

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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Jawa Timur



Tim Penyusun
BUKU MENU INI MASA PENTING
AIPGI - BKKBN
2023

Kerjasama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
dan Asosiasi Institusi Perguruan Tinggi Gizi Indonesia (AIPGI)
©2023



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

Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Anak Baduta

PROVINSI

Jawa Timur



Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si | 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 | Rosyanne Kushargina, S.Gz, M.Si
Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed | Ir. Purwanti Susantini, M.Kes
Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes | Besti Verawati, S.Gz, M.Si
Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH | Mia Srimati, S.Gz, M.Si



Penerbit IPB Press

Jalan Taman Kencana No. 3,
Kota Bogor - Indonesia

C.01/02.2023

Judul Buku:

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

Penulis:

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

Korektor:

Tania Panandita

Desain Sampul & Penata Isi:

Riqqo Rahman

Jumlah Halaman:

71 + 13 hal romawi

Edisi/Cetakan:

Cetakan 1, Februari 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 :

© 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 Asosiasi 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; Rossyane Kushargina, S.Gz, M.Si; Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes; Nany Suryani, S.Gz, M.Biomed; Ir. Purwanti Susantini, M. Kes; Dr. Kun Aristiati Susiloretni, SKM, M.Kes; Khoirul Anwar, S.Gz, M.Si; Besti Verawati, S.Gz, M.Si; Okky Lupita Sari, S.Gz, MPH; dan Mia Srimati, S.Gz, M.Si.

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

Jakarta, Desember 2022

Prof Dr Ir Hardinsyah, MS

Ketua Umum AIPGI

Sambutan Kepala BKKBN

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

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

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

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

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

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

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

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

Jakarta, Desember 2022

Kepala BKKBN



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

Daftar Isi

Kata Pengantar Tim Penulis	i
Kata Pengantar Deputi Bidang Pengendalian Penduduk	ii
Sambutan Ketua Panitia Ini Masa Penting AIPGI	iii
Sambutan Ketua AIPGI	iv
Sambutan Kepala BKKBN	vi
Daftar Isi	viii
Menu Sehari Ibu Hamil	x
Menu Sehari Ibu Menyusui	xi
Menu Sehari Baduta	xii
Resep	1
A. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 1	1
Makan Pagi	2
• Tempe Goreng	2
• Soto Lamongan	4
Selingan	6
• Dadar Gulung Pisang Coklat	6
Makan Siang/Malam	10
• Telur Dadar	10
• Tumis Kacang Panjang	12
• Tempe Goreng	14
B. Resep Menu Ibu Hamil Usia 19-29 Tahun Trimester 2	17
Makan Pagi	18
• Nasi Mawut	18
Selingan	20
• Apem Selong	20
Makan Siang/Malam	24
• Pecel	24
• Telur Ceplok	26
• Tahu Goreng	28
C. Resep Menu Ibu Hamil Usia 30-49 Tahun Trimester 3	31
Makan Pagi	32
• Sompil	32
Selingan	34
• Wajik Kletik	34

Makan Siang/Malam	38
• Nasi Ampok	38
D. Resep Menu Ibu Menyusui	40
Makan Pagi	40
• Soto Ayam Lamongan	40
Selingan	42
• Pecel Kelor	42
Makan Siang/Malam	44
• Lontong Balap Surabaya	44
• Tumpi Kacang Tanah	46
• Pisang	48
E. Resep Menu Baduta Usia 6-8 Bulan	50
Menu Utama	50
• Bubur Soto Lamongan	50
• Bubur Opor Ayam	52
Selingan	54
• Puree Naga	54
F. Resep Menu Baduta Usia 9-11 Bulan	56
Menu Utama	56
• Tim Sup Daging Kacang Merah	56
• Nasi Tim Tahu Tongkol	58
Selingan	60
• Bola-Bola Nasi	60
G. Resep Menu Baduta Usia 12-23 Bulan	62
Menu Utama	62
• Nasi Sup Kimlo	62
• Nasi Sup Kacang Hijau	64
Selingan	66
• Sempol Ayam	66





Menu Sehari Ibu Hamil

Kelompok Umur	Makan Pagi	Selingan	Makan Siang/Malam
19 – 29 tahun			
Trimester 1	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi✓ Tempe Goreng✓ Soto Lamongan✓ Mangga	<ul style="list-style-type: none">✓ Dadar Gulung✓ Pisang Coklat	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi✓ Telur Goreng✓ Tempe Goreng✓ Tumis kacang panjang✓ Pisang Ambon
Trimester 2	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi goreng mawut✓ Semangka	<ul style="list-style-type: none">✓ Apem Selong	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi✓ Pecel✓ Telur ceplok✓ Tahu goreng✓ Mangga
30 – 49 tahun			
Trimester 3	<ul style="list-style-type: none">✓ Sompil✓ Buah Salak	<ul style="list-style-type: none">✓ Wajik Kletik	<ul style="list-style-type: none">✓ Nasi Ampok✓ Pisang ambon



Menu Sehari Ibu Menyusui

Waktu Makan	Menu
Makan pagi	✓ Soto Lamongan
Makan siang/malam	✓ Lontong balap Surabaya ✓ Tumpi kacang hijau ✓ Pisang
Selingan	✓ Pecel kelor



Menu Sehari Baduta

Kelompok Usia	Jenis Menu	Nama Menu
6-8 bulan	Menu Utama	✓ Bubur Opor ayam
	Menu Utama	✓ Bubur Soto Lamongan
	Selingan	✓ Puree Naga
9-11 bulan	Menu Utama	✓ Tim Sup Daging kacang merah
	Menu Utama	✓ Nasi tim tongkol
	Selingan	✓ Bola-bola nasi
12-23 bulan	Menu Utama	✓ Nasi + Sup Kimlo
	Menu Utama	✓ Nasi + Sup Daging Kacang Hijau
	Selingan	✓ Sempol






Resep

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

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	553,9
✓ Telur Rebus	Karbohidrat (g)	79,2
✓ Tempe Goreng	Protein (g)	17
✓ Soto Lamongan	Lemak (g)	19,2
✓ Mangga	Zat besi (mg)	2,3
	Zinc (mg)	1,7
	Vitamin A (µg)	130,1
	Vitamin C (mg)	32,4
	Serat (g)	3,1
	Kalsium (mg)	86,9



Tempe Goreng





Resep (6 porsi)



Harga: Rp 1.500/Porsi



Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

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



Cara membuat:

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

Kandungan Gizi 1 Porsi

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

Kandungan Gizi 1 Porsi

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

Soto Lamongan





Resep (4 porsi)



Harga: Rp 5.000/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit



Bahan:

- ✓ 2,5 L air kaldu ayam
- ✓ 5 lembar daun jeruk
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ 1 sdt gula pasir
- ✓ 2 batang serai, memarkan
- ✓ 2 cm lengkuas, memarkan
- ✓ 2 sdm minyak, untuk menumis
- ✓ 12 butir bawang merah
- ✓ 8 siung bawang putih
- ✓ 2 cm jahe
- ✓ 3 cm kunyit bakar
- ✓ 4 butir kemiri
- ✓ 200 g soun kering, seduh air hangat, tiriskan
- ✓ 2 buah tomat, potong kasar
- ✓ 2 batang daun seledri, cincang halus
- ✓ 4 butir telur ayam rebus, iris
- ✓ 100 g kol, iris halus

Cara membuat:

1. Rebus air dan ayam dengan api kecil. Masak hingga ayam matang dan lunak. Saring kaldu dan sisihkan
2. Panaskan minyak, goreng ayam hingga kecokelatan. Suwir-suwir
3. Dalam panci, rebus kembali kaldu hingga mendidih
4. Panaskan minyak, tumis bumbu halus, serai, lengkuas, dan daun jeruk hingga harum.
5. Tuang tumisan bumbu, garam, gula, dan kecap manis ke dalam rebusan kaldu. Masak hingga mendidih
6. Tata bahan pelengkap di mangkuk, kecuali sambal. Beri suwiran ayam, siram dengan kuah soto. Sajikan selagi hangat



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	456,4	18,8
Karbohidrat (g)	56,4	14,6
Protein (g)	15,6	25,6
Lemak (g)	19	28,2
Zat besi (mg)	2,2	12,2
Zinc (mg)	1,5	15,0

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	125,1	13,9
Vitamin C (mg)	10,9	12,8
Serat (g)	2,0	5,7
Kalsium (mg)	80,4	6,7
Asam Folat (µg)	61,1	10,2

Dadar Gulung Pisang Coklat





Resep (20 porsi)



Harga: Rp 4.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 10 buah pisang matang
- ✓ 250 gram tepung terigu
- ✓ 2 butir telur ayam
- ✓ 2 sdm gula pasir
- ✓ 2 sdt garam
- ✓ 550 ml air
- ✓ 30 ml minyak sayur

Bahan Vla Coklat:

- ✓ 50 gram coklat batang
- ✓ 70 gram kental manis coklat
- ✓ 1 sdm gula pasir
- ✓ 200 ml air matang
- ✓ 1 sdm tepung terigu, larutkan dengan sedikit air

Cara membuat:

1. Untuk membuat vla, campurkan semua bahan kecuali terigu. Masak hingga mendidih, tuang larutan terigu. Aduk hingga mengental. Angkat dan biarkan dingin
2. Untuk membuat kulit, aduk semua bahan kulit dengan mixer sampai rata. Saring, diamkan 15 menit
3. Buat dadar kulit dengan menuang 1 (satu) sendok sayur adonan kulit ke teflon yang sudah diolesi sedikit margarin. Masak dengan api kecil hingga matang tanpa dibalik, angkat. Lakukan sampai semua bahan adonan habis.
4. Ambil kulit, beri isian vla coklat dan pisang, lipat, dan rapikan. Lakukan sampai semua bahan habis
5. Siapkan plastik, letakkan keju parut, taruh kue dadar, lalu gulung dan lipat




Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	154,9	6,4
Karbohidrat (g)	30,6	7,9
Protein (g)	2,7	4,4
Lemak (g)	3,3	4,9
Zat besi (mg)	0,6	3,3
Zinc (mg)	0,3	3,0

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	132,3	14,7
Vitamin C (mg)	5,6	6,6
Serat (g)	1,5	4,3
Kalsium (mg)	16,9	1,4
Asam Folat (µg)	18,1	3,0



Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	616
✓ Telur Goreng	Karbohidrat (g)	82,4
✓ Tempe Goreng	Protein (g)	21,1
✓ Tumis Kacang Panjang	Lemak (g)	24,6
✓ Pisang Ambon	Zat besi (mg)	3,5
	Zinc (mg)	2,5
	Vitamin A (μg)	291
	Vitamin C (mg)	19
	Serat (g)	6,7
	Kalsium (mg)	122,7



Telur Dadar





Resep (6 porsi)



Harga: Rp 2.500/Porsi



Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

- ✓ 6 butir telur
- ✓ Garam, lada, kaldu ayam secukupnya
- ✓ 60 g daun bawang, potong halus
- ✓ 3 siung bawang merah, potong tipis
- ✓ Minyak untuk menggoreng



Cara membuat:

1. Masukkan bawang dan daun bawang ke dalam telur. Kocok lagi sampai tercampur sempurna
2. Bumbui dengan garam, lada bubuk, bubuk cabai, dan kaldu ayam secukupnya
3. Panaskan minyak dalam teflon datar secukupnya untuk menggoreng
4. Setelah panas, goreng telur dengan api sedang sampai matang dan berwarna kuning kecoklatan, balik telur matang sempurna
5. Angkat telur dan potong menjadi 6 (enam) bagian sama besar
6. Telur dadar siap disajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	93,5	3,8
Karbohidrat (g)	0,6	0,2
Protein (g)	5,8	9,5
Lemak (g)	7,3	10,8
Zat besi (mg)	0,6	3,3
Zinc (mg)	0,5	5,0

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	87,0	9,7
Vitamin C (mg)	0	0,0
Serat (g)	0	0,0
Kalsium (mg)	25,5	2,1
Asam Folat (µg)	20,0	3,3

Tumis Kacang Panjang





Resep (4 porsi)



Harga: Rp 2.000/Porsi



Waktu Memasak: 20 menit



Bahan:

- ✓ ½ kg kacang panjang
- ✓ 3 buah cabe merah keriting
- ✓ 5 buah cabe rawit
- ✓ 2 buah bawang putih
- ✓ 4 buah bawang merah
- ✓ 1 ruas lengkuas
- ✓ 3 biji daun jeruk
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ kecap secukupnya
- ✓ gula putih secukupnya
- ✓ garam secukupnya
- ✓ penyedap rasa secukupnya
- ✓ Air sedikit

Cara membuat:

1. Potong kacang panjang, cuci bersih lalu tiriskan
2. Iris cabe rawit keriting, cabe rawit, bawang putih, dan bawang merah
3. Panaskan minyak kemudian goreng tempe hingga matang
4. Tumis semua bumbu yang tadi sudah di iris-iris sampai matang dan harum kemudian masukan daun jeruk, lengkuas dan daun salam
5. Kemudian masukkan kacang panjang dan tambahkan gula, garam, dan penyedap rasa
6. Tambahkan kecap secukupnya, koreksi rasa, dan sajikan



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	59	2,4
Karbohidrat (g)	7,7	2,0
Protein (g)	2,8	4,6
Lemak (g)	2,8	4,2
Zat besi (mg)	1,4	7,8
Zinc (mg)	0,4	4,0

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	192	21,3
Vitamin C (mg)	10	11,8
Serat (g)	3,2	9,1
Kalsium (mg)	46,2	3,9
Asam Folat (µg)	33	5,5

Tempe Goreng





Resep (6 porsi)



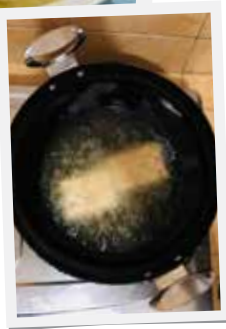
Harga: Rp 1.500/Porsi



Waktu Memasak: 15 menit

Bahan:

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



Cara membuat:

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

Kandungan Gizi 1 Porsi

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

Kandungan Gizi 1 Porsi

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



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

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi Goreng	Energi (kkal)	590
	Karbohidrat (g)	72,4
Mawut	Protein (g)	17,6
✓ Semangka	Lemak (g)	24,9
	Zat besi (mg)	2,6
	Zinc (mg)	2,4
	Vitamin A (µg)	961,8
	Vitamin C (mg)	14,2
	Serat (g)	3
	Kalsium (mg)	53,5



Nasi Mawut





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 7.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit



Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus
2. Masukkan wortel, kacang polong, daun bawang aduk sampai layu/ setengah matang
3. Masukkan telur diaduk dan masukkan nasi, masukkan bakso
4. Masukkan kecap, aduk sampai merata dan angkat

Bahan:

- ✓ ½ piring nasi
- ✓ ½ gls mie bihun
- ✓ 1 butir telur ayam
- ✓ 3 butir bakso
- ✓ 1 sdm wortel
- ✓ 2 sdm kacang kapri
- ✓ 1 sdm minyak goreng

Bahan Halus:

- ✓ 3 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 cabe besar merah buang isinya
- ✓ 1 buah cabai rawit merah
- ✓ 1 sdt lada bubuk
- ✓ 1 sdm kecap manis



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	558,2	21,9
Karbohidrat (g)	65,2	16,3
Protein (g)	17	24,3
Lemak (g)	24,5	36,4
Zat besi (mg)	2,4	8,9
Zinc (mg)	2,3	19,2

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	924,8	102,8
Vitamin C (mg)	4,2	4,9
Serat (g)	2,5	6,9
Kalsium (mg)	45,5	3,8
Asam Folat (µg)	42,2	7,0

Apem Selong





Resep (20 porsi)



Harga: Rp 4.000/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 250 gram tepung beras
- ✓ 150 gram gula
- ✓ 1 sendok makan tepung tapioka
- ✓ 2 sendok makan tepung terigu
- ✓ 1 sendok teh fermipan
- ✓ 500 ml santan hangat (1/2 butir kelapa)



Cara membuat:

1. Campur semua bahan, uleni hingga kalis
2. Diamkan ± 1 jam
3. Panggang di cetakan hingga pinggirannya berwarna kecoklatan. Itu tandanya sudah matang
4. Sajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (Kkal)	100,0	3,9
Karbohidrat (g)	20	5
Protein (g)	1,2	1,5
Lemak (g)	1,8	2,6
Zat Besi (mg)	0,2	0,7
Kalsium (mg)	2,1	0,1
Asam Folat (mg)	2,3	0,3



Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	522,1
✓ Pecel	Karbohidrat (g)	47,3
✓ Telur Ceplok	Protein (g)	21,7
✓ Tahu Goreng	Lemak (g)	30,6
✓ Mangga	Zat besi (mg)	6,6
	Zinc (mg)	2,5
	Vitamin A (µg)	635,8
	Vitamin C (mg)	37,8
	Serat (g)	5,5
	Kalsium (mg)	200



Pecel





Resep (4 porsi)



Harga: Rp 7.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 100 gram kacang panjang
- ✓ 100 gram bayam
- ✓ 100 gram wortel
- ✓ 100 gram toge
- ✓ 150 gram kacang tanah, goreng hingga matang
- ✓ 1 sdm rendaman asam jawa
- ✓ Air panas secukupnya
- ✓ 50 gram gula merah
- ✓ 5 buah cabe merah keriting
- ✓ 5 buah cabe rawit
- ✓ 2 siung bawang merah
- ✓ 5 siung bawang putih
- ✓ 2 ruas jari kencur
- ✓ 1 sdt garam
- ✓ Daun jeruk, buang tulang daun lalu iris halus - 5 lembar



Cara membuat:

1. Siangi, cuci bersih, dan potong-potong sayuran
2. Panaskan air hingga mendidih. Rebus sebentar masing-masing sayuran, kecuali kemangi. Angkat dan tiriskan. Sisihkan
3. Haluskan kacang tanah yang telah digoreng
4. Dalam satu wadah, campur kacang tanah, bumbu halus, dan air asam jawa. Aduk hingga rata
5. Tambahkan air panas sampai kekentalan yang diinginkan. Koreksi rasanya
6. Tata sayuran di piring saji. Siram dengan sambal kacang. Beri bahan pelengkap lainnya
7. Sajikan



Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	226,1	8,9
Karbohidrat (g)	23,1	5,8
Protein (g)	10,6	15,1
Lemak (g)	12,6	18,7
Zat besi (mg)	3,4	12,6
Zinc (mg)	1,4	11,7

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	540,3	60,0
Vitamin C (mg)	16,3	19,2
Serat (g)	3,9	10,8
Kalsium (mg)	122	10,2
Asam Folat (µg)	108	18,0

Telor Ceplok





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 2.500/Porsi



Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 1 butir telur ayam
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Lada secukupnya
- ✓ Minyak untuk menggoreng secukupnya



Cara membuat:

1. Panaskan minyak
2. Masukkan telur
3. Goreng sampai matang
4. Angkat, taburkan garam dan lada

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	95,5	3,7
Karbohidrat (g)	0,5	0,1
Protein (g)	6,0	8,6
Lemak (g)	7,6	11,3
Zat besi (mg)	0,6	2,2
Zinc (mg)	0,5	4,2

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	90,5	10,1
Vitamin C (mg)	0	0,0
Serat (g)	0	0,0
Kalsium (mg)	24,0	2,0
Asam Folat (µg)	21,0	3,5

Tahu Goreng





Resep (10 porsi)



Harga: Rp 1.500/Porsi



Waktu Memasak: 10 menit

Bahan:

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



Cara membuat:

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

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

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

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

Makan Pagi

MAKAN PAGI		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi	Energi (kkal)	681,6
✓ Ikan kembung goreng sambal bajak	Karbohidrat (g)	89,5
	Protein (g)	27,3
	Lemak (g)	19,8
✓ Lalapan (bayam rebus, wortel, timun)	Zat besi (mg)	3,9
	Zinc (mg)	2,4
	Vitamin A (µg)	336,3
✓ Tempe Goreng	Vitamin C (mg)	74,7
✓ Pepaya	Serat (g)	4,3
	Kalsium (mg)	311,5
	Asam folat (µg)	111,8

Sompil





Resep (5 porsi)



Harga: Rp 15.000/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

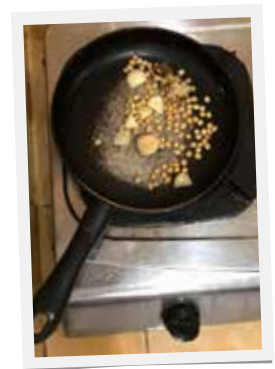
Bahan:

- ✓ 5 buah ketupat, dipotong-potong
- ✓ 5 butir telur, goreng ceplok
- ✓ 100 gram kedelai, diseduh, digoreng sampai matang
- ✓ 4 siung bawang putih, diiris halus
- ✓ 3 cm kencur, diiris halus
- ✓ 1 sendok teh gula pasir
- ✓ ¼ sendok teh garam



Bahan sayur nangka:

- ✓ 500 gram nangka, dipotong-potong
- ✓ 2 lembar daun salam
- ✓ 2 cm lengkuas, dimemarkan
- ✓ 1500 ml santan
- ✓ 12 butir bawang merah
- ✓ 6 siung bawang putih
- ✓ 5 butir kemiri
- ✓ 1 sendok teh ketumbar
- ✓ 5 cm kencur
- ✓ 5 sendok teh garam
- ✓ 3 sendok teh gula merah
- ✓ 1 sendok teh gula pasir



Cara membuat:

1. Poyah: sangrai kedelai, bawang putih, kencur, gula, dan garam sampai kering
2. Blender sampai lembut. Sisihkan
3. Goreng telur, sisihkan
4. Sayur nangka: rebus santan encer, bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan nangka sampai nangka lunak
5. Tambahkan santan kental, aduk sampai bumbu meresap
6. Potong-potong ketupat. Tuang sayur nangka. Taburi poyah dan taruh telur ceplok sajian dengan kerupuk

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	568,6	23,2
Karbohidrat (g)	36,9	9,7
Protein (g)	18,1	20,1
Lemak (g)	42,1	67,6
Zat besi (mg)	6,0	22,2
Zinc (mg)	2,7	22,5

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	91,1	10,1
Vitamin C (mg)	8,6	10,1
Serat (g)	11,4	33,5
Kalsium (mg)	113,6	9,5
Asam Folat (µg)	86,6	14,4

Wajik Kletik



Resep (10 porsi)

Harga: Rp 2.000/Porsi

Waktu Memasak: 24 menit

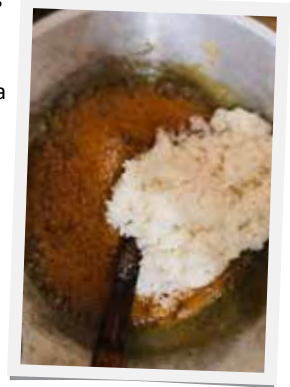
Bahan:

- ✓ 500 gram beras ketan
- ✓ 200 gram gula merah
- ✓ 200 ml santan
- ✓ Kertas klobot yang dipotong sesuai selera kalian
- ✓ 200 ml air
- ✓ Pandan sesuai selera
- ✓ 1 sdt garam



Cara membuat:

1. Beras ketan dicuci hingga bersih. Kemudian beras ketan dimasak sampai setengah matang. Lalu sisihkan
2. Rebus air bersama gula hingga mendidih dan gula larut menjadi kental
3. Masukkan santan dan daun pandan, aduk rata diatas api sedang
4. Jika sudah kelihatan berminyak, masukkan beras ketan yang setengah matang, aduk rata hingga benar-benar kental agar menghasilkan wajik yang bagus. Angkat dan cetak sesuai selera
5. Atur di atas tampah yang dialasi dengan daun pisang. Jemur seharian sambil di bolak-balik supaya merata keringnya
6. Lalu sisihkan dan tunggu sampai dingin
7. Setelah dingin,iris sesuai selera, tetapi bentuk yang biasanya dibuat adalah bentuk belah ketupat atau jajar genjang, bungkus dengan kertas klobot
8. Jika sudah selesai, letakkan di atas piring
9. Wajik Kletik siap dihidangkan



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	326,4	13,3
Karbohidrat (g)	62,3	16,4
Protein (g)	4,0	4,4
Lemak (g)	7,0	11,2
Zat besi (mg)	1,2	4,4
Zinc (mg)	0,8	6,7

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	0	0,0
Vitamin C (mg)	0,6	0,7
Serat (g)	2,2	6,5
Kalsium (mg)	23,8	2,0
Asam Folat (µg)	8,4	1,4

Makan Siang/Malam

MAKAN SIANG/MALAM		
Susunan Menu	Kandungan Gizi	
✓ Nasi Ampok	Energi (kkal)	773,1
✓ Pisang Ambon	Karbohidrat (g)	105,4
	Protein (g)	35,8
	Lemak (g)	25,2
	Zat besi (mg)	7,8
	Zinc (mg)	2,1
	Vitamin A (µg)	359
	Vitamin C (mg)	83,2
	Serat (g)	6,6
	Kalsium (mg)	241,9
	Asam folat (µg)	114,8

Nasi Ampok



Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	538,7	22,0
Karbohidrat (g)	56,4	14,8
Protein (g)	33,4	37,1
Lemak (g)	22,6	36,3
Zat besi (mg)	4,1	15,2
Zinc (mg)	2,9	24,2

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (µg)	184,1	20,5
Vitamin C (mg)	18,8	22,1
Serat (g)	5,0	14,7
Kalsium (mg)	144,8	12,1
Asam Folat (µg)	131,6	21,9



Resep (5 porsi)



Harga: Rp 15.000/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 750 gram nasi jagung
- ✓ 5 potong tempe goreng
- ✓ 100 gram ikan asin goreng

Bahan Oseng Kikil:

- ✓ 250 gram kikil potong dadu
- ✓ Secukupnya kecap manis
- ✓ sesuai selera Gula dan garam
- ✓ 3 buah cabai hijau besar, iris serong
- ✓ 5 buah cabai rawit merah, iris serong
- ✓ 1 ruas jari jahe, geprek
- ✓ 1 ruas jari lengkuas, geprek
- ✓ 2 lbr daun salam
- ✓ 3 siung bawang merah iris halus

Bahan halus:

- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 2 butir kemiri

Bahan Urap:

- ✓ 150 g bayam, siangi, rebus, tiriskan
- ✓ 150 g kacang panjang, potong 3 cm, rebus, tiriskan
- ✓ 150 g tauge, seduh air panas, tiriskan
- ✓ 125 g kelapa parut setengah tua
- ✓ 3 lembar daun jeruk
- ✓ 4 buah cabai merah keriting
- ✓ 3 buah cabai rawit merah
- ✓ 2 buah cabai merah
- ✓ 6 butir bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 5 cm kencur, bakar
- ✓ 2 cm kunyit, bakar
- ✓ 2 sdm gula merah, sisir halus
- ✓ 1 sdt garam



Cara membuat:

1. Masukkan beras jagung, garam, dan air ke dalam panci. Masak hingga air terserap oleh beras jagung, kukus, angkat setelah matang
2. Goreng tempe dan ikan asin
3. Rebus kikil dengan sedikit garam, jahe, lengkuas, dan daun salam hingga empuk. Buang airnya. Tumis bawang merah hingga wangi, Masukkan bumbu halus, aduk rata hingga wangi. Tambahkan ± 200 ml air, lalu tambahkan kecap, gula, dan garam aduk hingga rata. Masukkan kikil bersama dengan lengkuas, jahe, dan daun salam. Aduk rata, tunggu hingga air susut dan bumbu menyerap pada kikil, lalu sisihkan.
4. Dalam wadah, aduk rata kelapa parut, daun jeruk, dan bumbu halus. Kukus dalam dandang panas hingga matang dan harum (20-25 menit). Angkat, biarkan hingga tidak panas. Masukkan kelapa parut dalam sebuah wadah besar, tambahkan kangkung, bayam, kacang panjang, tauge, dan daun kenikir, aduk hingga rata
5. Tata semua masakan ke dalam piring saji

D. RESEP MENU IBU MENYUSUI

Makan Pagi

Soto Ayam Lamongan



Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi

Energi (kkal)	543,2
Karbohidrat (g)	29,5
Protein (g)	36,1
Lemak (g)	30,6

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi

Zat besi (mg)	30,6
Vitamin A (μ g)	402,6
Vitamin C (mg)	7,2
Kalsium (mg)	97,1



Resep (1 porsi)



Harga: Rp 10.000/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 100 gr ayam
- ✓ 300 ml air
- ✓ ½ batang serai
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ ½ ruans jari lengkuas, memarkan
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Gula pasir secukupnya
- ✓ ½ batang daun bawang, iris
- ✓ Minyak goreng secukupnya

Bumbu halus:

- ✓ 1 butir bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 butir kemiri
- ✓ ½ ruas jari kunyit, bakar, kupas
- ✓ ½ sdt merica butiran

Bumbu Koya:

- ✓ 1 buah kerupuk udang goreng
- ✓ 1 sdm bawang putih goreng

Isian:

- ✓ 20 gr soun, seduh air panas, tiriskan
- ✓ ½ buah tomat, potong-potong
- ✓ 1 lembar kol, rajang halus
- ✓ 1 butir telur rebus, belah 2 bagian

**Pelengkap:**

- ✓ Bubuk koya secukupnya
- ✓ Seledri secukupnya
- ✓ Sambal rawit merah secukupnya
- ✓ Jeruk nipis secukupnya

**Cara membuat:**

1. Uleg semua bumbu halus, sisihkan
2. Potong-potong tomat, kol, seledri, dan daun bawang, sisihkan
3. Rebus ayam hingga matang dan keluar air kaldu
4. Tumis bumbu halus hingga wangi, tambahkan daun salam, serai, daun jeruk, lengkuas, aduk hingga rata
5. Masukkan tumisan bumbu ke dalam rebusan ayam
6. Masukkan daun bawang, tambah garam dan gula, angkat ayam, lalu tiriskan
7. Goreng ayam sebentar, sisihkan, lalu suwir-suwir ayam
8. Untuk membuat bubuk koya: blender halus kerupuk udang dan bawang putih goreng, sisihkan
9. Sajikan bahan isian, siram dengan kuah panas, lalu tambahkan pelengkap.

Pecel Kelor





Resep (2 porsi)



Harga: Rp 10.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 200 g toge
- ✓ 5 g daun kelor



Cara membuat:

1. Rebus kelor dan tauge secara terpisah. Sisihkan.
2. Haluskan bawang merah dan bawang putih, kencur, cabai rawit lalu tumis hingga harum. Tambahkan air, garam, gula merah, kacang goreng halus dan ubi yg dihaluskan. Aduk terus dengan api kecil hingga mengental
3. Sajikan dengan krupuk puli

Bahan pecal:

- ✓ 100 g kacang merah
- ✓ 200 g ubi putih rebus
- ✓ 30 g gula merah
- ✓ 1 sdm garam
- ✓ 4 siung bawang merah
- ✓ 2 siung bawang putih
- ✓ 1 ruas kencur
- ✓ 3 cabai rawit



Pelengkap:

- ✓ kerupuk

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	657,0	9,4
Protein (g)	29,5	6,0
Lemak (g)	2,8	30,0
Karbohidrat (g)	114,4	9,4
Kalsium (mg)	160,2	5,5

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Phosfor (mg)	535,3	27,5
Besi (mg)	8,1	0,8
Vitamin A (µg)	89,0	1,8
Vitamin B (mg)	1,0	3,8
Vitamin C (mg)	35,8	13,3

Lontong Balap Surabaya



Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	683,7	27,0
Karbohidrat (g)	119,1	29,0
Protein (g)	45,0	56,0
Lemak (g)	31,3	46,0
Zat Besi (mg)	12,2	68,0

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	19,9	2,0
Vitamin C (mg)	24,5	20,0
Serat (g)	1,6	5,0
Kalsium (mg)	551,9	46,0
Zinc (mg)	6,8	52,0



Resep (4 porsi)



Harga: Rp 18.000/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 4 bungkus lontong (500 g), dipotong-potong agak tebal
- ✓ 8 buah tahu goreng matang, dipotong-potong agak tipis
- ✓ 8 buah lentho goreng
- ✓ 200 g tauge
- ✓ Kecap manis, secukupnya

Bahan-bahan kuah:

- ✓ 1 ½ liter air matang, untuk merebus daging (1 liter diambil sebagai kaldu daging)
- ✓ 250 g daging sapi yang berlemak
- ✓ 50 g daun bawang diiris-iris
- ✓ 3 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu dihaluskan:

- ✓ 6 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1 sdt merica bubuk
- ✓ ¼ sdt pala bubuk
- ✓ garam secukupnya

Bahan-bahan lentho kacang tolo:

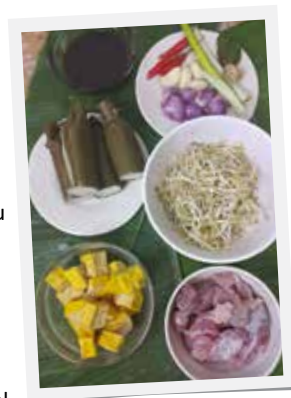
- ✓ 75 g kacang tolo, direbus hingga empuk, ¾ bagian dihaluskan, ¼ bagian biarkan utuh
- ✓ 1 butir kelor ayam, putihnya saja
- ✓ ½ sdm kecap manis
- ✓ Minyak goreng, untuk menggoreng

Dihaluskan:

- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 5 biji cabe rawit
- ✓ 1 cm kencur segar
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ garam, secukupnya

Cara membuat:

1. Didihkan air matang di dalam panci, lalu rebus daging sapi berlemak hingga empuk, angkat daging dari panci lalu potong-potong kecil, sisihkan
2. Ambil 1 liter air rebusan daging dari panci sebagai kaldu, sisihkan
3. Panaskan minyak pada wajan, kemudian tumis bumbu halus dan bawang daun iris hingga harum dan matang.
4. Tuangkan kaldu sapi kedalamnya, didihkan kemudian masukkan potongan daging tadi, kecap manis dan penyedap (bila menggunakannya), aduk rata dan masak hingga mendidih.
5. Masukkan tauge kedalamnya, biarkan sesaat, kemudian angkat tauge tersebut dan tiriskan, sisihkan
6. Cara membuat Lentho kacang tolo: Dalam wadah, campurkan semua bahan-bahan lentho dan aduk-aduk hingga tercampur merata, kemudian bentuk bulat-bulat pipih kecil, kemudian goreng hingga matang dan renyah
7. Siapkan mangkuk saji, kemudian berurutan susun potongan lontong, potongan tahu goreng, tauge rebus dan potongan lentho, siram dengan kuah daging berbumbu, lalu taburi bawang goreng.
8. Sajikan bersama sambal bajak, kecap manis dan kerupuk goreng.



Tumpi Kacang Tanah





Resep (4 porsi)



Harga: Rp 10.000/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 100 g kacang tanah, digoreng
- ✓ 250 g tepung beras
- ✓ 2 sdm tepung tapioka
- ✓ 1 butir telur
- ✓ 1 sdt kaldu bubuk
- ✓ garam secukupnya

Bumbu halus:

- ✓ 6 siung bawang merah
- ✓ 3 siung bawang putih
- ✓ 1 sdt merica bubuk
- ✓ ¼ sdt pala bubuk
- ✓ Garam secukupnya



Cara membuat:

1. Haluskan bawang putih dan kunyit. Campurkan semua bahan, tuang air sedikit demi sedikit hingga adonan cukup cair
2. Panaskan penggorengan, tuang minyak cukup banyak. Setelah panas, tuang dengan sendok sayur adonan rempeyek melebar di piringan-piringan wajan.
3. Goreng hingga cukup keras, ketika sudah bisa terlepas dari piringan wajan, goreng di tengah sisanya. Setelah tampak renyah dan garing, angkat dan tiriskan.
4. Peyek kacang tanah siap disajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	326,3	13,0
Karbohidrat (g)	52,4	13,0
Protein (g)	14,4	18,0
Lemak (g)	13,9	21,0
Zat Besi (mg)	4,3	24,0

Kandungan Gizi 1 Porsi

Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	6,9	1,0
Vitamin C (mg)	0,5	0,0
Serat (g)	87,7	7,0
Kalsium (mg)	1,9	5,0
Zinc (mg)	0,9	7

Pisang





Resep (1 porsi)



Harga: Rp 1.000/Porsi



Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 1 buah pisang



Cara membuat:

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

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	118,8	5,0
Karbohidrat (g)	26,7	7,0
Protein (g)	1,1	1,0
Lemak (g)	0,9	1,0
Zat Besi (mg)	0,2	1,0

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	0,0	0,0
Vitamin C (mg)	7,4	6,0
Serat (g)	1,6	4,0
Kalsium (mg)	16,5	1,0
Zinc (mg)	0,2	1,0

E. RESEP MENU BADUTA USIA 6-8 BULAN

Menu Utama

Bubur Soto Lamongan



Resep (3 porsi)

Harga: Rp 1.103/Porsi

Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 60 g nasi
- ✓ 30 g ayam cincang
- ✓ 3 butir telur puyuh
- ✓ 1 sdm wortel

Bumbu:

- ✓ 1 batang sereh
- ✓ 1 helai salam
- ✓ 1 helai daun jeruk
- ✓ 1 cm kunyit
- ✓ 1 cm jahe
- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ 1 siung bawang putih



Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan air kaldu ayam, daun salam, sereh yang di geprek dan daun jeruk
2. Masukkan daging ayam cincang sampai berubah warna, selanjutnya masukan wortel, telur puyuh, dan nasi
3. Masak sampai semua bahan matang dan lunak
4. Saring bubur soto ini dengan tekstur yang diinginkan
5. Sajikan dalam kondisi hangat



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	75,2	9,4
Karbohidrat (g)	6,3	6,0
Protein (g)	4,5	30,0
Lemak (g)	3,3	9,4
Zat Besi (mg)	0,6	5,5

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	109,8	27,5
Vitamin C (mg)	0,4	0,8
Serat (g)	0,2	1,8
Kalsium (mg)	10,3	3,8
Zinc (mg)	0,4	13,3

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	33,5
Protein	23,9
Lemak	39,5

Bubur Opor Ayam





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.075/Porsi



Waktu Memasak: 60 menit

Bahan:

- ✓ 60 g nasi
- ✓ 30 g daging ayam cincang
- ✓ 3 sdm wortel parut
- ✓ 1 sdm santan cair
- ✓ 1 sdt minyak sayur untuk menumis
- ✓ 1 lembar daun salam
- ✓ 1 lembar daun jeruk
- ✓ Air secukupnya



Bumbu halus:

- ✓ 1 siung bawang putih
- ✓ 1 siung bawang merah
- ✓ 1 butir kemiri
- ✓ Ketumbar secukupnya
- ✓ Jinten secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus sampai harum
2. Masukkan daging ayam cincang kemudian masukkan daun salam dan daun jeruk
3. Tambahkan air dan nasi kemudian kecilkan api dan masak sampai matang
4. Masukkan santan cair dan wortel masak sampai semua bahan empuk.
5. Matikan api, keluarkan daun salam dan daun jeruk kemudian saring/blender sampai tekstur yang diinginkan.
6. Sajikan selagi hangat.

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	72,3	9,0
Karbohidrat (g)	6,3	6,0
Protein (g)	3,3	22,0
Lemak (g)	3,7	10,6
Zat Besi (mg)	0,4	3,6

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	161,3	40,3
Vitamin C (mg)	0,7	1,4
Serat (g)	0,5	4,5
Kalsium (mg)	6,1	2,3
Zinc (mg)	0,3	10,0

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	34,9
Protein	18,3
Lemak	46,1

Puree Naga





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.493/Porsi



Waktu Memasak: 5 menit

Bahan:

- ✓ 160 g (1/3 buah besar) buah naga
- ✓ 100 ml ASI



Cara membuat:

1. Kerok buah naga, lalu blender sampai halus
2. Tambahkan sedikit ASI
3. Puree naga siap disajikan

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	40,0	5,0
Karbohidrat (g)	6,2	5,9
Protein (g)	0,7	4,7
Lemak (g)	1,6	4,5
Zat Besi (mg)	0,1	1,2

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	42,7	10,7
Vitamin C (mg)	7,5	15,0
Serat (g)	0,3	2,4
Kalsium (mg)	13,9	5,1
Zinc (mg)	0,1	3,4

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	61,6
Protein	7,0
Lemak	35,2

Menu Utama

Tim Sup Daging Kacang





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.691/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 105 g nasi
- ✓ 60 g daging ayam cincang
- ✓ 3 sdm (30 g) buncis mentah
- ✓ 3 sdm (30 g) wortel
- ✓ 3 sdm (30 g) kacang merah
- ✓ 1 batang bawang daun
- ✓ 1 batang seledri
- ✓ 2 sdt bawang goreng
- ✓ 400 mL kaldu ayam
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 1½ sdm minyak untuk menumis



Bumbu halus:

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



Cara membuat:

1. Didihkan air kaldu ayam, masukkan kacang merah dan masak sampai empuk
2. Tumis bumbu halus sampai harum, masukan daging cincang masak sampai berubah warna
3. Masukan tumisan daging ke dalam air kaldu, masak sampai daging empuk
4. Tambahkan wortel buncis masak sampai empuk. Tambahkan garam secukupnya
5. Sebelum diangkat, tambahkan irisan bawang daun, seledri dan taburi bawang goreng
6. Sajikan dengan sup ini dengan nasi tim

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	156,9	19,6
Karbohidrat (g)	18,9	18,0
Protein (g)	7,8	52,0
Lemak (g)	5,5	15,8
Zat Besi (mg)	1,4	13,0

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	253,3	63,3
Vitamin C (mg)	2,0	4,1
Serat (g)	2,5	23,0
Kalsium (mg)	20,2	7,5
Zinc (mg)	0,8	27,8

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	48,1
Protein	19,9
Lemak	31,7

Nasi Tim Tahu Tongkol





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 1.812/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 150 g nasi
- ✓ 45 g daging ikan tongkol kukus, disuwir-suwir
- ✓ 30 g tahu, dipotong kecil-kecil
- ✓ 30 g wortel
- ✓ 20 ml santan
- ✓ 150 ml air kaldu ayam
- ✓ 1 sdm (10 g) minyak
- ✓ 1 lembar (1 g) daun salam
- ✓ 1 lembar (1 g) daun jeruk
- ✓ 1 batang (10 g) sereh



Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan daun salam, sereh dan daun jeruk
2. Masukkan ikan tongkol kukus yang sudah disuwir, parutan wortel, santan dan tambahkan sedikit air kaldu secukupnya
3. Siapkan wadah tahan panas, masukkan tumisan di atas, kemudian masukkan nasi di atasnya dan sedikit air kaldu
4. Kukus sampai matang dan nasi menjadi empuk
5. Sajikan dalam kondisi hangat

Haluskan:

- ✓ 1 siung (3 g) bawang merah
- ✓ 1 siung (3 g) bawang putih

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	130,2	16,3
Karbohidrat (g)	15,9	15,1
Protein (g)	6,0	40,0
Lemak (g)	4,6	13,1
Zat Besi (mg)	1,0	9,1

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	324,8	81,2
Vitamin C (mg)	0,9	1,8
Serat (g)	0,8	7,3
Kalsium (mg)	20,7	7,7
Zinc (mg)	0,5	16,7

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	48,8
Protein	18,4
Lemak	31,8

Bola-Bola Nasi





Resep (12 porsi)



Harga: Rp 1.771/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 150 g nasi
- ✓ 100 g daging sapi giling
- ✓ 50 g tahu
- ✓ 2 butir telur ayam
- ✓ 3 sdm wortel parut
- ✓ 4 sdm tepung maizena
- ✓ Tepung roti/tepung panir secukupnya
- ✓ 1 sdm minyak



Cara membuat:

1. Campurkan nasi, daging sapi cincang, tahu, wortel, bawang daun, bumbu halus dan kuning telur yang sudah dikocok
2. Aduk sampai merata
3. Ambil 1 sdm adonan dan bentuk adonan menjadi bola
4. Kukus bola bola nasi selama 15 menit
5. Ambil bola nasi celupkan ke putih telur lalu gulingkan ke tepung roti (tepung panir). Lakukan sampai semua bola nasi habis
6. Goreng hingga kekuningan dan matang
7. Sajikan

Bumbu halus:

- ✓ 2 sdt bawang merah goreng
- ✓ 2 sdt bawang putih goreng

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	77,4	9,7
Karbohidrat (g)	6,9	6,6
Protein (g)	4,0	26,7
Lemak (g)	3,6	10,3
Zat Besi (mg)	0,6	5,5

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	98,3	24,6
Vitamin C (mg)	0,2	0,4
Serat (g)	0,2	1,8
Kalsium (mg)	11,3	4,2
Zinc (mg)	0,6	20,0

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	35,7
Protein	20,7
Lemak	41,9

Menu Utama

Nasi Sup Kimlo





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 4.022/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 300 g nasi putih
- ✓ 1 ½ potong (60 g) daging dada ayam
- ✓ 2 butir (22 g) telur puyuh rebus
- ✓ 3 sdm (30 g) soun
- ✓ 6 sdm (60 g) wortel
- ✓ 4,5 sdm (45 g) jamur kuping



Bumbu:

- ✓ 1 batang (10 g) daun bawang
- ✓ 1 batang (10 g) daun seledri
- ✓ 1 sdm (10 g) bawang goreng
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ 1 sdt gula
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ 1 cm (5 g) jahe

Haluskan:

- ✓ 1 siung (3 g) bawang merah
- ✓ 1 siung (3 g) bawang putih

Cara membuat:

1. Rebus dada ayam hingga matang dan empuk. Angkat dan suwir suwir. Sisihkan air kaldunya kurang lebih 1,5 liter
2. Tumis bumbu halus hingga harum dan matang
3. Panaskan air kaldu ayam tadi sampai mendidih, masukkan tumisan bumbu halus
4. Masukkan jamur kuping, wortel, suwiran ayam, garam, gula dan merica aduk sampai merata
5. Masukkan telur puyuh rebus, soun, irisan bawang daun, irisan seledri dan bawang goreng dan aduk kembali
6. Setelah matang lalu koreksi rasa
7. Sajikan bersama nasi

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	280,8	20,8
Karbohidrat (g)	41,3	19,2
Protein (g)	11,2	56,0
Lemak (g)	7,1	15,8
Zat Besi (mg)	2,1	30,0

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	441,4	110,4
Vitamin C (mg)	2,0	5,0
Serat (g)	1,4	7,4
Kalsium (mg)	29,0	4,5
Zinc (mg)	1,3	43,3

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	58,8
Protein	16,0
Lemak	22,8

Nasi Sup Kacang Hijau





Resep (3 porsi)



Harga: Rp 8.279/Porsi



Waktu Memasak: 45 menit

Bahan:

- ✓ 300 g nasi
- ✓ 100 g kentang, dipotong dadu kecil
- ✓ 120 g daging sapi rebus, dipotong dadu kecil
- ✓ 75 g kacang hijau, rendam selama 3 jam
- ✓ 1,5 sdm minyak
- ✓ ¼ sdt biji pala
- ✓ 1 cm kayu manis
- ✓ 1 cm jahe
- ✓ 500 ml air kaldu
- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Merica secukupnya



Bumbu halus:

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

Pelengkap:

- ✓ 1 sdm bawang goreng
- ✓ 1 batang bawang daun diiris
- ✓ 1 batang seledri diiris

Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus, tambahkan air kaldu. Masak sampai mendidih. Tambahkan biji pala, kayu manis dan jahe
2. Masukkan kacang hijau yang sudah direndam, masak sampai mekar dan empuk
3. Tambahkan daging rebus, kentang, masak sampai kentang empuk
4. Tambahkan garam dan merica secukupnya. Koreksi rasa
5. Penyajian : tuang di dalam mangkuk, tambahkan bawang goreng, irisan daun bawang dan seledri. Konsumsi dengan nasi

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	354,6	26,3
Karbohidrat (g)	42,7	19,9
Protein (g)	15,8	79,0
Lemak (g)	13,0	28,9
Zat Besi (mg)	1,8	25,7

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	250,5	62,6
Vitamin C (mg)	4,6	11,5
Serat (g)	2,5	13,2
Kalsium (mg)	16,6	2,6
Zinc (mg)	2,5	83,3

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)

Karbohidrat	48,2
Protein	17,8
Lemak	33,0

Sempol Ayam



Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Energi (kkal)	190,9	14,1
Karbohidrat (g)	13,4	6,2
Protein (g)	10,2	51,0
Lemak (g)	10,5	23,3
Zat Besi (mg)	0,9	12,9

Kandungan Gizi 1 Porsi		
Zat Gizi	%AKG	
Vitamin A (mg)	221,8	55,5
Vitamin C (mg)	1,3	3,3
Serat (g)	0,4	2,1
Kalsium (mg)	33,7	5,2
Zinc (mg)	0,8	26,7

Kontribusi Zat Gizi Makro terhadap Energi Total (%)	
Karbohidrat	28,1
Protein	21,4
Lemak	49,5



Resep (10 porsi)



Harga: Rp 2.425/Porsi



Waktu Memasak: 30 menit

Bahan:

- ✓ 250 g ayam paha tanpa tulang giling
- ✓ 100 g tepung tapioka
- ✓ 30 g tepung terigu
- ✓ 27 g (1 bungkus) susu bubuk
- ✓ 1 sdm bawang putih goreng atau 3 siung mentah (10 g)
- ✓ 1 sdm (10 g) bawang merah goreng
- ✓ 3 butir kuning telur
- ✓ 3 sdm wortel, parut halus
- ✓ 30 g keju parut
- ✓ 50 ml santan kental



Bahan pencelup:

- ✓ 3 butir putih telur
- ✓ 100 g tepung panir

Bumbu:

- ✓ Garam secukupnya
- ✓ Merica secukupnya
- ✓ Kaldu jamur secukupnya
- ✓ 1 sdm saus tiram
- ✓ 2½ sdm minyak goreng

Cara membuat:

1. Campurkan ayam, tepung tapioka, wortel, daun bawang, bawang putih goreng, bawang merah goreng, susu, keju parut, garam, merica dan kaldu jamur, opsional, kuning telur
2. Campur dengan rata dan diuleni sampai bisa dibentuk
3. Ambil 1 (satu) sendok adonan bentuk disendok es krim. Lakukan sampai adonan habis
4. Didihkan air di panci, tambahkan 1 sdm mentega
5. Rebus sepol yang sudah dibentuk sampai mengapung kemudian angkat sisihkan
6. Kocok putih telur untuk bahan celup. Ambil satu sepol yang sudah direbus. Celupkan ke putih telur selanjutnya gulirkan ke tepung roti. Lakukan pada semua sepol
7. Panaskan minyak dengan jumlah yang cukup. Goreng sepol tadi hingga matang dan kuning kemas
8. Sajikan selagi hangat
9. Jika akan konsumsi sebagai camilan anak tambahkan sari buah atau buah potong
10. Jika dikonsumsi sebagai menu lengkap dengan nasi atau kentang goreng dan sayuran jangan lupa buahnya



