



YUK KEJAR BERAT BADAN ANAK DALAM 2 MINGGU



HAI BUNDA

Pertumbuhan dasar pada masa balita mempengaruhi perkembangan anak. Kondisi yang perlu diwaspadai yaitu berat badan 2 bulan berturut-turut tidak naik atau menetap.

Kondisi anak yang kekurangan gizi memiliki kekebalan tubuh yang lemah, rentan terhadap penyakit, dan keterlambatan perkembangan jangka panjang.

Maka dari itu,

YUK BENAHI BB ANAK

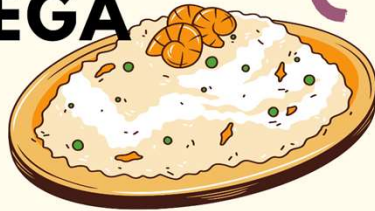
NASI #1

NASI MENTEGA

UNTUK 1 PORSI

Bahan :

- 7 sdm nasi putih
- 1 sdm mentega margarine



Cara Masak :

1. Lelehkan margarine pada api sedang kecil
2. Masukkan 7 sdm nasi ke lelehan margarine
3. Campur hingga merata
4. Hidangkan dengan lauk



TOTAL KALORI : 235 KKal

NASI #2

NASI SANTAN

UNTUK 3 PORSI

Bahan :

- 1 1/2 cup beras putih
- 3 sdm santan*



Cara Masak :

1. Masukkan beras yang sudah dibilas bersih ke dalam wadah rice cooker
2. Isi air secukupnya
3. Masukkan santan
4. Hidangkan dengan lauk



*jika menggunakan santan instan campurkan setelah nasi matang

TOTAL KALORI : 210 KKal/PORSI

NASI #3

NUGGET NASI

UNTUK 3 PORSI

Bahan :

- 7 sdm nasi
- 3 btr telur puyuh
- 2 ruas jari wortel
- 1/2 sdt garam
- 3 sdm tepung terigu
- 4 sdm tepung roti
- minyak goreng

Cara Masak :

1. Masukkan nasi, telur puyuh, wortel cincang, dan garam ke dalam mangkok kukus, lalu aduk rata
2. Siapkan pengukus dan didihkan air
3. Kukus adonan selama 20-25 menit
4. Encerkan tepung terigu dengan air secukupnya
5. Setelah adonan matang, angkat dan dinginkan
6. Potong adonan menjadi kotak memanjang
7. Celupkan adonan yang sudah dipotong memanjang ke cairan terigu
8. Balurkan dengan tepung roti
9. Goreng adonan hingga coklat keemasan
10. Hidangkan dengan lauk

TOTAL KALORI : 221 Kkal/PORSI

LAUK #1

KARI ATI AYAM TAHU

UNTUK 1 PORSI

BAHAN :

- 1 buah bawang merah
- 1 buah bawang putih
- 1 ruas jari jahe
- 1 ruas jari kunyit
- 50 gr ati ayam
- 1 buah tahu putih ukuran sedang (dipotong kotak kotak kecil)
- 2 sdm santan*

CARA MASAK :

1. Parut bawang putih, bawang merah, jahe, kunyit
2. Tumis bumbu dengan minyak goreng
3. Masukkan ati ayam yang sudah dipotong kotak kotak
4. Masukkan sedikit air
5. Masak sampai mendidih
6. Masukkan tahu putih yang sudah dipotong kotak kotak, lalu aduk
7. Matikan api, lalu masukkan santan
8. Koreksi rasa
9. Siap disantap dengan nasi

*jika menggunakan santan instan campurkan jika setelah makanan matang

TOTAL KALORI : 186 Kkal/PORSI

LAUK #2

TIM TELUR

UNTUK 1 PORSI

BAHAN :

1 butir telur
1/2 ikat bayam
1 sdm mentega



CARA MASAK :

1. Pecahkan telur, kocok, tambahkan 3-4 sdm air
2. Lelehkan mentega, campurkan dengan telur yang sudah dikocok
3. Masukkan bayam cincang
4. Disaring lalu pindahkan ke mangkok
5. Kukus hingga matang
6. Hidangkan dengan nasi



TOTAL KALORI : 233 KKal/PORSI

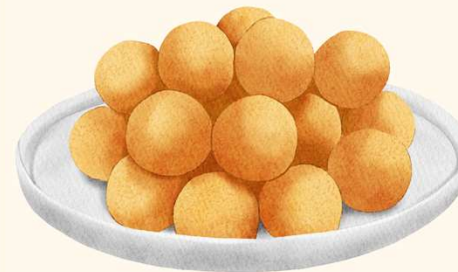
LAUK #3

PERKEDEL TERI

UNTUK 1 PORSI

BAHAN :

1 butir bawang putih dicincang
25 gr teri nasi basah
1 buah kentang
1 butir telur



CARA MASAK :

1. Tumis bawang putih yang sudah dicincang, masukkan teri
2. Tuang ke dalam rebusan kentang yang sudah di haluskan
3. Tambahkan 1 butir telur
4. Bumbui dengan garam dan gula
5. Dibentuk bola lalu panggang di teflon
6. Hidangkan dengan nasi



TOTAL KALORI : 209 KKal/PORSI

LAUK #4

SAYUR LODEH TELUR PUYUH

UNTUK 3 PORSI

BAHAN :

- 1 buah kemiri
- 1 buah bawang merah
- 1 buah bawang putih
- 1 ruas jari kunyit
- 1 ruas jari jahe
- 9 buah telur puyuh rebus
- 1 buah wortel potong kecil
- 1 buah kentang potong kecil
- 2 buah kacang panjang potong kecil
- 1/2 bungkus santan



CARA MASAK :

1. Tumbuk kemiri, bawang merah, bawang putih, kunyit, dan jahe, lalu ditumis
2. Masukkan wortel, kentang, kacang panjang yang sudah dipotong kecil
3. Masukkan air lalu tunggu hingga mendidih
4. Matikan api, masukkan 1/2 bungkus santan
5. Bumbui dengan gula dan garam
6. Masukkan telur puyuh yang sudah direbus
7. Hidangkan dengan nasi

TOTAL KALORI : 86,5 KKal/PORSI

LAUK #5

SUP KACANG MERAH

UNTUK 3 PORSI

BAHAN :

- 1 potong ayam (paha)
- 3 sdm kacang merah
- 1 buah wortel



CARA MASAK :

1. Rebus ayam untuk membuat kaldu
2. Suwir daging ayam lalu potong kecil atau cincang dan masukkan kembali ke kuah kaldu
3. Masukkan kacang merah dan wortel yang sudah dipotong kecil ke kuah kaldu
4. Rebus hingga lembek
5. Bumbui dengan garam dan gula secukupnya
6. Hidangkan dengan nasi



TOTAL KALORI : 98 KKal/PORSI

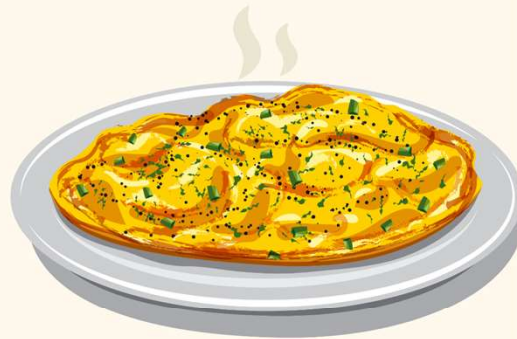
LAUK #6

TAHU TELUR DADAR

UNTUK 1 PORSI

BAHAN :

- 1 butir telur
- 1 buah tahu sedang
- 1/2 bungkus santan
- 1 sdm mentega



CARA MASAK :

1. Kocok telur, lalu campurkan dengan 1 buah tahu yang sudah dipotong dadu kecil dan 1/2 bungkus santan
2. Dadar dengan mentega

TOTAL KALORI : 264,5 KKal/PORSI

LAUK #7

GORENGAN TERI TEMPE

UNTUK 1 PORSI

BAHAN :

- 100 gr tempe
- 1 butir telur
- 1 sdm tepung terigu
- 25 gr teri nasi basah



CARA MASAK :

1. Kukus tempe lalu tumbuk hingga halus
2. Campurkan tempe yang sudah halus dengan telur, tepung terigu, dan teri
3. Bumbui dengan garam dan gula secukupnya
4. Goreng lalu sajikan dengan nasi

TOTAL KALORI : 382 KKal/PORSI

LAUK #8

BAKWAN JAGUNG

UNTUK 3 PORSI

BAHAN :

- 6 sdm tepung terigu
- 5 sdm jagung pipil
- 1 buah wortel potong kotak kecil
- 1 sdm keju parut
- 2 sdm santan
- 3 butir telur puyuh



CARA MASAK :

1. Parut keju dan wortel, campurkan dengan tepung lalu aduk rata
2. Masukkan santan dan air, serta bumbu dengan garam dan gula secukupnya
3. Goreng lalu sajikan dengan nasi

TOTAL KALORI : 193 KKAL/PORSI

SELINGAN #1



PEPAYA

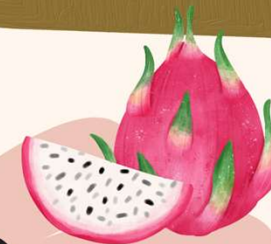


PISANG

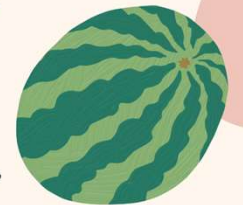
BUAH POTONG



APEL



BUAH NAGA



SEMANGKA

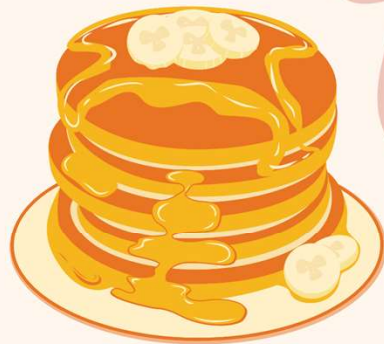
SELINGAN #2

PANCAKE PISANG

UNTUK 2 PORSI

BAHAN :

- 1 buah pisang
- 1 butir telur
- 3 sdm tepung terigu
- 1 sdm mentega
- gula secukupnya



CARA MASAK :

1. Campurkan semua bahan
2. Aduk hingga rata
3. Olesi teflon dengan mentega
4. Panggang lalu hidangkan

TOTAL KALORI : 174 KKAL/PORSI

SELINGAN #3

PUDDING ROTI

UNTUK 3 PORSI

BAHAN :

- 2 lembar roti tawar potong dadu
- 2 sdm santan
- 1 butir telur
- 2 sdt gula



CARA MASAK :

1. Campurkan semua bahan kedalam wadah kukus lalu aduk hingga merata
2. Kukus adonan selama 15-20 menit
3. Dapat disajikan hangat maupun dingin

TOTAL KALORI : 147 KKAL/PORSI

SELINGAN #4

PUDDING SRIKAYA

UNTUK 1 PORSI

BAHAN :

- 150 ml santan
- 1 butir telur
- 20 gr gula merah



CARA MASAK :

1. Tuang 150 ml santan ke panci, lalu tambahkan 20 gr gula merah
2. Aduk hingga mendidih
3. Kocok 1 butir telur, lalu tuangkan campuran santan yang sudah mendidih ke telur
4. Saring, lalu kukus hingga padat
5. Sajikan

TOTAL KALORI : 174 KKAL/PORSI

SELINGAN #5

BOLU KENTANG

UNTUK 1 PORSI

BAHAN :

- 1 buah kentang
- 1 butir telur
- 2 sdm tepung terigu
- 2 sdm santan
- 1 sdm gula pasir
- 2 sdm keju parut



CARA MASAK :

1. Kukus 1 buah kentang lalu potong kecil
2. Campurkan semua bahan, letakkan pada wadah
3. Kukus selama 20 menit
4. Sajikan

TOTAL KALORI : 153 KKAL/PORSI

SELINGAN #6

BOLU PISANG

UNTUK 5 PORSI



BAHAN :

- 1 buah pisang sunpride
- 1 butir telur
- 1 sdm susu bubuk putih
- 1 sdm mentega cair
- 1 sdm gula pasir
- 5 sdm tepung terigu
- 1/2 sdt soda kue

CARA MASAK :

1. Siapkan cetakan kue, lapiasi dengan kertas cupcake
2. Haluskan 1 buah pisang di dalam wadah
3. Masukkan gula, susu bubuk, soda kue lalu aduk hingga rata
4. Masukkan telur, lalu aduk hingga rata
5. Tambahkan tepung terigu sedikit demi sedikit, aduk hingga rata jangan sampai ada yang bergerindil
6. Tambahkan mentega cair, aduk kembali hingga tercampur rata
7. Tuang adonan ke dalam cetakan, lalu kukus dengan api sedang
8. Sajikan

TOTAL KALORI : 147 KKal/PORSI

MENU MINGGU PERTAMA

| | HARI KE - 1 | HARI KE - 2 | HARI KE - 3 |
|---------------------|--|---|---|
| SARAPAN | Nasi mentega + tim telur 468 kkal | Nasi santan + gorengan teri tempe 592 kkal | Nasi mentega + tahu telur dadar 264,5 kkal |
| SELINGAN 1 | Pancake Pisang 174 kkal | Pudding roti 147 kkal | 1 buah pisang ukuran sedang 105 kkal |
| MAKAN SIANG | Nugget nasi + tahu telur dadar 485,5 kkal | Nasi santan + kari ati ayam tahu 396 kkal | Nasi mentega + bakwan jagung 428 kkal |
| SELINGAN 2 | Pancake Pisang 174 kkal | Pudding roti 147 kkal | Susu UHT 250 ml + 1 pisang sedang 265 kkal |
| MAKAN MALAM | Nugget nasi + tahu telur dadar 485,5 kkal | Nasi santan + kari ati ayam tahu 396 kkal | Nasi mentega + bakwan jagung 428 kkal |
| TOTAL KALORI | 1787 kkal | 1678 kkal | 1490,5 kkal |

MENU MINGGU PERTAMA

HARI KE - 4

HARI KE - 5

| | | |
|---------------------|---|---|
| SARAPAN | Nugget nasi + sayur lodeh telur puyuh 307,5 kkal | Nasi Santan + sup kacang merah 308 kkal |
| SELINGAN 1 | Bolu pisang + susu UHT 250 ml 307 kkal | Pudding roti + susu UHT 250 ml 307 kkal |
| MAKAN SIANG | Nugget nasi + sayur lodeh telur puyuh 307,5 kkal | Nasi Santan + sup kacang merah + tahu telur dadar 572,5 kkal |
| SELINGAN 2 | Bolu pisang + susu UHT 250 ml 307 kkal | Pudding roti 147 kkal |
| MAKAN MALAM | Nugget nasi + sayur lodeh telur puyuh 307,5 kkal | Nasi santan + sup kacang merah 308 kkal |
| TOTAL KALORI | 1536,5 kkal | 1640,5 kkal |

MENU MINGGU PERTAMA

HARI KE - 6

HARI KE - 7

| | | |
|---------------------|---|---|
| SARAPAN | Nasi mentega + tim telur 468 kkal | Nugget nasi + perkedel teri 430 kkal |
| SELINGAN 1 | Pudding roti 147 kkal | Pancake pisang 174 kkal |
| MAKAN SIANG | Nasi mentega + tim telur + kari ati ayam tahu 654 kkal | Nugget nasi + sayur lodeh telur puyuh + perkedel teri 516,5 kkal |
| SELINGAN 2 | Pudding roti 147 kkal | Pancake pisang 174 kkal |
| MAKAN MALAM | Nasi mentega + tim telur 468 kkal | Nugget nasi + perkedel teri 430 kkal |
| TOTAL KALORI | 1885 kkal | 1724,5 kkal |

MENU MINGGU KEDUA

HARI KE - 8

HARI KE - 9

HARI KE - 10

| | | | |
|---------------------|---|--|---|
| SARAPAN | Nasi santan + gorengan teri tempe 592 kkal | Nasi mentega + tim telur 468 kkal | Nugget nasi + sayur lodeh telur puyuh 307,5 kkal |
| SELINGAN 1 | Pudding roti 147 kkal | Pancake Pisang 174 kkal | Bolu pisang + susu UHT 250 ml 307 kkal |
| MAKAN SIANG | Nasi Santan + kari ati ayam tahu 396 kkal | Nugget nasi + tahu telur dadar 485,5 kkal | Nugget nasi + sayur lodeh telur puyuh 307,5 kkal |
| SELINGAN 2 | Pudding roti 147 kkal | Pancake Pisang 174 kkal | Bolu pisang + susu UHT 250 ml 307 kkal |
| MAKAN MALAM | Nasi santan + kari ati ayam tahu 396 kkal | Nugget nasi + tahu telur dadar 485,5 kkal | Nugget nasi + sayur loder telur puyuh 307,5 kkal |
| TOTAL KALORI | 1678 kkal | 1787 kkal | 1536,5 kkal |

MENU MINGGU KEDUA

HARI KE - 11

HARI KE - 12

| | | |
|---------------------|---|---|
| SARAPAN | Nasi Santan + sup kacang merah 308 kkal | Nugget nasi + perkedel teri 430 kkal |
| SELINGAN 1 | Pudding roti + susu UHT 250 ml 307 kkal | Pancake pisang 174 kkal |
| MAKAN SIANG | Nasi Santan + sup kacang merah + tahu telur dadar 572,5 kkal | Nugget nasi + sayur lodeh telur puyuh + perkedel teri 516,5 kkal |
| SELINGAN 2 | Pudding roti 147 kkal | Pancake pisang 174 kkal |
| MAKAN MALAM | Nasi Santan + sup kacang merah 308 kkal | Nugget nasi + perkedel teri 430 kkal |
| TOTAL KALORI | 1640,5 kkal | 1724,5 kkal |

MENU MINGGU KEDUA

HARI KE - 13

HARI KE - 14

| | | |
|---------------------|---|---|
| SARAPAN |  Nasi mentega + tim telur 468 kkal |  Nasi mentega + tahu telur dadar 264,5 kkal |
| SELINGAN 1 |  Pudding roti 147 kkal |  1 buah pisang ukuran sedang 105 kkal |
| MAKAN SIANG |  Nasi mentega + tim telur + kari ati ayam tahu 654 kkal |  Nasi mentega + bakwan jagung 428 kkal |
| SELINGAN 2 |  Pudding roti 147 kkal |  Susu UHT 250 ml + 1 pisang sedang 265 kkal |
| MAKAN MALAM |  Nasi mentega + tim telur 468 kkal |  Nasi mentega + bakwan jagung 428 kkal |
| TOTAL KALORI | 1885 kkal | 1490,5 kkal |

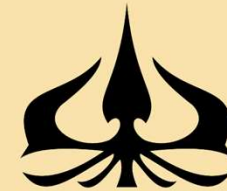




SEMANGAT BUN!!

UNTUK PERTANYAAN
SEPUTAR BUKU MENU
SILAHKAN MENGHUBUNGI:

Bhilqis 087772986249
Lantika 08111884211
Ravinka 085215206353



UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun oleh :

dr Rudy Pou, M.A.R.S., MM.

Bhilqis Lulua Putri, S. Ked

Elizabeth Ravinka Rossabel, S. Ked

Lantika Dhia Nareswari, S. Ked