

dr. Meta Hanindita, Sp.A.(K)



‘MOMMYCLOPEDIA’
**78 Resep
MPASI**

**BEST
SELLER**



'MOMMYCLOPEDIA,
78 Resep
MPASI

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/ atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

'MOMMYCLOPEDIA,
78 Resep
MPASI

dr. Meta Hanindita, Sp.A.(K)



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



MOMMYCLOPEDIA

78 Resep MPASI

dr. Meta Hanindita, Sp.A.(K)

GM 620214007

Copyright ©2020 Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Kompas Gramedia Building Blok I Lt. 5

Jl. Palmerah Barat No. 29–37

Jakarta 10270

Editor:

Prasasti Budiyanto

Foto:

Enog Photography

Desain dan ilustrator sampul:

Nugrahadi Ramadhani

Desain isi:

Nur Wulan Dari

Diterbitkan pertama kali oleh

PT Gramedia Pustaka Utama

Anggota IKAPI, Jakarta 2020

Cetakan pertama: Juni 2020

Cetakan kedua: Juni 2020

Cetakan ketiga: Juni 2020

Cetakan keempat: Juni 2020

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini

tanpa izin tertulis dari Penerbit

www.gpu.id

ISBN: 978-602-06-4325-0

ISBN: 978-602-06-4326-7 (PDF)

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

Daftar Isi

Pengantar	2
Yang Harus Diketahui tentang MPASI	4
Resep MPASI 6-8 Bulan	23
Resep MPASI 9-11 Bulan	61
Resep MPASI 12-23 Bulan	99
Lampiran.....	136
Daftar Pustaka	143
Tentang Penulis	144



Pengantar

Beberapa penelitian menunjukkan fase kritis terjadinya malnutrisi adalah saat peralihan dari ASI menjadi MPASI. Oleh karena itu, para orangtua dan pengasuh bayi wajib dan penting sekali mendapatkan edukasi yang tepat mengenai praktik pemberian nutrisi optimal. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) yang benar merupakan salah satu usaha pemberian nutrisi optimal.

Pilihan MPASI terbaik adalah MPASI rumahan buatan sendiri yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi dan anak, baik dari zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein,

maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Buku ini memuat beberapa contoh menu MPASI rumahan dengan bahan-bahan yang tersedia secara lokal dan harga yang terjangkau.

Menu dalam buku ini dapat dijadikan contoh secara garis besar, seberapa banyak porsi bahan makanan yang perlu diberikan kepada bayi dan anak sesuai usianya. Pastikan selalu melihat informasi kandungan per porsi agar para orangtua dan pengasuh anak dapat memperkirakan cukup tidaknya makanan tersebut untuk memenuhi kebutuhan bayi. Orang tua/pengasuh juga dapat memodifikasi menu MPASI menggunakan bahan makanan sejenis yang tersedia.

Semoga buku ini dapat membantu para orangtua dan pengasuh anak agar lebih percaya diri dan bebas galau dalam menyiapkan dan memberikan MPASI terbaik.

Nutrition now, matters forever.



Yang Harus Diketahui tentang MPASI

Apa itu MPASI?

Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) harus dimulai saat ASI saja sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi anak sehingga dibutuhkan makanan dan cairan lain bersama dengan ASI. Selama periode MPASI, seorang bayi secara perlahan dilatih agar kelak dapat mengonsumsi

makanan keluarga. Masa transisi dari ASI eksklusif sampai makanan keluarga ini terjadi saat bayi berusia sekitar 6–23 bulan. Periode ini adalah masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi.

Mengapa harus diberi MPASI?

Seiring bertambahnya usia, bayi akan bertumbuh dan semakin aktif. ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. MPASI dibutuhkan untuk mengisi kesenjangan antara kebutuhan nutrisi anak dan jumlah yang dapat dipenuhi oleh ASI.

Kapan MPASI harus diberikan?

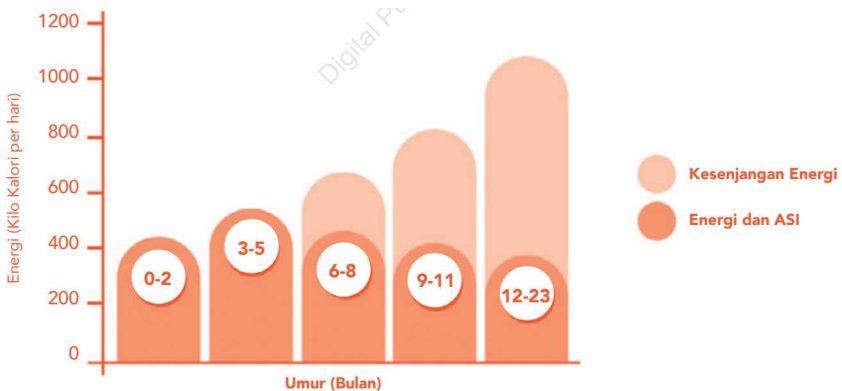
MPASI harus diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi. Pada umumnya, ini terjadi saat bayi berusia antara 4–6 bulan. Pada usia ini, otot dan saraf bayi mulai dapat digunakan untuk makan. Selain itu, pada usia 4–6 bulan ini, sistem saluran cerna bayi sudah cukup matang untuk menerima berbagai macam makanan. World Health Organization (WHO) dan Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan pemberian MPASI saat bayi berusia 6 bulan.

Bagaimana MPASI diberikan?

Menurut World Health Organization (WHO), ada empat strategi pemberian MPASI yang baik, yaitu tepat waktu, adekuat, aman, dan diberikan secara responsif.

Apa itu tepat waktu?

Tepat waktu artinya MPASI diberikan ketika ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, biasanya saat bayi berusia 6 bulan. Pada umumnya, sejak bayi berusia enam bulan, ASI saja sudah tidak mencukupi kebutuhan zat gizi makro dan zat gizi mikro bayi.

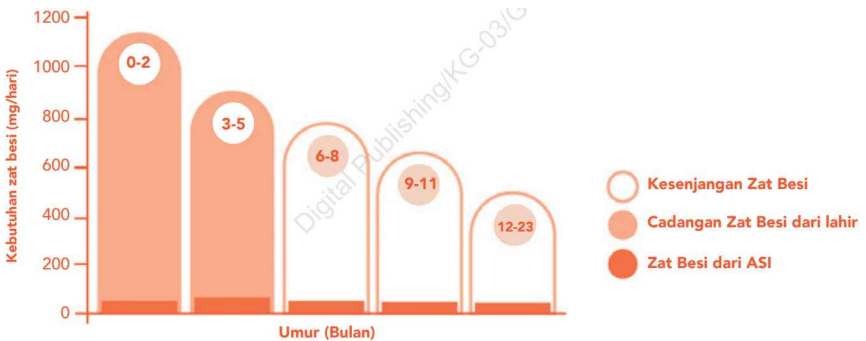


Sumber: WHO, 2000

Gambar 1 menunjukkan kebutuhan energi yang meningkat seiring bertambahnya usia bayi. Dapat terlihat bahwa sejak

usia 6 bulan ada kesenjangan energi yang tidak dapat terpenuhi lagi dari ASI saja sehingga harus dicukupi dari MPASI. Kesenjangan energi ini bertambah besar seiring bertambahnya usia bayi. Jika kesenjangan energi tidak dapat terpenuhi dari MPASI, bayi akan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan.

Selain kandungan energi, kebutuhan mikronutrien seperti zat besi dapat dilihat di gambar berikut:



Sumber: WHO, 2000

Dapat terlihat bahwa semakin bertambah usia bayi, kebutuhan zat besi akan semakin menurun. Kesenjangan antara kebutuhan zat besi bayi dan zat besi yang dapat dipenuhi oleh ASI harus dapat dipenuhi oleh MPASI. Bayi yang lahir cukup bulan biasanya terlahir dengan cadangan zat besi yang cukup untuk memenuhi kesenjangan zat besi hingga

berusia 6 bulan, tapi setelah 6 bulan, cadangan zat besi sudah habis. Ini berarti MPASI harus mampu menyediakan zat besi yang memenuhi kesenjangan zat besi sejak berusia 6 bulan. Jika kesenjangan ini tidak terpenuhi, bayi akan mengalami defisiensi zat besi yang dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan bayi.

Ada beberapa kondisi di mana bayi diperbolehkan makan setelah berusia 4 bulan selama ada tanda siap makan atas nasihat dokter. Tanda siap makan adalah adanya kontrol kepala sehingga kepala bayi tetap tegak dan stabil jika didudukkan, refleks menjulurkan lidah dan refleks muntah sudah mulai berkurang, serta bayi menunjukkan ketertarikan terhadap makanan.

Pemberian MPASI dini (kurang dari 4 bulan) dapat meningkatkan risiko kekurangan nutrisi pada bayi dan meningkatkan risiko diare dan berbagai penyakit lainnya karena bayi menerima lebih sedikit faktor proteksi yang terkandung dalam ASI. Pemberian MPASI terlalu lambat (lebih dari 7 bulan) juga dapat membahayakan bayi karena meningkatkan risiko gagal tumbuh dan defisiensi zat gizi mikro.

Apa itu adekuat?

Adekuat artinya MPASI yang diberikan harus mengandung zat gizi yang lengkap dan seimbang, dapat memenuhi kebutuhan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Kecukupan MPASI dapat dilihat melalui jumlah, frekuensi, konsistensi, dan variasi makanan.

Usia (bulan)	Frekuensi /hari	Jumlah energi yang harus dipenuhi dari MPASI (kkal/hari)	Konsistensi	Jumlah rerata makanan yang biasanya dapat dimakan bayi per kali
6–8	2–3	200	Saring, lumat	Dimulai dari 2–3 sdm, ditingkatkan bertahap hingga 125 ml (½ cangkir)
9–11	3–4	300	Cincang halus, cincang kasar, <i>finger foods</i>	Sekitar 125 ml
12–23	3–4	550	Makanan keluarga	Sekitar $\frac{3}{4}$ –1 cangkir (175–250 ml)

* Camilan dapat ditawarkan pada bayi sebanyak 1–2 kali/hari, tergantung nafsu makan bayi.

sdm = sendok makan

Secara kualitas, MPASI yang adekuat harus mengandung:



**kuadran tidak menggambarkan proporsi*

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi yang digunakan tubuh bayi untuk pertumbuhan, fungsi tubuh, dan aktivitas. Karbohidrat menjadi fondasi dalam pembentukan jaringan tubuh, dan biasanya terkandung pada makanan pokok di suatu daerah (misalnya nasi, sagu, dan roti). Sumber karbohidrat mengandung zat besi, seng, dan kalsium yang rendah, sehingga makanan pokok harus dikonsumsi dengan jenis makanan lain agar bayi dapat tercukupi kebutuhan nutrisinya.

Komposisi karbohidrat yang dianjurkan pada MPASI sekitar 35–60% dari total kalori.



Sebagai contoh, bayi berusia 6–8 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 200 kilo kalori. Maka komposisi karbohidrat yang dianjurkan adalah 35–60% dari 200 kkal, yaitu sekitar 70–120 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per kali makan** sebanyak:

- 20–30 gram nasi, atau
- 50 gram nasi tim, atau
- 50 gram atau ½ kentang berukuran sedang.

Bayi berusia 9–11 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 300 kilo kalori. Maka komposisi karbohidrat yang dianjurkan adalah 35–60% dari 300 kkal, yaitu sekitar

105–180 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per kali makan** sebanyak:

- 25–40 gram nasi, atau
- 60–70 gram nasi tim, atau
- 70 gram kentang.

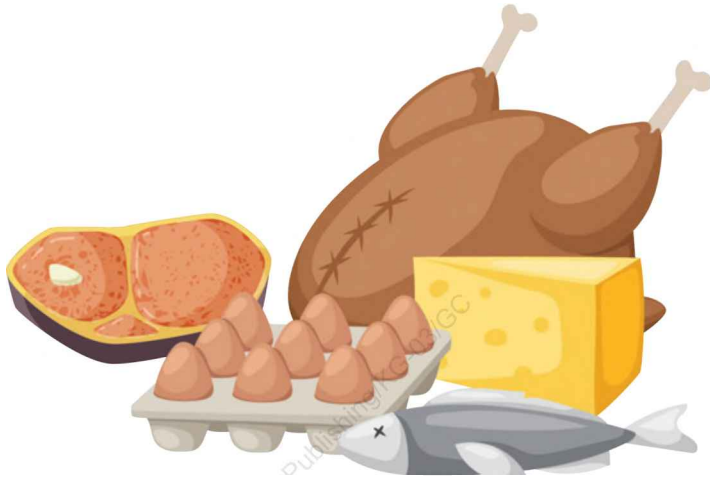
Bayi berusia 12–23 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 550 kilo kalori. Maka komposisi karbohidrat yang dianjurkan adalah 35–60% dari 550 kkal, yaitu sekitar 192,5–330 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per kali makan** sebanyak:

- 50–70 gram nasi, atau
- 80–130 gram nasi tim, atau
- 75–130 gram kentang.

2. Protein

Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Protein terbuat dari asam amino. Tubuh manusia membutuhkan 20 asam amino yang didapatkan dari makanan berprotein. Asam amino esensial adalah asam amino yang tidak dapat dibuat oleh tubuh sehingga harus didapatkan dari makanan. Penelitian menunjukkan ada kadar asam amino esensial yang rendah pada anak stunting. Berdasarkan sumbernya, terdapat dua jenis protein yaitu

protein hewani dan protein nabati. Protein hewani adalah satu-satunya sumber asam amino esensial yang terlengkap.



Komposisi protein yang dianjurkan pada MPASI sekitar 10–15% dari total kalori. Sebagai contoh, bayi berusia 6–8 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 200 kilo kalori. Maka komposisi protein yang dianjurkan adalah 10–15% dari 200 kkal, yaitu sekitar 20–30 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi makan **per hari** sebanyak:

- 30–45 gram daging ayam (sekitar 1 potong sedang), atau
- 20–30 gram hati ayam (sekitar 1 potong sedang), atau
- 30–45 gram daging ikan (sekitar 1/3 potong sedang), atau
- 25–40 gram udang basah (sekitar 4–6 udang berukuran sedang), atau

- 50–75 gram tempe (2–2½ potong tempe ukuran sedang), atau
- 1 butir telur ayam (per hari).

Bayi berusia 9–11 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 300 kilo kalori. Maka komposisi protein yang dianjurkan adalah 10–15% dari 300 kkal, yaitu sekitar 30–45 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per hari** sebanyak:

- 45–60 gram daging ayam (sekitar 1–1½ potong ayam ukuran sedang), atau
- 35–50 gram hati ayam (sekitar 1–1½ potong sedang), atau
- 45–60 gram daging ikan, atau
- 37½–55 gram udang basah (sekitar 5–8 udang berukuran sedang), atau
- 75–110 gram tempe (2½ – 3¼) potong tempe ukuran sedang), atau
- 1–1½ butir telur ayam.

Bayi berusia 11–23 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 550 kilo kalori. Maka komposisi protein yang dianjurkan adalah 10–15% dari 550 kkal, yaitu sekitar 55–82,5 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per hari** sebanyak:

- 80–120 gram daging ayam (sekitar 2–3 potong sedang), atau
- 60–90 gram hati ayam (sekitar 2–3 potong sedang), atau

- 80–120 gram daging ikan, atau
- 70–100 gram udang basah (sekitar 10–15 udang berukuran sedang), atau
- 140–200 gram tempe ($2\frac{3}{4}$ – $3\frac{1}{2}$ potong tempe ukuran sedang), atau
- 2–3 butir telur ayam.

3. Lemak



Lemak merupakan sumber energi dan sumber asam lemak esensial yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan otak. Menurut AAP tidak ada pembatasan jumlah lemak dan kolesterol yang dapat dikonsumsi anak

berusia dua tahun ke bawah karena di usia ini pertumbuhan dan perkembangan anak sangatlah cepat dan membutuhkan asupan energi yang tinggi. Pemberian MPASI dengan kadar lemak tinggi seperti yang dianjurkan terbukti tidak mengakibatkan peningkatan kejadian penyakit tidak menular di usia dewasa seperti penyakit jantung, stroke, dan hipertensi.

Komposisi lemak yang dianjurkan pada MPASI sekitar 30–45% dari total kalori. Sebagai contoh, bayi berusia 6–8 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 200 kilo kalori. Maka komposisi lemak yang dianjurkan adalah 30–45% dari 200 kkal, yaitu sekitar 60–90 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per kali makan** sekitar:

- 2,5 ml atau ½ sendok teh (sdt) minyak kelapa
- 2,5 ml atau ½ sendok teh (sdt) minyak jagung
- 2,5 ml atau ½ sendok teh (sdt) minyak kedelai
- 20 gram santan

Bayi berusia 9–11 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 300 kilo kalori. Maka komposisi lemak yang dianjurkan adalah 30–45% dari 300 kkal, yaitu sekitar 90–135 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per kali makan** sekitar:

- 5 ml atau 1 sdt minyak kelapa
- 5 ml atau 1 sdt minyak jagung

- 5 ml atau 1 sdt minyak kedelai
- 30–40 gram santan

Bayi berusia 11–23 bulan membutuhkan tambahan energi dari MPASI sebanyak 550 kilo kalori. Maka komposisi lemak yang dianjurkan adalah 30–45% dari 550 kkal, yaitu sekitar 165–248 kkal/hari. Hal ini dapat terpenuhi dari porsi **per kali makan** sekitar:

- 7,5 ml atau 1½ sdt minyak kelapa
- 7,5 ml atau 1½ sdt minyak jagung
- 7,5 ml atau 1½ sdt minyak kedelai
- 40–50 gram santan










4. Sayur atau buah



Sayuran dan buah mengandung banyak serat yang dapat menghambat penyerapan zat gizi penting lainnya pada bayi

sehingga pada masa MPASI, sayuran dan buah sifatnya hanya diperkenalkan dengan jumlah tidak terlalu banyak.

Menurut WHO, jumlah sayur yang dapat ditambahkan untuk memenuhi kebutuhan vitamin A pada MPASI per hari hanya sekitar:

	 Wortel	atau  Kentang Manis	atau  Sayuran Hijau Gelap
6 - 12 Bulan	 1½ Sendok Makan	 1 Sendok Makan	 ½ Cangkir
1 - 2 Tahun	 1½ Sendok Makan	 1 Sendok Makan	 ½ Cangkir

Sumber: WHO, 2000

Bagaimana mencukupi kebutuhan zat besi bayi?

Zat besi adalah salah satu zat gizi mikro yang penting untuk tumbuh kembang anak yang optimal. Zat besi sangat penting untuk proses perkembangan otak, terutama di 2 tahun pertama kehidupan karena proses myelinisasi otak membutuhkan zat besi. Kebutuhan zat besi yang tak tercukupi di periode dua tahun pertama kehidupan dapat menyebabkan gangguan struktur dan fungsi otak pada anak. Kebutuhan zat besi bayi berusia 6–12 bulan yaitu sekitar 7–11 mg/hari, sedangkan kebutuhan zat besi anak berusia 12–23 bulan adalah 7 mg/hari.

ASI pada bayi berusia 6–12 bulan hanya dapat memenuhi sekitar 3% atau 0,2 mg zat besi/hari, sehingga sisa 97%-nya, sekitar 6,8 mg zat besi, harus tercukupi dari MPASI.

Cara terbaik untuk mencukupi kebutuhan zat besi bayi adalah dengan memberikan MPASI dari sumber makanan alami yang mengandung zat besi. Jika hal ini tidak dapat dipenuhi karena berbagai alasan (misalnya karena kapasitas lambung bayi yang masih terbatas atau kemampuan makan bayi yang masih belum terlatih baik), maka pilihan selanjutnya adalah dengan memberikan MPASI terfortikasi. Tabel berikut menunjukkan beberapa sumber makanan yang mengandung zat besi.

Sumber Makanan	Takaran saji	Satuan penukar rumah tangga	Kandungan zat besi
Hati ayam	28 g	½ potong	3,6 mg
Hati sapi	28 g	½ potong	1,7 mg
Daging sapi cincang	28 g	½ potong sosis ½ potong daging asap	0,8 mg
Bayam	28 g	3 ikat	1 mg
Brokoli	28 g	9 kuntum	0,2 mg
Daging kambing	28 g	¼ ons	1 mg
Daging bebek	28 g	¼ ons	0,8 mg

Tidak semua makanan sumber zat besi ini dapat diserap tubuh dengan baik. Sumber zat besi heme merupakan sumber zat besi yang penyerapannya tinggi, hanya ditemukan pada daging, unggas, dan ikan. Sementara sumber zat besi non-heme tidak diserap tubuh sebaik zat besi heme, yang ditemukan pada sayuran, buah, dan telur.

Penyerapan zat besi dapat meningkat jika dikonsumsi bersamaan dengan makanan yang mengandung vitamin C (seperti jeruk dan tomat), ikan, atau produk laut lainnya. Penyerapan zat besi dapat menurun jika dikonsumsi bersamaan dengan meminum teh atau kopi.

Apa itu aman dan higienis?

Aman dan higienis artinya proses persiapan, pembuatan, dan penyajian menggunakan cara, bahan, dan alat yang aman serta higienis. Pada prinsipnya selalu perhatikan prinsip-prinsip berikut dalam menyiapkan dan menyimpan MPASI:

1. Jagalah kebersihan.
2. Selalu pisahkan antara bahan makanan yang mentah dan yang sudah dimasak.
3. Masak makanan sampai matang.
4. Simpan makanan pada suhu yang dianjurkan. Jangan menyimpan makanan pada suhu ruang lebih dari 2 jam.
5. Gunakan air bersih dalam memasak.

Bakteri penyebab kontaminasi dapat tumbuh pada makanan seperti daging, ikan, telur, sayur, dan pasta. Makanan ini harus disimpan pada lemari pendingin dengan suhu kurang dari 5 derajat Celsius.

Apa itu diberikan secara responsif?

Diberikan secara responsif berarti MPASI diberikan secara konsisten sesuai dengan sinyal lapar atau kenyang dari anak. Pemberian MPASI dimulai dengan interaksi antara bayi dan ibu atau pengasuh yang menyuapi, dan seiring bertambahnya usia, bayi didorong untuk makan sendiri. Proses makan tidak memaksa, dan mengikuti aturan.

Pastikan jadwal makan bayi teratur, dengan durasi kurang dari 30 menit per kali makan, serta tidak ada camilan yang ditawarkan di luar jadwal makan.

Lingkungan saat makan harus menyenangkan, dan tanpa distraksi. Jangan membiasakan bayi makan sambil bermain, menonton televisi atau Youtube, atau berjalan-jalan.

Bila anak menunjukkan tanda-tanda tidak mau makan, tawarkan makanan secara netral tanpa paksaan. Jika setelah 10–15 menit anak tetap tidak mau makan, akhiri proses makan.

Resep

MPASI

6-8 Bulan



Bubur Hati Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 30 gram** hati ayam,
cincang halus
- 10 gram** bayam,
iris kecil
- 7,5 ml** minyak jagung,
untuk menumis
- Garam secukupnya
(jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- $\frac{1}{2}$ siung bawang putih
- $\frac{1}{2}$ siung bawang merah
- $\frac{1}{2}$ ruas jahe



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Tambahkan hati ayam, masak hingga berubah warna.
3. Masukkan bayam dan garam secukupnya, masak hingga matang.
4. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	67 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	3 gram
Protein	3,1 gram
Zat besi	1,4 mg
Seng	0,6 mg



Bubur Hati Ayam Santan

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 30 gram** hati ayam,
cincang halus
- 1 sdm** wortel, parut
- 50 ml** santan cair
- 7,5 ml** minyak kelapa
sawit, untuk menumis
- Air secukupnya
- Garam secukupnya
(jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- ½ siung** bawang putih
- ½ butir** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan wortel dan hati ayam, lalu tambahkan air secukupnya.
3. Masak hingga matang dan air berkurang.
4. Masukkan santan dan garam secukupnya, aduk hingga merata.
5. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	75 kkal
Karbohidrat	6,2 gram
Lemak	4,2 gram
Protein	3,3 gram
Zat besi	1,9 mg
Seng	0,6 mg



Bubur Pepes Hati Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 45 gram** hati ayam,
cincang halus
- 1 sdm** wortel, parut
- 7,5 ml** minyak kelapa
- 10 gram** tomat,
potong kecil-kecil
- 1 lembar** daun jeruk
- 1 lembar** daun salam
- Kemangi secukupnya

BUMBU HALUS:

- ½ butir** bawang merah
- ½ siung** bawang putih
- ⅓ cm** jahe
- Kunyit secukupnya
- Lengkuas secukupnya
- Serai secukupnya
- Gula dan garam secukupnya
(jika diperlukan)



CARA MEMBUAT:

1. Campurkan wortel, tomat, daun salam, daun jeruk, dan kemangi dengan bumbu halus. Aduk hingga rata.
2. Masukkan hati ayam dan minyak kelapa, lalu bungkus dengan daun pisang.
3. Kukus hingga matang.
4. Ketika akan dicampur dengan nasi, ambil daun salam, kemangi, dan daun jeruknya, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	73 kkal
Karbohidrat	6,2 gram
Lemak	3,2 gram
Protein	4,3 gram
Zat besi	2 mg
Seng	0,7 mg



Bubur Udang Tahu

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 45 gram** udang giling
- 30 ml** santan cair
- 20 gram** tahu,
potong kecil-kecil
- 10 gram** tomat,
potong kecil-kecil
- Kemangi secukupnya
- Daun salam secukupnya
- Jeruk nipis secukupnya
- Garam secukupnya
(jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 butir** bawang merah
- ½ siung** bawang putih
- 1 butir** kemiri
- ⅓ cm** jahe
- Gula secukupnya
(jika diperlukan)



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri udang dengan air jeruk nipis dan garam, lalu diamkan sekitar 15 menit.
2. Campur udang, tahu, tomat, kemangi, santan cair, dan bumbu halus hingga merata.
3. Bungkus dengan daun pisang, masukkan juga daun salam.
4. Kukus hingga matang.
5. Ketika akan dicampur dengan nasi, ambil kemangi dan daun salamnya. Lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	67 kkal
Karbohidrat	6,1 gram
Lemak	3,2 gram
Protein	4,3 gram
Zat besi	1,3 mg
Seng	0,5 mg

Bubur Udang Buncis

Untuk 3 porsi



BAHAN:

60 gram nasi
40 gram udang giling
10 gram buncis,
 potong kecil-kecil
7,5 ml minyak jagung,
 untuk menumis
 Jeruk nipis secukupnya

BUMBU HALUS:

$\frac{1}{2}$ **siung** bawang putih
 $\frac{1}{2}$ **butir** bawang merah
 Garam secukupnya
 (jika diperlukan)



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri udang dengan jeruk nipis dan garam, diamkan sekitar 15 menit.
2. Tumis bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan udang dan buncis hingga matang.
4. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	67 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	2,5 gram
Protein	3,2 gram
Zat besi	0,5 mg
Seng	0,3 mg

Bubur Patin

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 30 gram** hati ayam,
cincang halus
- 30 gram** ikan patin,
cincang halus
- 10 gram** tomat,
potong kecil-kecil
- 7,5 ml** minyak jagung
- 3 iris** bawang bombai
- 1/3 cm** jahe
- 1 lembar** daun salam
- 1 lembar** daun jeruk
- Seledri secukupnya
- Garam secukupnya
(jika diperlukan)
- Air secukupnya
- Jeruk nipis

BUMBU HALUS:

- 1/2 siung** bawang putih
- 1/2 butir** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan patin dan hati ayam dengan jeruk nipis dan garam, diamkan 15 menit.
2. Campur ikan patin dan hati ayam dengan bumbu halus, tambahkan tomat, bawang bombai, jahe, seledri, daun salam, dan daun jeruk, tambahkan minyak jagung
3. Kukus hingga matang.
4. Ketika akan dicampur dengan nasi, ambil daun salam dan daun jeruknya. Lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	74 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	3,2 gram
Protein	4 gram
Zat besi	1,3 mg
Seng	0,6 mg

Bubur Daging Sapi

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 50 gram** daging sapi giling
- 15 gram** bayam, rebus matang, iris kecil-kecil
- 7,5 ml** minyak kelapa
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 butir** bawang merah
- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Kukus daging sapi giling yang sudah dicampur bumbu halus di dalam wadah tahan panas hingga matang.
2. Tambahkan bayam.
3. Masukkan minyak kelapa dan garam secukupnya.
4. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	80 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	4,3 gram
Protein	4,3 gram
Zat besi	0,7 mg
Seng	0,8 mg

Bubur Hati dan Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 30 gram** beras
- 30 gram** dada ayam giling
- 30 gram** hati ayam,
cincang halus
- 10 gram** brokoli,
potong kecil-kecil
- 60 ml** kaldu ayam
- 120 ml** air
- 15 gram** tahu,
potong kecil-kecil
- 7,5 ml** minyak kanola,
untuk menumis
- Garam secukupnya
(Jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 butir** bawang merah
- 1 ruas** jahe



CARA MEMBUAT:

1. Masak beras dengan air dan kaldu ayam sampai menjadi bubur.
2. Masukkan brokoli.
3. Tumis bumbu halus hingga harum.
4. Tambahkan hati dan dada ayam, aduk hingga berubah warna, lalu masukkan tahu.
5. Tambahkan tumisan hati, dada ayam, dan tahu ke dalam bubur, lalu beri garam secukupnya.
6. Masak hingga matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	86 kkal
Karbohidrat	7,8 gram
Lemak	3,5 gram
Protein	6 gram
Zat besi	1,6 mg
Seng	0,6 mg

Bubur Tenggiri

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 30 gram** beras, kukus setengah matang (aron)
- 45 gram** ikan tenggiri, cincang halus
- 15 gram** buncis, potong kecil-kecil
- 150 ml** kaldu ayam
- 7,5 ml** minyak kelapa sawit, untuk menumis
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 butir** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus sampai harum.
2. Masukkan daging ikan tenggiri dan buncis, aduk sampai matang, lalu haluskan.
3. Didihkan air kaldu, masukkan beras, aduk beras hingga menjadi bubur kasar.
4. Masukkan tumisan ikan dan garam secukupnya, aduk hingga semua bahan matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	77 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	3,8 gram
Protein	4,5 gram
Zat besi	0,3 mg
Seng	0,3 mg

Bubur Ayam Mentega

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 30 gram** beras
- 30 gram** daging ayam giling
- 1 butir** telur
- 1½ sdm** wortel parut
- 300 ml** air kaldu
- 1½ sdm** mentega, untuk menumis
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 butir** bawang merah
- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus dengan mentega hingga harum.
2. Masukkan daging ayam giling, aduk sampai berubah warna.
3. Masukkan beras dan air kaldu ke dalam panci, tambahkan tumisan ayam, wortel parut, dan garam secukupnya.
4. Masak sambil diaduk hingga beras menjadi bubur.
5. Masukkan telur kocok, aduk rata. Angkat bubur, lalu saring.

Kandungan Per Porsi

Energi	92 kkal
Karbohidrat	7,9 gram
Lemak	4,9 gram
Protein	4,1 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,3 mg



Bubur Telur Daging

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 60 gram** daging sapi cincang
- ½ butir** telur kocok lepas
- 3 kuntum** brokoli, potong kecil-kecil
- 50 ml** air

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
 - 1 butir** bawang merah
 - ½ sdt** kecap asin
 - ½ sdt** minyak wijen
 - 1 sdt** mentega
- Merica bubuk secukupnya
Garam secukupnya (jika diperlukan)



CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan (kecuali nasi) dengan bumbu halus hingga rata.
2. Tempatkan adonan ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga matang.
3. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	92 kkal
Karbohidrat	5,7 gram
Lemak	5,3 gram
Protein	4,8 gram
Zat besi	0,6 mg
Seng	0,8 mg



Bubur Puyuh Hati Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

60 gram nasi
5 telur puyuh,
 potong kecil-kecil
15 gram hati ayam,
 cincang halus
15 gram buncis,
 potong kecil-kecil
7,5 ml minyak jagung,
 untuk menumis
 Garam secukupnya
 (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

1 siung bawang putih
1 butir bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan hati ayam, telur puyuh, dan buncis lalu masak hingga berubah warna dan matang.
3. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	80 kkal
Karbohidrat	6,4 gram
Lemak	4,3 gram
Protein	3,8 gram
Zat besi	1,2 mg
Seng	0,6 mg

Bubur Pepes Ikan Kembung

Untuk 3 porsi



BAHAN:

60 gram nasi
60 gram ikan kembung
1 lembar daun jeruk
1 lembar daun salam
7,5 ml minyak jagung
1/3 buah tomat,
 potong kecil-kecil
 Kemangi secukupnya
 Jeruk nipis secukupnya
 Daun pisang untuk
 membungkus
 Garam secukupnya (jika
 diperlukan)

BUMBU HALUS:

1 butir bawang merah
1/2 siung bawang putih
1/3 cm jahe
1 batang serai
 Lengkuas secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan kembung dengan garam dan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit.
2. Campurkan tomat, daun salam, daun jeruk, dan kemangi, lalu campurkan ke bumbu halus. Aduk hingga rata.
3. Campur ikan kembung dengan bumbu dan minyak jagung, lalu kukus hingga matang.
4. Ketika akan dicampurkan dengan nasi, ambil kemangi, daun jeruk, dan daun salam. Lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	87 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	4,3 gram
Protein	5,5 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,3 mg

Bubur Kentang Hati Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

150 gram kentang
60 gram hati ayam,
 cincang halus
1½ sdm wortel, parut
50 ml susu UHT
½ sdm kecap manis
7,5 ml minyak sayur,
 untuk menumis
 Merica secukupnya
 Garam secukupnya
 (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

1 siung bawang putih
1 butir bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Kukus kentang hingga matang, lumatkan selagi panas.
2. Campur dengan susu dan merica, aduk hingga rata.
3. Tumis bumbu halus hingga harum.
4. Masukkan hati ayam, wortel, kecap manis, dan garam secukupnya, masak hingga matang.
5. Tambahkan kentang, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	112 kkal
Karbohidrat	11 gram
Lemak	4,3 gram
Protein	6,3 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,3 mg



Bubur Opor Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 60 gram** daging ayam cincang halus
- 15 gram** santan cair
- 1½ sdm** wortel parut
- 1 lembar** daun salam
- 1 lembar** daun jeruk
- 30 ml** air matang
- 2,5 ml** minyak jagung, untuk menumis
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah
- 1 ruas** jahe
- 1 butir** kemiri
- Ketumbar secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus dengan daging ayam hingga harum, tambahkan 30 ml air matang, lalu masukkan wortel, daun salam, dan daun jeruk.
2. Tambahkan santan, lalu masak terus hingga mendidih dan kuah mengental.
3. Ketika akan dicampurkan dengan nasi, buang daun jeruk dan daun salam. Lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	75 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	2,6 gram
Protein	6,5 gram
Zat besi	0,3 mg
Seng	0,3 mg



Bubur Tahu Ikan Patin

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 90 gram** nasi
- 30 gram** ikan patin
- 30 gram** tahu
- 10 gram** brokoli,
potong kecil-kecil
- 1 butir** telur ayam
- 15 gram** tomat,
potong kecil-kecil
- 7,5 ml** minyak kelapa
sawit, untuk menumis
- Kemangi secukupnya
- Garam secukupnya
(jika diperlukan)
- Daun pisang

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah
- ½ bawang** bombai
cincang



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Haluskan tahu, lalu campur dengan telur dan tumisan bumbu, tambahkan garam secukupnya
3. Letakkan adonan pada daun pisang, tambahkan ikan patin, kemangi, dan irisan tomat di atasnya, kukus hingga matang.
4. Tambahkan nasi, buang kemangi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	94 kkal
Karbohidrat	8,9 gram
Lemak	4,2 gram
Protein	4,7 gram
Zat besi	1,3 mg
Seng	1,2 mg

Bubur Mujair

Untuk 3 porsi



BAHAN:

60 gram nasi

60 gram ikan mujair,
potong dadu

15 gram hati ayam,
potong dadu

1½ sdm wortel parut

1 lembar daun salam

1 lembar daun jeruk

7,5 ml minyak kanola

Daun bawang
secukupnya

Garam secukupnya
(jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

1 siung bawang putih

1 buah bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Rebus 100 ml air hingga mendidih, lalu masukkan ikan mujair, hati ayam, daun salam, daun jeruk, dan bumbu halus. Tunggu sekitar 10 menit.
2. Masukkan nasi, aduk hingga tekstur berubah menjadi lembek.
3. Masukkan wortel dan daun bawang, aduk hingga air menyusut.
4. Buang daun salam dan daun jeruk.
5. Saring sesuai tekstur yang diinginkan, tambahkan minyak kanola sebelum disajikan.

Kandungan Per Porsi

Energi	78 kkal
Karbohidrat	6,1 gram
Lemak	3,1 gram
Protein	6 gram
Zat besi	0,7 mg
Seng	0,4 mg

Bubur Kakap Tempe

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** nasi
- 45 gram** ikan kakap, cincang halus
- 15 gram** tempe
- 15 gram** tomat, potong kecil-kecil
- 250 ml** kaldu ikan
- 7,5 ml** minyak kedelai
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan kakap dengan bumbu halus, diamkan selama 15 menit.
2. Rebus semua bahan dengan kaldu ikan hingga matang dan lunak.
3. Tambahkan nasi, lalu saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	90 kkal
Karbohidrat	6,3 gram
Lemak	3,6 gram
Protein	8 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,3 mg

Bubur Uduk Hati Sapi

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 90 gram** nasi
- 60 gram** hati sapi,
cincang halus
- 1 ruas** jahe, memarkan
- 15 gram** bayam cincang
halus
- 150 ml** santan cair
- 7,5 ml** minyak sayur,
untuk menumis
- Serai secukupnya
- Garam secukupnya (jika
diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Campur nasi, santan, jahe, dan serai, lalu masak hingga menjadi bubur.
2. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan hati sapi, bayam, dan garam secukupnya. Masak hingga matang.
3. Sajikan tumisan hati ayam dan bayam dengan bubur uduk.

Kandungan Per Porsi

Energi	160 kkal
Karbohidrat	9,3 gram
Lemak	12,6 gram
Protein	6,6 gram
Zat besi	2,2 mg
Seng	1,4 mg

Bubur Uduk Udang

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 90 gram** nasi
- 90 gram** udang,
cincang halus
- 100 ml** santan cair
- 1,5 sdm** wortel parut
- 1 lembar** daun salam
- 7,5 ml** minyak kelapa,
untuk menumis
- Jahe secukupnya
- Serai secukupnya
- Garam secukupnya
(jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Campur nasi, santan, jahe, dan serai, lalu masak hingga menjadi bubur.
2. Tumis bumbu halus hingga harum, tambahkan daun salam, lalu masukkan udang, wortel, dan garam
3. Sajikan tumisan udang dan wortel dengan bubur uduk.

Kandungan Per Porsi

Energi	140 kkal
Karbohidrat	10,3 gram
Lemak	8,3 gram
Protein	7,6 gram
Zat besi	1,6 mg
Seng	0,9 mg



Pure Avokad Jeruk

Untuk 1 porsi



BAHAN:

- 30 gram** avokad
- 20 gram** jeruk peras



CARA MEMBUAT:

1. Campur avokad dengan jeruk peras, lalu haluskan.

Kandungan Per Porsi

Energi	58 kkal
Karbohidrat	4,9 gram
Lemak	4,4 gram
Protein	0,8 gram
Zat besi	0,2 mg
Seng	0,2 mg

Pure Pisang Apel

Untuk 1 porsi



BAHAN:

50 gram apel
50 gram pisang
2 sdm yoghurt



CARA MEMBUAT:

1. Haluskan apel (jika diperlukan, boleh dikukus terlebih dahulu).
2. Campur dengan pisang yang sudah dihaluskan.
3. Tambahkan yoghurt, lalu aduk rata.

Kandungan Per Porsi

Energi	80 kkal
Karbohidrat	6,1 gram
Lemak	1 gram
Protein	1,4 gram
Zat besi	0,2 mg
Seng	0,2 mg

Puding Susu Vanila

Untuk 12-15 porsi



BAHAN:

- 60 gram** (2) kuning telur, kocok lepas
- 800 ml** susu
- 100 gram** gula
- ½ sendok teh** pasta vanila
- 1 bungkus** agar-agar
- ½ sendok teh** garam (jika diperlukan)



CARA MEMBUAT:

1. Tuang susu cair, agar-agar, dan gula ke dalam panci.
2. Rebus sampai mendidih.
3. Ambil sedikit adonan rebusan, lalu campur dengan kuning telur. Aduk rata.
4. Kemudian masukkan kembali ke dalam rebusan susu dan agar-agar. Beri pasta vanila dan garam, aduk rata.
5. Tuang pada cetakan atau cangkir, tunggu hingga membeku.

Kandungan Per Porsi

Energi	1045 kkal
Karbohidrat	144 gram
Lemak	40,9 gram
Protein	34,6 gram
Zat besi	1,8 mg
Seng	4,5 mg

Roti Kukus Keju

Untuk 4 porsi



BAHAN:

- 2 lembar** roti tawar,
potong kecil-kecil
- 125 ml** susu cair
- ½ butir** telur
- 1½ sdt** margarin,
lelehkan
- 50 gram** keju, parut
- Bubuk vanili secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan (kecuali keju parut) dan haluskan dengan blender.
2. Masukkan ke dalam panci, lalu masak hingga mendidih dan mengental.
3. Masukkan ke dalam cetakan, lalu taburkan parutan keju di atasnya.
4. Kukus adonan hingga matang.
5. Jika diperlukan, saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	130 kkal
Karbohidrat	11,4 gram
Lemak	8,4 gram
Protein	6,7 gram
Zat besi	0,9 mg
Seng	0,7 mg

Makaroni Keju

Untuk 4 porsi



BAHAN:

- 150 gram** makaroni
- 60 gram** daging sapi giling
- 1½ butir** telur, kocok lepas
- 1 sdm** keju parut
- 1½ sdt** mentega
- 7,5 ml** minyak kelapa, untuk menumis
- Garam secukupnya (jika diperlukan)

BAHAN HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- ½ buah** bawang bombai



CARA MEMBUAT:

1. Rebus makaroni hingga matang, haluskan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan daging giling. Masak hingga matang.
3. Masukkan makaroni, telur, keju parut, dan garam secukupnya. Aduk hingga merata.
4. Letakkan adonan pada wadah yang telah diolesi mentega.
5. Kukus sekitar 30 menit.
6. Jika diperlukan, saring hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	130 kkal
Karbohidrat	11 gram
Lemak	5,4 gram
Protein	8,7 gram
Zat besi	1,1 mg
Seng	1,2 mg



Siomay Ayam Udang

Untuk 5 porsi



BAHAN:

- 125 gram** daging ayam *fillet*, giling halus
- 30 gram** udang, giling halus
- 10** kulit pangsit
- 50 gram** tepung tapioka
- $\frac{1}{2}$ **sdm** minyak wijen
- $\frac{1}{2}$ **sdm** kecap asin
- $\frac{1}{2}$ **sdt** saus tiram
- 15 gram** wortel, parut
- $\frac{1}{4}$ bengkuang, iris kecil
- 1 batang** daun bawang, iris kecil
- 7,5 ml** minyak kedelai/minyak jagung, untuk menumis
- Garam secukupnya (jika diperlukan)
- Gula secukupnya (jika diperlukan)

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus, lalu masukkan daging ayam *fillet* giling, udang giling, daun bawang, gula, garam, minyak wijen, saus tiram, kecap asin, bengkuang, dan tepung tapioka.
2. Aduk hingga rata.
3. Bungkus adonan dengan kulit pangsit, beri sejumlah parutan wortel di atasnya, lalu kukus sekitar 30 menit hingga matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	80 kkal
Karbohidrat	4,2 gram
Lemak	4,1 gram
Protein	5,6 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,3 mg



Resep

MPASI

9-11 Bulan



Tim Tuna

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 90 gram** nasi
- 90 gram** ikan tuna,
potong kecil-kecil
- 1½ sdm** wortel parut
- 1 tangkai** daun bawang
- 1 iris** jahe
- 5 ml** minyak jagung,
untuk menumis
- Garam secukupnya (jika
diperlukan)
- Kecap secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan ikan tuna, tambahkan sedikit air, lalu masukkan wortel, daun bawang, jahe, garam, dan kecap.
3. Masak hingga matang dan air berkurang sesuai selera.
4. Masukkan ikan tuna dan nasi ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus sekitar 20 menit.

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 butir** bawang merah

Kandungan Per Porsi

Energi	110 kkal
Karbohidrat	8,8 gram
Lemak	5 gram
Protein	8,7 gram
Zat besi	0,5 mg
Seng	0,5 mg

Tim Soto Daging

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 75 gram** nasi, kukus hingga menjadi nasi tim.
- 50 gram** daging sapi, potong kecil-kecil.
- ½ butir** telur rebus
- 1 batang** serai
- 1 batang** daun bawang, potong kecil-kecil
- 2 lembar** daun jeruk
- 1 sdt** garam (jika diperlukan)
- ½ sdt** gula (jika diperlukan)
- 300 ml** air untuk merebus
- 7,5 ml** minyak jagung, untuk menumis
- 1** tomat besar, iris tipis
- Bawang goreng secukupnya

BUMBU HALUS:

- 3 siung** bawang merah
- 2 siung** bawang putih
- ½** kemiri
- ½ sdt** ketumbar
- Kunyit secukupnya
- Jahe secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Rebus daging sapi dengan api kecil hingga empuk.
2. Tumis bumbu halus, lalu masukkan serai dan daun jeruk hingga harum.
3. Masukkan bumbu yang sudah ditumis ke dalam panci berisi daging sapi.
4. Masukkan gula dan garam, biarkan mendidih.
5. Setelah matang, masukkan potongan tomat, daun bawang, dan taburan bawang goreng.
6. Sajikan dengan telur rebus dan nasi tim.

Kandungan Per Porsi

Energi	110 kkal
Karbohidrat	7,5 gram
Lemak	7 gram
Protein	5,8 gram
Zat besi	0,7 mg
Seng	1 mg

Kentang Dori Saus Keju

Untuk 3 porsi



BAHAN:

50 gram ikan dori
150 gram kentang
40 gram keju parut
 Tepung roti secukupnya

SAUS KEJU:

40 ml susu UHT *full cream*
50 ml air untuk merebus
1 kuning telur
2 sdm tepung maizena
 Keju parut secukupnya

Kandungan Per Porsi

Energi	110 kkal
Karbohidrat	11 gram
Lemak	5,6 gram
Protein	7,1 gram
Zat besi	0,5 mg
Seng	0,7 mg



CARA MEMBUAT:

1. SAUS KEJU: Panaskan susu dengan api kecil, masukkan parutan keju, aduk sampai keju mencair dan susu mendidih.
2. Aduk maizena, kuning telur, dan air sampai tercampur rata
3. Masukkan ke dalam campuran susu dan keju sedikit demi sedikit sambil diaduk terus menggunakan api kecil.
4. Angkat dari kompor.
5. KENTANG DORI: Kukus kentang dan ikan dori secara terpisah, lalu haluskan.
6. Campur kentang, ikan dori, dan keju, lalu bentuk adonan menjadi bulatan.
7. Gulirkan ke tepung roti hingga permukaannya tertutup dengan rata, lalu goreng.
8. Sajikan dengan saus keju.



Tim Kuning Semur Hati Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

NASI TIM KUNING:

- 60 gram** beras
- 200 ml** air
- 1½ sdm** wortel parut
- 20 gram** tempe, potong kecil-kecil
- ½ sdt** kunyit bubuk
- 2 lembar** daun salam
- 1 siung** bawang merah, geprek
- 1 batang** daun bawang, potong kecil-kecil
- 1 batang** seledri, potong kecil-kecil

SEMUR HATI:

- 40 gram** hati ayam, potong kecil-kecil
 - 1 siung** bawang putih, haluskan
 - ½** tomat, haluskan
 - ¼ sdt** kunyit bubuk
 - 1 sdt** kecap manis
 - 10 ml** minyak jagung, untuk menumis
- Garam dan gula secukupnya (jika diperlukan)

Kandungan Per Porsi

Energi	109 kkal
Karbohidrat	11,5 gram
Lemak	4,5 gram
Protein	5,7 gram
Zat besi	1,1 mg
Seng	1 mg



CARA MEMBUAT:

1. **NASI TIM KUNING:** Rebus beras, tambahkan daun salam, bawang merah, daun bawang, dan seledri sampai setengah matang.
2. Masukkan wortel dan tempe, beri kunyit bubuk. Aduk rata.
3. Masukkan nasi ke dalam wadah tahan panas, lalu masak kembali sampai menjadi nasi tim.
4. **SEMUR HATI:** Tumis bawang putih dan tomat sampai harum. Masukkan kunyit bubuk, garam, dan gula secukupnya.
5. Masukkan hati ayam dan tambahkan sedikit air agar tidak terlalu kering. Terakhir bubuhi kecap manis. Masak hingga matang.
6. Angkat dan sajikan dengan nasi tim.

Tim Semur Sapi Tempe

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 75 gram** nasi
- 60 gram** daging sapi,
potong dadu kecil-kecil
- 20 gram** tempe,
potong kecil-kecil
- 7,5 cc** minyak jagung
- 20 gram** tomat
- $\frac{1}{2}$ jeruk nipis
- $\frac{1}{4}$ sdt kecap manis
- $\frac{1}{4}$ sdt garam

BUMBU HALUS:

- 1 butir** bawang merah
- $\frac{1}{2}$ siung bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri potongan dadu sapi dengan perasan jeruk nipis, diamkan selama 10 menit, lalu lumuri dengan bumbu halus.
2. Beri kecap manis, garam, dan irisan tomat.
3. Masukkan tempe, lalu tumis hingga matang
4. Masukkan nasi ke dalam wadah tahan panas, tambahkan tumisan daging dan sedikit air serta minyak jagung, lalu kukus hingga menjadi nasi tim.

Kandungan Per Porsi

Energi	108 kkal
Karbohidrat	8,9 gram
Lemak	4,1 gram
Protein	7,6 gram
Zat besi	1,5 mg
Seng	1,7 mg



Nasi Tim Ayam Lodeh

Untuk 4 porsi



BAHAN:

- 60 gram** beras
- 75 gram** daging ayam giling
- 150 ml** santan cair
- 50 ml** kaldu ayam
- 1 lembar** daun salam
- 1 utas** kacang panjang, potong kecil-kecil
- ½ sdm** minyak jagung
- 7,5 ml** minyak kedelai/ minyak jagung
- Gula dan garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan beras, santan, garam, gula, dan daging giling, lalu aduk rata.
3. Masak hingga santan terserap habis.
4. Masukkan dalam wadah tahan panas, tambahkan kaldu ayam, daun salam, dan kacang panjang.
5. Kukus hingga air kaldu kering. Angkat.

Kandungan Per Porsi

Energi	130 kkal
Karbohidrat	10,3 gram
Lemak	7,8 gram
Protein	6,9 gram
Zat besi	0,8 mg
Seng	0,6 mg

Tim Udang Brokoli

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** beras
- 200 ml** kaldu ayam
- ½ sdt** garam
- ¼ sdt** gula pasir
- 50 gram** udang, cincang halus
- 15 gram** brokoli, potong kecil-kecil
- 1 sdt** minyak jagung
- 5 ml** minyak kelapa untuk menumis

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 butir** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis udang cincang dengan bumbu halus hingga harum.
2. Masak beras dengan air kaldu, garam, dan gula, lalu aduk rata sampai matang.
3. Masukkan udang cincang, kecilkan api.
4. Tambahkan brokoli, masak hingga empuk dan udang berubah warna. Tambahkan minyak jagung, aduk hingga rata.
5. Masukkan nasi ke dalam wadah tahan panas, lalu masak kembali sampai menjadi nasi tim.

Kandungan Per Porsi

Energi	104 kkal
Karbohidrat	7,5 gram
Lemak	5 gram
Protein	4,7 gram
Zat besi	0,7 mg
Seng	0,5 mg

Tim Sambal Hati Sapi

Untuk 1 porsi



BAHAN:

- 20 gram** nasi
- 20 gram** hati sapi
- 30 ml** santan cair
- 20 gram** kentang,
potong kecil-kecil
- 10 gram** tomat,
iris kecil-kecil
- 1 lembar** daun salam
- 1 lembar** daun jeruk
- ½ batang** sereh
- ½ ruas** lengkuas
- ½ ruas** jahe
- 5 ml** minyak kedelai
untuk menumis
- Gula dan garam
secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 butir** bawang merah
- 1 siung** bawang putih
- 1 butir** kemiri



CARA MEMBUAT:

1. Rebus hati sapi dengan jahe sampai empuk, lalu potong kecil-kecil.
2. Tumis bumbu halus, masukkan daun salam, daun jeruk, sereh, dan lengkuas hingga harum.
3. Masukkan hati sapi, kentang, tomat, dan santan, lalu aduk merata.
4. Tambahkan gula dan garam, masak sampai airnya menyusut.
5. Masukkan nasi dan tumisan hati sapi ke dalam wadah tahan panas, kukus sekitar 15 menit.

Kandungan Per Porsi

Energi	140 kkal
Karbohidrat	12,2 gram
Lemak	8 gram
Protein	6,8 gram
Zat besi	1,9 mg
Seng	1,4 mg

Tim Daging Sapi

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** beras
- 75 gram** daging sapi cincang
- 150 ml** kaldu ayam matang
- 1½ sdm** wortel, potong kecil-kecil
- 1 sdm** minyak sayur, untuk menumis
- ½ sdt** minyak wijen
- 2 sdm** kecap manis
- ½ sdt** merica bubuk
- 1 sdt** garam

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Tumis daging sapi cincang dengan bumbu halus hingga harum.
2. Masak beras dengan air kaldu, garam, dan gula, lalu aduk rata sampai matang.
3. Masukkan daging sapi cincang, kecilkan api.
4. Tambahkan wortel dan kecap manis, masak hingga empuk dan daging sapi berubah warna. Tambahkan minyak jagung, aduk hingga rata.
5. Masukkan nasi ke dalam wadah tahan panas, lalu masak kembali sampai menjadi nasi tim.

Kandungan Per Porsi

Energi	141 kkal
Karbohidrat	6 gram
Lemak	9,9 gram
Protein	6,8 gram
Zat besi	0,8 mg
Seng	1,2 mg

Tim Ayam Kecap

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** beras
- 300 ml** kaldu ayam
- 100 gram** daging ayam rebus, potong dadu
- 1½ sdm** wortel parut
- 2 sdm** kecap manis
- 1½ sdm** minyak jagung, untuk menumis
- Merica dan garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan potongan daging ayam rebus dan beras. Aduk hingga berwarna kekuningan.
2. Masukkan kaldu ayam, merica, wortel, kecap manis, dan garam, aduk rata.
3. Tempatkan di wadah tahan panas, lalu kukus hingga nasi matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	128 kkal
Karbohidrat	13,6 gram
Lemak	5,4 gram
Protein	5,8 gram
Zat besi	0,5 mg
Seng	0,4 mg

Tim Cah Ikan Kembung

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 60 gram** beras
- 100 gram** daging ikan kembung, potong dadu
- 30 gram** brokoli, cincang
- 1 sdt** kecap manis
- 1 sdt** saus tiram
- 300 ml** kaldu ayam
- 10 ml** minyak jagung, untuk menumis
- ½ sdt** minyak wijen, untuk menumis
- Garam secukupnya
- Jeruk nipis secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 buah** bawang merah
- 1 siung** bawang putih
- ½ cm** jahe



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri potongan ikan kembung dengan air jeruk nipis dan garam, diamkan sekitar 15 menit.
2. Panaskan minyak jagung dan minyak wijen, tumis bumbu halus hingga harum.
3. Masukkan beras, brokoli, dan daging ikan, lalu campur dengan kecap manis, saus tiram, dan kaldu ayam.
4. Masak hingga nasi hampir matang.
5. Masukkan nasi ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga nasi matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	110 kkal
Karbohidrat	11,9 gram
Lemak	5,6 gram
Protein	3,8 gram
Zat besi	0,3 mg
Seng	0,3 mg

Nasi Tim Ayam Jamur

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 120 gram** nasi
- 60 gram** daging ayam, potong dadu
- 20 gram** jamur merang, iris tipis
- 1½ sdm** wortel parut
- ½ sdt** minyak wijen
- 1 sdt** kecap manis
- ½ sdt** kecap asin
- 100 ml** kaldu ayam
- 10 ml** minyak kelapa sawit, untuk menumis

BUMBU HALUS:

- 1 buah** bawang merah
- 1 siung** bawang putih
- ½** bawang bombai, iris tipis
- ½ cm** jahe
- Merica secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan daging ayam cincang, wortel, dan jamur.
2. Tambahkan minyak wijen, kecap manis, dan kecap asin, lalu masukkan kaldu.
3. Aduk rata, masak hingga kuah mengental dan matang.
4. Masukkan tumisan ke dalam wadah tahan panas, tumpuk dengan nasi di atasnya, kukus hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	113 kkal
Karbohidrat	10,1 gram
Lemak	4,8 gram
Protein	7,3 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,4 mg



Tim Tongkol

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 90 gram** ikan tongkol
potong kecil-kecil
- 50 gram** beras
- ½ sdt** garam
- 1 lembar** daun jeruk
- 300 ml** santan cair
- 1 sdm** minyak jagung,
untuk menumis
- Jeruk nipis secukupnya
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 butir** bawang merah
- 1 siung** bawang putih
- ½ cm** kunyit
- ½ butir** kemiri



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis dan garam.
2. Panaskan minyak jagung, tumis bumbu halus bersama daun jeruk hingga harum.
3. Tambahkan santan cair, masak hingga mendidih.
4. Masukkan beras, masak sampai beras mulai matang, lalu masukkan ikan, aduk rata.
5. Masukkan ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga santan terserap habis.

Kandungan Per Porsi

Energi	260 kkal
Karbohidrat	14 gram
Lemak	19,5 gram
Protein	11,5 gram
Zat besi	2,2 mg
Seng	1,1 mg

Tim Kentang Daging

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 200 gram** kentang, potong dadu
- 60 gram** brokoli, cincang kasar
- 60 gram** daging sapi giling
- ¼ sdt** garam
- 10 ml** minyak jagung, untuk menumis

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- ½ butir** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan daging, lalu masak hingga matang.
3. Campur kentang bersama daging sapi giling, lalu tambahkan brokoli dan garam, aduk rata
4. Masukkan ke dalam wadah tahan panas, kukus hingga kentang empuk.

Kandungan Per Porsi

Energi	145 kkal
Karbohidrat	14,5 gram
Lemak	7,8 gram
Protein	6,5 gram
Zat besi	1 mg
Seng	1,2 mg

Bola Nasi

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 75 gram** nasi
- 50 gram** daging ayam giling
- ½ tahu** (20 gram), haluskan
- 1 telur**, kocok
- 2 sdm** tepung maizena
- 1½ sdm** wortel parut
- Tepung roti secukupnya
- Minyak kedelai secukupnya, untuk menggoreng

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah
- 1 lembar** daun bawang
- Garam secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Campurkan nasi, tahu, wortel, tepung maizena, daging ayam giling, bumbu halus, dan telur kocok.
2. Bentuk adonan menjadi bola, lalu kukus selama 15 menit hingga adonan matang.
3. Celupkan bola nasi ke dalam telur kocok, lalu gulirkan ke dalam tepung roti hingga semua permukaannya tertutup.
4. Goreng hingga berubah warna dan matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	140 kkal
Karbohidrat	11 gram
Lemak	8,3 gram
Protein	5,7 gram
Zat besi	0,7 mg
Seng	0,5 mg



Nasi Tim Gurame

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 100 gram** nasi
- 60 gram** ikan gurame, cincang
- 1½ sdm** wortel parut
- ¼** tomat, potong dadu kecil
- 12,5 ml** minyak kanola
- Garam secukupnya
- Daun seledri secukupnya, iris tipis

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 butir** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri ikan gurame dengan bumbu halus, diamkan selama 15 menit.
2. Kukus ikan gurame bersama dengan tomat, wortel, dan seledri dalam wadah tahan panas hingga matang.
3. Tambahkan nasi, minyak kanola, dan garam secukupnya, lalu kukus kembali hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.

Kandungan Per Porsi

Energi	100 kkal
Karbohidrat	10 gram
Lemak	4,4 gram
Protein	5,2 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,5 mg

Tim Semur Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 90 gram** nasi
- 60 gram** daging ayam cincang
- 30 gram** tahu putih, cincang
- 1½ sdm** wortel parut
- 2 sdm** kecap manis
- 75 ml** kaldu ayam
- 10 ml** minyak jagung, untuk menumis
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 buah** bawang merah
- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan daging ayam cincang.
2. Tambahkan wortel, kecap manis, dan garam secukupnya. Masak kembali.
3. Masukkan nasi, tumis ayam, dan tahu putih ke dalam wadah tahan panas, tambahkan kaldu ayam.
4. Kukus hingga matang dan kaldu terserap.

Kandungan Per Porsi

Energi	120 kkal
Karbohidrat	13 gram
Lemak	6,1 gram
Protein	4,8 gram
Zat besi	0,5 mg
Seng	0,4 mg

Tim Kentang Telur

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** kentang rebus, haluskan
- 50 gram** daging ayam cincang, rebus
- 1½ sdm** wortel parut
- 1 butir** telur, kocok lepas
- 10 gram** margarin
- Garam secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan, aduk rata.
2. Tambahkan air hingga adonan tenggelam dalam air, lalu masukkan ke dalam wadah tahan panas.
3. Kukus hingga matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	130 kkal
Karbohidrat	13 gram
Lemak	6,4 gram
Protein	5,8 gram
Zat besi	0,6 mg
Seng	0,4 mg



Tim Mie Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** mie telur, rebus hingga matang
- 75 gram** daging ayam cincang
- 1 butir** telur ayam, kocok lepas
- 200 ml** kaldu ayam
- 1 sdt** kecap asin
- 1 sdt** kecap manis
- 30 gram** sawi, iris kecil
- 10 ml** minyak canola
- Daun seledri, iris halus

BUMBU HALUS:

- 1 buah** bawang merah
- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Campurkan mie telur yang sudah matang dengan bumbu halus, kecap asin, kecap manis, telur ayam kocok, kaldu ayam, dan daging ayam cincang. Aduk hingga tercampur rata. Tambahkan minyak canola.
2. Masukkan campuran mie ke dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga kaldu terserap mie.
3. Tambahkan irisan seledri dan sawi, lalu kukus kembali hingga matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	150 kkal
Karbohidrat	15 gram
Lemak	6,8 gram
Protein	6,5 gram
Zat besi	0,7 mg
Seng	0,8 mg



Tim Makaroni

Untuk 3 porsi



BAHAN:

50 gram makaroni (mentah), rebus hingga lunak

60 gram daging ayam cincang

30 gram brokoli, cincang halus

1 sdm bawang bombai cincang

50 ml susu sapi

10 ml minyak canola, untuk menumis

Keju parut secukupnya
Garam secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bawang bombai dengan bumbu halus hingga harum, masukkan daging ayam cincang dan garam secukupnya, aduk hingga berubah warna.
2. Masukkan brokoli, aduk merata hingga matang.
3. Masukkan makaroni dan tumisan daging ayam cincang brokoli ke dalam wadah tahan panas, tambahkan susu, lalu kukus hingga teksturnya sesuai yang diinginkan.
4. Sajikan dengan parutan keju.

BUMBU HALUS:

1 buah bawang merah

1 siung bawang putih

Kandungan Per Porsi

Energi	140 kkal
Karbohidrat	15 gram
Lemak	5,8 gram
Protein	5,7 gram
Zat besi	0,5 mg
Seng	0,4 mg



Puding Susu Cokelat Vla

Untuk 10 porsi



BAHAN:

BAHAN PUDING

- 1 bungkus** agar-agar cokelat
- 1100 ml** susu cair
- 3 sdm** gula pasir
- 100 gram** *dark cooking chocolate* leleh

BAHAN VLA:

- 4 sdt** tepung maizena
- 6 sdm** air
- 3 sdm** gula pasir
- 250 ml** susu cair
- 1 sdt** vanila cair



CARA MEMBUAT:

1. BAHAN PUDING: Campur agar-agar, gula, dan susu. Aduk rata.
2. Panaskan dengan api sedang sambil diaduk sampai mendidih. Matikan api.
3. Masukkan cokelat yang sudah dilelehkan, aduk rata.
4. Tuang dalam cetakan, diamkan hingga kental.
5. BAHAN VLA: Campur tepung maizena dengan air. Tuang susu, gula pasir, dan larutan maizena ke dalam panci. Aduk rata.
6. Masak sampai mendidih.
7. Matikan api, lalu masukkan vanila cair. Aduk rata.

Kandungan Per Porsi

Energi	65 kkal
Karbohidrat	6,4 gram
Lemak	3,2 gram
Protein	3,2 gram
Zat besi	0,3 mg
Seng	0,4 mg

Bola-Bola Tenggiri

Untuk 10 porsi



BAHAN:

30 gram ikan tenggiri

1 butir telur ayam

2 lembar roti

Daun bawang, iris tipis

Tepung oat secukupnya

Keju parut secukupnya

Garam secukupnya

Minyak jagung, untuk
menggoreng



CARA MEMBUAT:

1. Potong roti tawar menjadi kotak-kotak kecil.
2. Campur ikan tenggiri yang sudah dipotong kecil-kecil dengan telur ayam, daun bawang, tepung oat, dan garam, lalu bentuk menjadi bola kecil.
3. Gulingkan adonan ke dalam potongan roti tawar sampai adonan tertutup rata dengan potongan roti tawar.
4. Goreng hingga matang kecokelatan, taburi dengan parutan keju.

Kandungan Per Porsi

Energi	49,3 kkal
Karbohidrat	2 gram
Lemak	3,5 gram
Protein	2,4 gram
Zat besi	0,3 mg
Seng	0,2 mg

Bitterballen

Untuk 10 porsi



BAHAN:

- 100 gram** daging sapi giling
- 30 gram** tepung terigu
- 300 ml** susu
- 1 buah** wortel, parut
- 1 butir** telur, kocok
- 2 sdm** margarin, untuk menumis
- Merica secukupnya
- Garam secukupnya
- Keju parut secukupnya
- Keju secukupnya, potong kotak kecil
- Tepung panir secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan daging giling. Masak hingga daging matang, tambahkan merica secukupnya.
3. Masukkan tepung terigu, aduk rata, lalu masukkan susu sedikit demi sedikit.
4. Masukkan wortel dan garam secukupnya. Aduk adonan hingga kalis.
5. Masukkan keju parut dan campur hingga rata, lalu dinginkan adonan.
6. Setelah dingin, ambil sedikit adonan, bentuk bola, lalu masukkan keju ke dalamnya.
7. Celupkan ke dalam telur kocok, lalu gulingkan ke tepung panir, goreng hingga matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	62,3 kkal
Karbohidrat	2 gram
Lemak	4 gram
Protein	4,7 gram
Zat besi	0,5 mg
Seng	0,7 mg



Lemper Ayam

Untuk 5 porsi



BAHAN:

- 100 gram** nasi ketan matang
- 75 ml** santan
- 75 gram** daging ayam cincang
- 2 lembar** daun jeruk
- 1 lembar** daun salam
- ½ batang** serai, memarkan
- 10 ml** minyak jagung untuk menumis
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Daun pisang

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
- 2 buah** bawang merah
- 1 butir** kemiri sangrai
- Ketumbar secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan daging ayam cincang, garam, gula, dan serai. Aduk hingga merata.
2. Masukkan santan, daun jeruk, dan daun salam, masak hingga santan terserap dan matang.
3. Ambil ketan, isi dengan daging ayam, lalu bungkus dengan daun pisang.

Kandungan Per Porsi

Energi	72 kkal
Karbohidrat	4,6 gram
Lemak	3,7 gram
Protein	5 gram
Zat besi	0,6 mg
Seng	0,3 mg

Bola Kentang Keju

Untuk 12 porsi



BAHAN:

- 350 gram** kentang,
rebus dengan garam
dan haluskan
- 150 gram** tepung terigu
- 2 butir** telur, kocok lepas
- ½ sdt** gula
- 50 gram** keju, potong
dadu
- Tepung roti secukupnya
- Minyak jagung untuk
menggoreng



CARA MEMBUAT:

1. Campur kentang, tepung terigu, dan gula, lalu aduk hingga rata.
2. Ambil sedikit adonan, isi keju di tengahnya, lalu bentuk menjadi bola.
3. Celupkan bola kentang ke dalam telur, lalu gulingkan ke tepung roti hingga seluruh permukaannya tertutup.
4. Goreng dengan api kecil.

Kandungan Per Porsi

Energi	100 kkal
Karbohidrat	13 gram
Lemak	4,2 gram
Protein	3,5 gram
Zat besi	0,6 mg
Seng	0,5 mg

Agar-agar Buah

Untuk 2 porsi



BAHAN:

- 1 bungkus** agar-agar putih
- 750 ml** air
- 30 gram** pepaya, potong kecil
- 30 gram** melon, potong kecil
- 30 gram** semangka, potong kecil



CARA MEMBUAT:

1. Campur agar-agar dengan air, masak hingga mendidih.
2. Tambahkan potongan buah, lalu tempatkan di wadah-wadah kecil dan biarkan mengeras.

Kandungan Per Porsi

Energi	33 kkal
Karbohidrat	8,6 gram
Lemak	0,05 gram
Protein	0,2 gram
Zat besi	0,1 mg
Seng	0,05 mg



Resep

MPASI

12-23 Bulan



Nasi Ayam Katsu

Untuk 3 porsi



BAHAN:

200 gram nasi
100 gram daging
 ayam *fillet*
20 gram wortel
20 gram buncis
 $\frac{1}{2}$ butir telur kocok
 1 jeruk nipis
 Tepung panir
 secukupnya
 Garam secukupnya
 Merica secukupnya
 Minyak untuk
 menggoreng



CARA MEMBUAT:

1. Rebus wortel dan buncis dengan sedikit garam hingga matang.
2. Lumuri daging ayam dengan jeruk nipis, garam, dan merica.
3. Celupkan ayam ke dalam telur, lalu gulingkan ke dalam tepung panir hingga seluruh permukaannya tertutup rata.
4. Goreng dengan minyak hingga matang.
5. Sajikan dengan wortel, buncis, dan nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	186 kkal
Karbohidrat	20 gram
Lemak	8,3 gram
Protein	7,9 gram
Zat besi	0,6 mg
Seng	0,6 mg



Nasi Gadon Daging

Untuk 3 porsi



BAHAN:

100 gram daging sapi giling

60 ml santan cair

½ butir telur kocok

⅓ sdt gula merah

3 lembar daun jeruk

3 lembar daun salam

Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

2 butir bawang merah

1 siung bawang putih

1 butir kemiri sangrai

Ketumbar secukupnya

Merica secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Campur jadi satu daging giling, telur, santan, bumbu halus, garam, dan gula merah.
2. Bagi adonan menjadi 3 bagian.
3. Tambahkan daun jeruk dan daun salam dalam tiap adonan, lalu bungkus dengan daun pisang.
4. Kukus sekitar 45 menit hingga matang.
5. Sajikan dengan nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	174 kkal
Karbohidrat	9,9 gram
Lemak	9,2 gram
Protein	11,1 gram
Zat besi	1,8 mg
Seng	2,1 mg



Nasi Cah Siram Sapi

Untuk 3 porsi



BAHAN:

100 gram daging sapi,
potong kecil-kecil lalu
rebus

$\frac{1}{2}$ tomat

$\frac{1}{4}$ bawang bombai, iris

BUMBU PELENGKAP:

$\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Saus tiram secukupnya

Kecap manis secukupnya

BUMBU ULEK KASAR:

1 siung bawang putih

1 butir bawang merah

$\frac{1}{4}$ ruas jahe



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu ulek hingga harum, lalu masukkan irisan bawang bombai, dan tambahkan air secukupnya.
2. Tambahkan bumbu pelengkap (saus tiram, kecap, gula).
3. Masukkan potongan daging sapi yang sudah direbus dan potongan tomat.
4. Hidangkan dengan nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	176 kkal
Karbohidrat	14,4 gram
Lemak	8,5 gram
Protein	9,5 gram
Zat besi	1,1 mg
Seng	1,8 mg

Nasi Bebek Ungkep

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 100 gram** bebek muda, potong kecil
- 125 ml** air
- 1 sdm** minyak
- 1 sdm** kecap manis
- 1 sdm** kecap asin
- ½ sdm** daun bawang, iris tipis
- ½ sdm** minyak wijen
- 10 ml** minyak jagung untuk menumis

BUMBU HALUS:

- ½ sdm** irisan bawang putih
- ½ sdt** merica
- garam secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan bebek dan bumbu lainnya, serta 125 ml air.
3. Masak hingga daging bebek empuk.
4. Sajikan bersama nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	193 kkal
Karbohidrat	9,1 gram
Lemak	14,2 gram
Protein	7,4 gram
Zat besi	1,1 mg
Seng	0,8 mg

Nasi Bebek Goreng Mentega

Untuk 3 porsi



BAHAN:

100 gram daging bebek, potong kecil
¼ sdm jahe parut
½ sdt garam
150 gram nasi
¼ tomat
1 sdm mentega
½ sdm bawang putih halus
¼ bawang bombai potong dadu
20 ml air
½ sdt merica
⅓ sdt kecap manis
10 ml minyak kelapa, untuk menumis
 Kecap asin secukupnya
 Minyak wijen secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Presto/rebus bebek hingga empuk.
2. Baluri bebek dengan parutan jahe dan garam sekitar 10–15 menit
3. Panaskan mentega, goreng bebek hingga matang. Angkat dan tiriskan.
4. Tumis cincangan halus bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
5. Masukkan bebek, tomat, kecap manis, kecap asin, minyak wijen, dan air. Masak hingga air agak kering.
6. Sajikan dengan nasi

Kandungan Per Porsi

Energi	200 kkal
Karbohidrat	14,3 gram
Lemak	13,3 gram
Protein	7,8 gram
Zat besi	1,1 mg
Seng	0,9 mg

Mie Tek-Tek

Untuk 3 porsi



BAHAN:

150 gram mie telur yang sudah direbus hingga lunak

100 gram daging ayam rebus, potong kecil-kecil

30 gram sawi, potong kasar

1 telur mata sapi

2 sdm kecap manis

1 sdm kecap asin

15 ml minyak kelapa, untuk menumis

Garam secukupnya

Gula secukupnya

Merica secukupnya

Bawang daun secukupnya, iris tipis

BUMBU HALUS:

2 siung bawang putih

2 buah bawang merah

2 butir kemiri sangrai



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus, lalu masukkan bawang daun hingga harum.
2. Masukkan mi, ayam, dan sawi.
3. Tambahkan kecap manis, kecap asin, gula, garam, dan merica secukupnya, lalu aduk hingga tercampur rata.
4. Hidangkan dengan telur mata sapi.

Kandungan Per Porsi

Energi	240 kkal
Karbohidrat	28,4 gram
Lemak	8,6 gram
Protein	9,4 gram
Zat besi	0,8 mg
Seng	0,6 mg

Nasi Goreng Udang

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
- 100 gram** udang, buang kulitnya
- ½ sdt** tepung maizena
- 1 butir** telur, kocok
- 30 gram** kacang polong
- 15 ml** minyak jagung, untuk menumis
- Daun bawang secukupnya, iris tipis
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
- 1 butir** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Lumuri udang dengan garam dan tepung maizena, diamkan sekitar 15 menit.
2. Goreng udang hingga matang, masukkan telur dan kacang polong, lalu diorak-arik. Sisihkan.
3. Tumis bumbu halus hingga harum, masukkan daun bawang.
4. Tambahkan nasi dan garam secukupnya, aduk rata.
5. Masukkan udang, orak-arik telur, dan kacang polong, lalu aduk hingga tercampur rata.

Kandungan Per Porsi

Energi	183 kkal
Karbohidrat	17 gram
Lemak	7,6 gram
Protein	11,2 gram
Zat besi	1,7 mg
Seng	1,1 mg



Nasi Gurih Cah Bakso Ikan Brokoli

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 100 gram** beras
- 100 ml** santan cair
- 1 lembar** daun salam
- 1 batang** serai, memarkan

TUMISAN:

- 150 gram** bakso ikan,
potong kecil
 - 1½ sdm** wortel
potong kecil
 - 30 gram** brokoli
potong kecil
 - 1 sdm** tepung maizena
 - ½ sdm** saus tiram
 - 1 siung** bawang putih,
iris tipis
 - 1 buah** bawang merah,
iris tipis
 - 1 batang** daun bawang,
iris kasar
 - 2 sdm** minyak kedelai,
untuk menumis
- Merica secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Masak beras, daun salam, dan serai dengan santan hingga matang.
2. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum, lalu masukkan bakso ikan, daun bawang, dan merica hingga harum.
3. Masukkan brokoli, wortel, tepung maizena, dan saus tiram. Masak hingga matang.
4. Sajikan dengan nasi gurih.

Kandungan Per Porsi

Energi	190 kkal
Karbohidrat	19,8 gram
Lemak	8,6 gram
Protein	9,4 gram
Zat besi	0,8 mg
Seng	0,6 mg



Nasi Ayam Jamur

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
 - 100 gram** daging ayam cincang
 - 1½ sdm** wortel, rebus hingga empuk
 - 15 gram** brokoli, rebus hingga empuk
 - 15 gram** jamur merang, iris tipis
 - 1½ sdm** kecap manis
 - 1 sdm** kecap asin
 - 10 ml** minyak jagung, untuk menumis
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 2 butir** bawang putih
- 1 siung** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan daging ayam cincang dan jamur.
2. Tambahkan garam, kecap asin, dan kecap manis, masak hingga matang.
3. Sajikan bersama nasi, wortel, dan brokoli.

Kandungan Per Porsi

Energi	180 kkal
Karbohidrat	20,4 gram
Lemak	7,5 gram
Protein	7,1 gram
Zat besi	0,6 mg
Seng	0,5 mg

Sup Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
- 100 gram** dada ayam rebus, suwir
- 750 ml** kaldu ayam
- 30 gram** jagung manis pipil
- ½ batang** wortel, potong kotak
- 1 batang** daun bawang, potong kecil
- ¼** tomat, potong kecil
- 2 sdm** margarin
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Pala secukupnya
- Seledri secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Rebus kaldu ayam dengan wortel, jagung manis, seledri, dan daun bawang hingga harum.
2. Masukkan dada ayam suwir, garam, merica, dan pala secukupnya, masak hingga mendidih.
3. Masukkan tomat, masak hingga layu.
4. Sajikan dengan nasi dan mentega yang dilelehkan di atas nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	210 kkal
Karbohidrat	24,2 gram
Lemak	8,2 gram
Protein	10,1 gram
Zat besi	0,9 mg
Seng	0,8 mg

Tumis Tahu Udang

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
 - 75 gram** udang
 - 200 gram** tahu sutra,
potong kecil
 - 2 buah** jamur kuping,
iris kecil
 - 1 butir** telur ayam,
kocok lepas
 - 1½ sdm** wortel parut
 - ½ sdm** kecap ikan
 - 1 sdt** minyak wijen
 - 1 batang** daun bawang,
potong kecil
 - 30 ml** air
 - 1 sdm** tepung maizena
 - 15 ml** minyak kedelai,
untuk menumis
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- ½** bawang bombai
- 1 siung** bawang putih



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan udang hingga berubah warna.
2. Masukkan jamur kuping, kecap ikan, minyak wijen, garam, dan air, lalu masak hingga mendidih.
3. Masukkan tahu sutra, daun bawang, wortel, dan tepung maizena, lalu aduk hingga mengental.
4. Beri telur kocok sambil diaduk perlahan, masak hingga matang.
5. Sajikan dengan nasi

Kandungan Per Porsi

Energi	200 kkal
Karbohidrat	15,8 gram
Lemak	9,6 gram
Protein	14,1 gram
Zat besi	4,1 mg
Seng	1,2 mg

Nasi Telur Campur

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 200 gram** nasi
3 butir telur, kocok lepas
1 batang daun bawang, iris tipis
¼ buah bawang bombai, cincang kasar
15 gram wortel, cincang halus
30 gram daging ayam giling, rebus matang
3 sdm minyak jagung
 Merica secukupnya
 Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
1 siung bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Campur telur dengan daun bawang, bawang bombai, wortel, daging ayam giling, garam, merica, dan bumbu halus. Aduk hingga tercampur rata.
2. Goreng dengan minyak jagung hingga matang.
3. Sajikan dengan nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	230 kkal
Karbohidrat	18,8 gram
Lemak	12,1 gram
Protein	10,8 gram
Zat besi	1,2 mg
Seng	1 mg

Mie Goreng Telur Puyuh

Untuk 3 porsi



BAHAN:

300 gram mie telur,
rebus hingga lunak

10 butir telur puyuh
rebus

50 gram udang kupas

1 batang caisim, iris

1½ sdm wortel
potongan kecil

3 sdm kecap manis

1½ sdm kecap asin

15 ml minyak jagung
untuk menumis

Saus tiram secukupnya

Garam secukupnya

Merica secukupnya

BUMBU HALUS:

3 siung bawang putih

2 buah bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan udang, caisim, dan wortel.
2. Masukkan garam dan merica, jika terlalu kering boleh ditambahkan air
3. Masukkan mie, dan tambahkan kecap asin, kecap manis, dan saus tiram.
4. Aduk hingga tercampur rata.
5. Sajikan dengan telur puyuh rebus.

Kandungan Per Porsi

Energi	240 kkal
Karbohidrat	25,4 gram
Lemak	10,1 gram
Protein	12,2 gram
Zat besi	2,5 mg
Seng	1,5 mg



www.mishin/KG-08/6C

Nasi Bakar Tuna

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 200 gram** nasi
- 100 gram** ikan tuna rebus, suwir kecil-kecil
- 15 gram** bayam, rebus matang
- ½ ruas** jahe, memarkan
- ½ ruas** lengkuas, memarkan
- 1 batang** serai
- 1 lembar** daun salam
- 15 ml** minyak kelapa, untuk menumis
- Garam secukupnya
- Daun pisang
- Kemangi secukupnya

BUMBU HALUS:

- 3 siung** bawang putih
- 4 buah** bawang merah
- 1 butir** kemiri



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus, lalu masukkan jahe, lengkuas, serai, dan daun salam, hingga harum.
2. Masukkan ikan tuna suwir, tuang air secukupnya, lalu aduk hingga tercampur rata.
3. Masukkan daun bayam dan garam secukupnya.
4. Bungkus nasi dengan daun pisang dan letakkan tumisan tuna di atasnya. Tambahkan kemangi.
5. Bakar nasi bungkus hingga daun pisang kering.

Kandungan Per Porsi

Energi	170 kkal
Karbohidrat	18,7 gram
Lemak	5,1 gram
Protein	11,2 gram
Zat besi	0,7 mg
Seng	0,7 mg



Nasi Pepes Udang

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
- 75 gram** udang, cincang halus
- 200 gram** tahu putih, haluskan
- 1 butir** telur ayam, kocok lepas
- 1 batang** serai
- 2 lembar** daun salam
- 1 lembar** daun jeruk
- 10 ml** minyak kedelai, untuk menumis
- Kemangi secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya
- Merica secukupnya

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
- 3 buah** bawang merah
- 1 cm** kunyit
- 1 butir** kemiri



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus bersama daun jeruk, daun salam, dan serai hingga harum.
2. Campur tumisan bumbu ke dalam adonan tahu halus, lalu masukkan udang giling, telur, dan kemangi.
3. Tambahkan gula, garam, dan merica.
4. Bagi adonan menjadi 3, lalu bungkus tiap adonan dengan daun pisang.
5. Kukus sekitar 25 menit.
6. Sajikan bersama nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	180 kkal
Karbohidrat	15,7 gram
Lemak	8,7 gram
Protein	14 gram
Zat besi	4,7 mg
Seng	1,3 mg



Digital Publishing/KG-03/IGC

Nasi Telur Daging Kukus

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
- 90 gram** daging sapi cincang
- 1 sdm** wortel, parut
- 1 butir** telur, kocok lepas
- ½ sdt** kecap asin
- ½ sdt** minyak wijen
- 50 ml** air
- 10 ml** minyak canola
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 1 buah** bawang merah



CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan (kecuali nasi) dan bumbu halus hingga rata.
2. Masukkan dalam wadah tahan panas, lalu kukus hingga matang.
3. Sajikan dengan nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	173,3 kkal
Karbohidrat	14,6 gram
Lemak	7,4 gram
Protein	11,2 gram
Zat besi	1,5 mg
Seng	1,9 mg

Nasi Rendang Telur Tempe

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
- 2 butir** telur ayam rebus
- 60 gram** tempe,
potong kecil
- 300 ml** santan cair
- ½ ruas** lengkuas
- 2 lembar** daun jeruk
- 1 batang** serai
- ½ sdm** gula
- Garam secukupnya

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
- 2 buah** bawang merah
- ½ ruas** jahe
- 1 butir** kemiri



CARA MEMBUAT:

1. Rebus bumbu halus bersama dengan santan, lengkuas, daun jeruk, serai, gula, dan garam. Masak hingga santan mengental.
2. Masukkan telur rebus dan tempe, lalu masak dengan api kecil hingga santan mengering.
3. Sajikan dengan nasi.

Kandungan Per Porsi

Energi	300 kkal
Karbohidrat	20,1 gram
Lemak	25 gram
Protein	12,2 gram
Zat besi	2,8 mg
Seng	2,6 mg

Sate Ayam

Untuk 3 porsi



BAHAN:

150 gram nasi

SATE:

100 gram daging ayam *fillet*,
potong dadu

1 siung bawang putih,
haluskan

Jeruk nipis secukupnya

Merica secukupnya

Kecap manis secukupnya

Margarin secukupnya

SAUS KACANG:

60 gram kacang tanah
goreng, tumbuk halus

1 lembar daun jeruk, iris tipis

1½ sdm kecap manis

½ sdm gula merah, serut
halus

½ sdt garam

250 ml air

2 sdm minyak kelapa, untuk
menumis

BUMBU HALUS:

2 siung bawang putih

3 buah bawang merah

1 butir kemiri sangrai



CARA MEMBUAT:

1. SATE: Lumuri daging ayam dengan jeruk nipis, bawang putih, dan merica. Diamkan selama 15 menit.
2. Tusukkan daging ayam ke tusuk sate.
3. Oleskan daging ayam dengan saus kacang, margarin, dan kecap manis, lalu bakar hingga matang.
4. Sajikan dengan nasi dan saus kacang.
5. SAUS KACANG: Tumis bumbu halus bersama daun jeruk hingga harum.
6. Masukkan kacang tanah tumbuk, lalu tambahkan gula merah, kecap manis, dan garam. Aduk sampai tercampur rata.
7. Tuangkan air dan masak hingga saus mengental.

Kandungan Per Porsi

Energi	260 kkal
Karbohidrat	16,6 gram
Lemak	21,1 gram
Protein	12,2 gram
Zat besi	0,9 mg
Seng	1,4 mg

Nasi Ayam Goreng Lengkuas

Untuk 3 porsi



BAHAN:

- 150 gram** nasi
- 100 gram** daging ayam, potong kecil
- 1 batang** serai, memarkan
- 30 gram** lengkuas parut
- Air matang
- Garam secukupnya
- Minyak kelapa sawit secukupnya untuk menumis dan menggoreng

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
- 2 buah** bawang merah
- 1 butir** ketumbar
- $\frac{1}{2}$ **cm** jahe
- $\frac{1}{2}$ **ruas** jahe



CARA MEMBUAT:

1. Tumis bumbu halus hingga harum.
2. Masukkan parutan lengkuas dan serai, aduk hingga tercampur rata.
3. Masukkan daging ayam, tambahkan air matang dan garam, lalu aduk hingga air mengering.
4. Ambil daging ayamnya saja, lalu goreng hingga matang.
5. Angkat dan tiriskan.
6. Goreng sisa bumbu lengkuas hingga kecokelatan.
7. Sajikan ayam dengan nasi, dan tambahkan taburan lengkuas goreng.

Kandungan Per Porsi

Energi	165 kkal
Karbohidrat	14,1 gram
Lemak	7,1 gram
Protein	10,2 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,5 mg

Bola-Bola Udang

Untuk 8 porsi



BAHAN:

- 120 gram** udang,
cincang halus
- 30 gram** tepung terigu
- ½ butir** telur
- 4 lembar** roti tawar,
potong dadu kecil
- Minyak kedelai
secukupnya, untuk
menggoreng

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- ½ sdt** garam
- Merica secukupnya
- Gula secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Aduk udang, tepung terigu, telur, dan bumbu halus hingga tercampur rata.
2. Buat adonan menjadi bola, gulingkan ke dalam wadah berisi potongan roti tawar hingga seluruh permukaannya tertutup.
3. Simpan terlebih dahulu di dalam kulkas sekitar 10–15 menit.
4. Goreng dengan api sedang.

Kandungan Per Porsi

Energi	74 kkal
Karbohidrat	7,4 gram
Lemak	22,6 gram
Protein	2,9 gram
Zat besi	0,9 mg
Seng	0,5 mg

Perkedel Tahu

Untuk 6 porsi



BAHAN:

- 100 gram** tahu, haluskan
2 butir telur ayam, kocok
50 gram wortel, potong dadu kecil-kecil
40 gram daging giling
 Minyak jagung secukupnya untuk menggoreng



CARA MEMBUAT:

1. Campur semua bahan dan bumbu halus, bentuk adonan menjadi bulatan.
2. Goreng dengan minyak hingga matang.

BUMBU HALUS:

- 3 buah** bawang merah
2 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 Merica secukupnya

Kandungan Per Porsi

Energi	82,5 kkal
Karbohidrat	1,1 gram
Lemak	6,6 gram
Protein	5,1 gram
Zat besi	1,5 mg
Seng	0,7 mg

Kroket Sapi

Untuk 10 porsi



BAHAN:

- 250 gram** kentang,
kukus lalu haluskan
- 1 sdm** susu bubuk
- 100 gram** daging giling
- 30 gram** wortel,
potong dadu
- ¼ sdt** merica
- 1 sdm** tepung terigu
- 3 sdm** margarin,
untuk menumis
- Garam secukupnya
- 2 butir** telur
- 100 gram** tepung panir

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
- 3 buah** bawang merah

Kandungan Per Porsi

Energi	93,4 kkal
Karbohidrat	5,3 gram
Lemak	6,7 gram
Protein	2,9 gram
Zat besi	0,4 mg
Seng	0,6 mg



CARA MEMBUAT:

1. Campur kentang yang sudah dihaluskan dengan susu bubuk, garam, merica, dan 1 butir telur. Aduk hingga merata.
2. Tumis bumbu halus hingga harum, lalu masukkan daging giling dan wortel.
3. Tambahkan garam, merica, dan sedikit air, dan aduk hingga tercampur rata dan matang.
4. Masukkan tepung terigu yang sudah dilarutkan dengan sedikit air, lalu angkat.
5. Ambil adonan kentang, pipihkan, isi dengan tumisan daging, lalu tutup membentuk bulatan.
6. Celupkan ke dalam telur kocok (1 butir), gulingkan ke dalam tepung panir hingga tertutup semua permukaannya, lalu goreng hingga matang.

Otak-Otak Kukus

Untuk 5 porsi



BAHAN:

- 150 gr** daging ikan tenggiri segar, haluskan
- 40 gr** tepung tapioka
- 1 sdt** tepung maizena
- 50 ml** santan cair
- 1 butir** telur, ambil putihnya, kocok
- 1** daun bawang, iris tipis
- Daun pisang

BUMBU HALUS:

- 2 siung** bawang putih
- 3 butir** bawang merah
- ½ sdm** gula pasir
- 1 sdt** garam
- ¼ sdt** merica bubuk



CARA MEMBUAT:

1. Campur daging ikan tenggiri dengan bumbu halus, aduk hingga rata.
2. Masukkan tepung tapioka dan tepung maizena, aduk hingga tercampur rata, lalu masukkan santan, kocokan putih telur, dan daun bawang.
3. Ambil adonan, bentuk memanjang, lalu bungkus dengan daun pisang.
4. Kukus sekitar 15 menit hingga matang.

Kandungan Per Porsi

Energi	100 kkal
Karbohidrat	0,5 gram
Lemak	7,2 gram
Protein	8,3 gram
Zat besi	0,9 mg
Seng	0,4 mg

Tahu Isi Sosis

Untuk 10 porsi



BAHAN:

- 300 gram** tahu putih, haluskan
- ½ sdt** gula pasir
- ¼ sdt** merica bubuk
- 1 butir** telur ayam, kocok lepas
- 1 siung** bawang putih, haluskan
- Garam secukupnya
- 150 gram** sosis sapi, potong kecil
- Minyak jagung secukupnya untuk menggoreng



CARA MEMBUAT:

1. Campur tahu yang sudah dihaluskan dengan semua bahan (kecuali sosis) hingga rata.
2. Ambil adonan sedikit, pipihkan, masukkan potongan sosis, lalu dibentuk bulat.
3. Goreng hingga kecokelatan.

Kandungan Per Porsi

Energi	106 kkal
Karbohidrat	0,7 gram
Lemak	9,1 gram
Protein	5,7 gram
Zat besi	1,9 mg
Seng	0,9 mg

Kue Yoghurt Pisang Stroberi

Untuk 3 porsi



BAHAN:

1 buah pisang matang,
haluskan
150 gram yoghurt
Stroberi secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Campur pisang yang sudah dihaluskan dengan yoghurt hingga rata.
2. Masukkan adonan ke dalam cetakan.
3. Bekukan di dalam *freezer*.
4. Sajikan dengan *topping* stroberi.

Kandungan Per Porsi

Energi	48 kkal
Karbohidrat	6,3 gram
Lemak	1,1 gram
Protein	1,3 gram
Zat besi	0,1 mg
Seng	0,2 mg



Rolade Tempe

Untuk 5 porsi



BAHAN:

- 100 gram** tempe,
haluskan
- 50 gram** daging sapi,
giling halus
- 2** telur ayam,
kocok lepas
- 1 sdm** tepung roti
- ½ sdm** tepung terigu
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya

BUMBU HALUS:

- 1 siung** bawang putih
- 2 buah** bawang merah
- Ketumbar secukupnya



CARA MEMBUAT:

1. Sisakan sedikit telur untuk dibuat dadar.
2. Campur semua bahan dan bumbu halus, aduk hingga merata.
3. Gulung adonan tempe dengan dadar.
4. Bungkus dengan daun pisang, lalu kukus hingga matang.
5. Setelah matang, potong serong, lalu goreng hingga kecokelatan.

Kandungan Per Porsi

Energi	140 kkal
Karbohidrat	2,1 gram
Lemak	12,2 gram
Protein	8,5 gram
Zat besi	1,2 mg
Seng	1 mg



Sumber Karbohidrat

1 satuan penukar mengandung 175 kalori, 4 gram protein, dan 40 gram karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Bihun	50	½ gelas
Bubur beras	400	2 gelas
Kentang	210	2 biji sedang
Makaroni	50	½ gelas
Mie basah	200	2 gelas
Mie kering	50	1 gelas
Nasi	100	¾ gelas
Nasi tim	200	1 gelas
Roti putih	70	3 iris
Singkong	120	1 potong
Talas	125	1 potong
Tepung beras	50	8 sendok makan
Tepung terigu	50	5 sendok makan
Tepung hunkwee	50	10 sendok makan
Ubi	135	1 biji

Sumber Protein Hewani

Rendah Lemak

1 satuan penukar mengandung 50 kalori, 7 gram protein, dan 2 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Ayam tanpa kulit	40	1 potong sedang
Babat	40	1 potong sedang
Cumi-cumi	45	1 ekor kecil
Daging kerbau	35	1 potong sedang
Ikan asin	15	1 potong sedang
Ikan kakap	35	1/3 ekor besar
Ikan kembung	30	1/3 ekor sedang
Ikan lele	40	1/3 ekor sedang
Ikan mas	45	1/3 ekor sedang
Ikan mujair	30	1/3 ekor sedang
Ikan peda	35	1 ekor kecil
Ikan pindang	25	1/2 ekor sedang
Ikan segar	40	1 potong sedang
Kerang	90	1/2 gelas
Udang basah	35	5 ekor sedang

Lemak sedang

1 satuan penukar mengandung 75 kalori, 7 gram protein, dan 5 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Bakso	170	10 biji sedang
Daging kambing	40	1 potong sedang
Daging sapi	35	1 potong sedang
Hati ayam	30	1 potong sedang
Hati sapi	35	1 potong sedang
Otak	60	1 potong besar
Telur ayam	55	1 butir
Telur bebek	55	1 butir

Tinggi lemak

1 satuan penukar mengandung 150 kalori, 7 gram protein, dan 13 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Ayam dengan kulit	55	1 potong sedang
Bebek	45	1 potong sedang
Kuning telur	45	4 butir

Sumber Protein Nabati

1 satuan penukar mengandung 75 kalori, 5 gram protein, 3 gram lemak, dan 7 gram karbohidrat

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Kacang hijau	20 g	2 sendok makan
Kacang kedele	25 g	2½ sendok makan
Kacang merah segar	20 g	2 sendok makan
Kacang tanah	15 g	2 sendok makan
Tahu	110 g	1 biji besar
Tempe	50 g	2 potong sedang

Sumber Lemak

1 satuan penukar mengandung 50 kalori dan 5 gram lemak

Bahan Makanan	Berat (gram)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Mentega	5	1 sendok teh
Minyak bunga matahari	5	1 sendok teh
Minyak jagung	5	1 sendok teh
Minyak kedele	5	1 sendok teh
Minyak kelapa	5	1 sendok teh
Minyak kelapa sawit	5	1 sendok teh
Minyak zaitun	5	1 sendok teh
Santan	40	⅓ gelas

Kelompok Sayuran

- **Sangat rendah kalori**

Gambas	Jamur kuping	Tomat sayur	Oyong
Ketimun	Labu air	Selada air	
Selada	Lobak	Daun bawang	

- **Per porsi (100 gram) mengandung 25 kalori, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein**

Bayam	Bit	Labu waluh	Genjer
Kapri muda	Kol	Daun talas	Jagung muda
Brokoli	Daun kecipir	Pepaya muda	Sawi
Kembang Kol	Buncis	Labu siam	Rebung
Kemangi	Daun kacang panjang	Pare	Taoge
Kangkung	Terong	Kacang panjang	Wortel

- **Per porsi (100 gram) mengandung 50 kalori, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein**

Bayam merah	Mangkakan	Nangka muda	Daun pepaya
Daun katuk	Kacang kapri	Melinjo	Taoge kedelai
Daun melinjo	Daun talas	Kluwih	Daun singkong

Kelompok Buah-buahan

Per porsi (setara dengan 1 buah pisang atau 50 gram pisang ambon ukuran sedang) mengandung 50 kalori dan 10 gram karbohidrat

Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat tanpa kulit dan biji (gram)
Avokad	½ buah besar	50
Anggur	20 buah sedang	165
Apel merah	1 buah kecil	85
Apel Malang	1 buah sedang	75
Belimbing	1 buah besar	125–140
Blewah	1 potong sedang	70
Duku	10–16 buah sedang	80
Durian	2 biji besar	35
Jambu air	2 buah sedang	100
Jambu biji	1 buah besar	100
Jambu bol	1 buah kecil	90
Jeruk bali	1 potong	105
Jeruk garut	1 buah sedang	115
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Kedondong	2 buah sedang/besar	100/120
Kurma	3 buah	15
Leci	10 buah	75
Mangga	¾ buah besar	90
Manggis	2 buah sedang	80

Markisa	$\frac{3}{4}$ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nanas	$\frac{1}{4}$ buah sedang	85
Pear	$\frac{1}{2}$ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kepok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gelas	60
Srikaya	2 buah besar	50
Stroberi	4 buah besar	215

Daftar Pustaka

- Damayanti R. Sjarif, Klara Yuliarti, Endang D. Lestari, I.G. Lanang Sidiartha, Sri S. Nasar, Maria Mexitalia. *Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Batita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi*. Jakarta: Badan Penerbit IDAI, Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2015.
- Ronald E. Kleinman (ed.). *Pediatric Nutrition Handbook*. American Academy of Pediatrics. 2009
- World Health Organization. *Family Foods for Feeding Breastfed Children*. Jenewa: WHO Press. 2000
- World Health Organization. *Guiding Principles for Feeding Non-Breastfed Children 6-24 Months of Age*. Jenewa: WHO Press. 2005.
- World Health Organization. *Indicators for Assessing Infant and Young Child Feeding Practices*. Jenewa: WHO Press. 2008.
- World Health Organization. "Model Chapter for Textbooks for Medical Students and Allied Health Professionals." *Infant and Young Child Feeding*. Jenewa: WHO Press. 2009.
- William H. Dietz, Loraine Stern. *Nutrition: What Every Parents Need to Know*. American Academy of Pediatrics. 2011.

Tentang Penulis



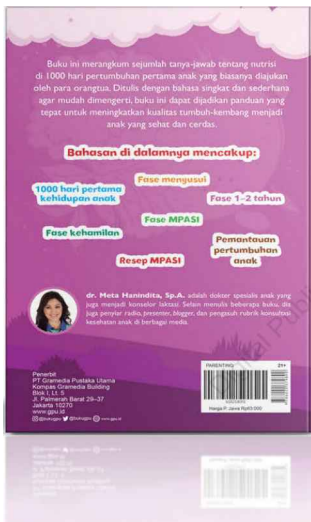
dr. Meta Herdiana Hanindita, Sp.A.(K)

lahir di Bandung pada 14 Februari. Ia meraih gelar dokter spesialis anak serta konsultan di bidang Nutrisi dan Penyakit Metabolik dari Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga, Surabaya. Dokter anak yang juga konselor laktasi ini mempunyai minat besar di bidang tulis-menulis dan *public speaking*. Buku

Mommyclopedia: 78 Resep MPASI ini adalah buku kelima yang diterbitkan PT Gramedia Pustaka Utama dan merupakan bukunya ke-10.









MPASI harus diberikan saat ASI saja sudah tidak dapat mencukupi kebutuhan nutrisi bayi. Selama periode MPASI, seorang bayi secara perlahan dilatih agar kelak dapat mengonsumsi makanan keluarga. Masa transisi dari ASI eksklusif sampai makanan keluarga ini terjadi saat bayi berusia sekitar 6–23 bulan. Periode ini adalah masa kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal bayi.

Buku yang berisi 78 resep MPASI yang lezat, bergizi, dan mudah dibuat ini dikategorikan untuk anak berumur 6–8 bulan, 9–11 bulan, dan 12–23 bulan. Selain makanan utama, juga disediakan beberapa resep camilan anak.

Resep yang tersaji di sini antara lain:



- bubur opor ayam
- bubur udang tahu
- tim semur daging tempe
- tim cah ikan kembung
 - makaroni keju
 - siomay udang ayam
 - bitterbalen
- nasi ayam katsu
- nasi bakar tuna
 - mi tek-tek
 - agar-agar buah



dr. Meta Hanindita, Sp.A.(K) adalah dokter anak dan juga konselor laktasi. Buku ini merupakan buku ke-5 dari seri *best seller*, *Mommyclopedia*, yang diterbitkan PT Gramedia Pustaka Utama.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270

@bukugpu @bukugpu www.gpu.id

PARENTING

21+



620214007



9 786020 643250
978-602-06-4326-7

Harga P. Jawa Rp110.000