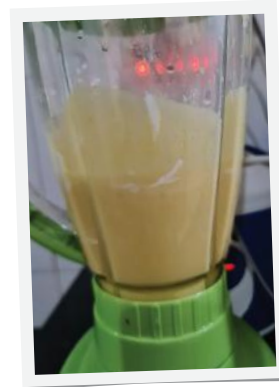
#### Lapisan putih:

- ✓ 40 g tepung beras
- ✓ 24 gram tepung tapioka
- ✓ 160 g santan
- ✓ Garam ½ sdt



### Cara membuat:

1. Kukus labu kuning sampai matang, kemudian haluskan
2. Campur labu kukus yang sudah dihaluskan dengan gula pasir, tepung beras, tapioka, dan garam. Tuangi santan sedikit-sedikit, aduk sampai rata. Sisihkan.
3. Lapisan putih: campur tepung beras, tepung tapioka, santan, dan garam. Aduk rata. Sisihkan
4. Tuang adonan labu ke dalam cetakan kue talam yang sudah dioles tipis dengan minyak goreng sampai  $\frac{3}{4}$  penuh
5. Kukus selama 20 menit, kemudian tuang lapisan putih di atasnya. Kukus kembali 15 menit.
6. Tunggu sampai dingin baru keluarkan dari cetakan.



### Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	204.3	15.1
Karbohidrat (g)	42.2	19.6
Protein (g)	1.9	9.5
Lemak (g)	3.3	7.3
Zat Besi (mg)	0.5	7.1
Vitamin A (mg)	120.3	30.1
Vitamin C (mg)	3.5	8.8
Serat (g)	1.9	10.0
Kalsium (mg)	7.5	1.2
Zinc (mg)	0.4	13.3

