
Buku
Resep Pintar
Ibu:
Sajian MPASI Bergizi
& Anti-Stunting
Bergizi Seimbang
Dukung Tumbuh Kembang
Cegah Stunting Sejak Dini
Praktis & Mudah Dibuat
Untuk Generasi Sehat & Hebat
Resep Variatif untuk Si Kecil
Bahan Mudah Didapat
Tips & Trik Penyajian

BUKU RESEP PINTAR IBU: SAJIAN MPASI BERGIZI & ANTI-STUNTING

Ibu-ibu yang hebat, memberikan makanan bergizi untuk si Kecil tidak harus mahal. Dengan memanfaatkan bahan-bahan lokal yang mudah didapat di sekitar kita, Ibu bisa menyajikan makanan lezat yang padat gizi untuk memastikan anak tumbuh tinggi, cerdas, dan bebas stunting.

Menu Utama Usia 6–8 Bulan: Masa Perkenalan

a. Bubur Ubi Jalar Ayam Buncis

Ubi jalar (terutama yang berwarna kuning/oranye) tidak hanya berfungsi sebagai karbohidrat utama, tetapi juga kaya akan beta-karoten (vitamin A).

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
100 gram ubi jalar kuning/oranye (kupas dan potong dadu) 45 gram daging ayam (cincang halus) 10 gram buncis (buang serat pinggirnya, iris sangat tipis) 7,5 ml minyak kelapa sawit	1 siung bawang putih (geprek/cincang) 1 ruas kecil jahe (geprek, untuk menghilangkan amis ayam) Air kaldu ayam secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak kelapa sawit, lalu tumis bawang putih dan jahe hingga wangi.
2. Masukkan daging ayam cincang, masak hingga daging berubah warna menjadi putih.
3. Tambahkan ubi jalar, buncis, dan air kaldu. Rebus hingga ubi dan buncis benar-benar matang.
4. Angkat, singkirkan jahe. Saring seluruh bahan hingga menghasilkan tekstur yang lumat dan mudah ditelan bayi.

Kandungan Per Porsi:

Energi	92 kkal
Karbohidrat	6,8 gr
Protein	4 gr
Lemak	5,5 gr

b. Bubur Nasi Telur Puyuh Wortel

Telur puyuh adalah protein hewani yang murah, praktis, dan padat asam amino esensial.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
60 gram nasi putih	1 butir bawang merah (iris tipis)
4 butir telur puyuh mentah (kocok lepas)	150 ml air kaldu ayam murni
10 gram wortel (parut halus)	
7,5 ml minyak jagung	

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dengan minyak jagung hingga harum dan layu.
2. Tuangkan air kaldu ayam dan biarkan hingga mendidih.
3. Masukkan nasi putih dan wortel parut. Masak sambil terus diaduk hingga menjadi bubur yang lembut.
4. Kecilkan api, lalu tuangkan kocokan telur puyuh perlahan-lahan sambil terus diaduk cepat agar telur berserabut halus dan tercampur rata. Masak hingga telur benar-benar matang.
5. Angkat dan saring halus bubur sebelum disajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	68 kkal
Karbohidrat	6 gr
Protein	2,1 gr
Lemak	3,9 gr

c. Bubur Lele Labu Kuning Aromatik

Ikan lele lokal memiliki kandungan lemak dan protein yang sangat baik. Penggunaan bumbu aromatik (daun jeruk) membantu menyamarkan aroma khas lumpur pada lele sehingga lebih mudah diterima oleh bayi.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
60 gram nasi putih	1 siung bawang putih (haluskan)
45 gram daging ikan lele (kukus sebentar, ambil dagingnya saja pastikan bebas duri, lalu lumatkan)	1 lembar daun jeruk (buang tulang daunnya)
	Air kaldu ayam/sayuran secukupnya

20 gram labu kuning (potong dadu kecil) 7,5 ml minyak kelapa	

Cara Membuat:

1. Tumis bawang putih dengan minyak kelapa hingga wangi. Masukkan daun jeruk.
2. Masukkan daging ikan lele yang sudah dikukus, lalu aduk sebentar.
3. Tambahkan air kaldu, labu kuning, dan nasi. Masak dengan api kecil hingga labu hancur dan airnya meresap ke dalam nasi.
4. Angkat dari kompor, lalu buang daun jeruknya.
5. Saring halus campuran bubur menggunakan saringan kawat hingga mencapai konsistensi kental yang tepat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	75 kkal
Karbohidrat	6,5 gr
Protein	3 gr
Lemak	4,2 gr

d. Bubur Lumat Singkong Ikan Tenggiri

Singkong merupakan karbohidrat lokal yang sangat potensial untuk kreasi ketahanan pangan. Dipadukan dengan ikan tenggiri yang kaya akan omega-3, menu ini sangat baik untuk kecerdasan bayi.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
100 gram singkong putih (kupas, buang sumbu, potong kecil) 45 gram fillet ikan tenggiri (cincang halus, pastikan bebas duri) 10 gram tomat (buang biji, cincang) 7,5 ml minyak kelapa sawit	1 siung bawang putih (haluskan) 1 lembar daun jeruk (buang tulang daunnya) Air kaldu ikan secukupnya

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak kelapa sawit, lalu tumis bawang putih dan daun jeruk hingga harum.
2. Masukkan ikan tenggiri, tumis hingga berubah warna matang.

3. Masukkan singkong, tomat, dan air kaldu. Masak dengan api kecil hingga singkong menjadi sangat empuk dan hancur.
4. Angkat, buang daun jeruk.
5. Saring seluruh bahan menggunakan saringan kawat hingga menghasilkan tekstur yang halus dan lumat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	85 kkal
Karbohidrat	10 gr
Protein	3,5 gr
Lemak	4,5 gr

e. Bubur Saring Beras Merah Hati Ayam Santan

Beras merah memberikan asupan serat yang pas untuk pencernaan awal bayi, sedangkan hati ayam dan santan memastikan kecukupan zat besi dan lemak harian terpenuhi.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
50 gram beras merah (cuci bersih, rendam semalaman agar cepat empuk)	1 butir bawang merah & 1 siung bawang putih (haluskan)
45 gram hati ayam (cincang halus)	1 lembar daun salam
10 gram daun bayam (iris halus)	
50 ml santan kental	
5 ml minyak goreng	

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus dan daun salam dengan minyak goreng hingga harum.
2. Masukkan hati ayam, masak hingga matang.
3. Tuangkan santan kental dan sedikit air, lalu masukkan beras merah.
4. Masak sambil terus diaduk hingga beras merah hancur menjadi bubur yang sangat lembut.
5. Sesaat sebelum diangkat, masukkan daun bayam. Masak hingga layu.
6. Singkirkan daun salam, saring bubur hingga lumat halus.

Kandungan Per Porsi:

Energi	88 kkal

Karbohidrat	8 gr
Protein	3,8 gr
Lemak	5 gr

Menu Selingan (*Snack*) Usia 6-8 Bulan

a. Puree Alpukat Santan Lembut

Alpukat adalah sumber lemak nabati yang baik. Penambahan santan kental akan melipatgandakan jumlah kalori dalam porsi kecil, sehingga sangat cocok untuk bayi yang cepat kenyang.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
100 gram daging alpukat mentega (pilih yang matang sempurna) 50 ml santan kental matang (rebus sebentar dengan api kecil agar tidak mudah basi) 10 ml ASI atau Sufor (opsional, untuk menyesuaikan kekentalan)	Tidak memerlukan bumbu tambahan

Cara Membuat:

1. Kerok daging alpukat, pastikan tidak ada bagian berserat atau pahit yang ikut terbawa.
2. Lumatkan alpukat menggunakan garpu atau saringan kawat.
3. Campurkan santan kental matang ke dalam lumatan alpukat, lalu aduk hingga rata.
4. Tambahkan ASI/Sufor jika teksturnya dirasa terlalu kental. Saring kembali jika perlu agar benar-benar halus.

Kandungan Per Porsi:

Energi	86 kkal
Karbohidrat	4 gr
Protein	1 gr
Lemak	8 gr

b. Puding Lumat Ubi Ungu Telur Puyuh

Camilan ini menggabungkan karbohidrat kompleks dari ubi ungu lokal dan protein padat dari kuning telur puyuh, lalu dibalut dengan lemak tambahan dari mentega.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
100 gram ubi ungu (kupas, kukus hingga sangat empuk) 3 butir telur puyuh (rebus matang, ambil bagian kuningnya saja agar teksturnya lumer) 30 ml santan encer 7,5 ml (1,5 sdt) mentega tawar leleh atau minyak kelapa	1 lembar daun pandan (rebus bersama santan untuk aroma)

Cara Membuat:

1. Rebus santan bersama daun pandan hingga wangi dan matang. Sisihkan daun pandannya.
2. Lumatkan ubi ungu kukus dan kuning telur puyuh selagi hangat.
3. Campurkan santan hangat dan mentega leleh ke dalam adonan ubi.
4. Aduk merata, lalu saring seluruh adonan menggunakan saringan kawat hingga bertekstur lumat seperti puding krim.

Kandungan Per Porsi:

Energi	75 kkal
Karbohidrat	8 gr
Protein	2,5 gr
Lemak	4 gr

c. Bubur Kacang Hijau Kupas Krimi

Kacang hijau kupas (tanpa kulit) sangat aman untuk pencernaan bayi 6 bulan karena tidak memicu gas berlebih, namun tetap tinggi kalori dan protein.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
30 gram kacang hijau kupas (rendam air panas selama 30 menit)	1 lembar daun pandan (ikat simpul)

50 ml santan encer 7,5 ml minyak kelapa atau margarin Air secukupnya untuk merebus	

Cara Membuat:

1. Rebus kacang hijau kupas bersama air dan daun pandan hingga sangat empuk dan hancur.
2. Tuangkan santan dan minyak kelapa, masak dengan api kecil sambil terus diaduk hingga mengental.
3. Angkat dari kompor dan buang daun pandan.
4. Saring bubur kacang hijau menggunakan saringan kawat halus sebelum disajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	65 kkal
Karbohidrat	8 gr
Protein	2,5 gr
Lemak	3 gr

d. Puree Pisang Keju

Pisang rasanya sangat manis alami. Keju ditambahkan sebagai sumber kalsium, lemak, dan sedikit rasa gurih yang menggugah selera bayi.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
150 gram pisang matang (kupas) 15 gram keju cheddar (parut sangat halus) atau 1 blok kecil keju bayi (belcube) 15 ml (1 sdm) santan matang atau mentega cair	Tidak memerlukan bumbu tambahan

Cara Membuat:

1. Lumatkan pisang menggunakan garpu.
2. Masukkan parutan keju dan santan matang/mentega cair ke dalam pisang lumat.
3. Aduk perlahan hingga semua bahan tercampur rata.
4. Saring campuran tersebut dengan saringan kawat untuk memastikan tidak ada gumpalan keju atau serat pisang yang tersisa.

Kandungan Per Porsi:

Energi	77 kkal
Karbohidrat	11 gr
Protein	2 gr
Lemak	3,5 gr

e. Krim Labu Kuning Telur

Snack ini bertekstur sangat lembut menyerupai krim sup. Telur ayam kampung utuh meningkatkan asupan kalori dan profil asam amino esensial.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
100 gram labu kuning (kupas, kukus hingga lunak) 1 butir telur ayam mentah (kocok lepas) 50 ml santan kental 7,5 ml minyak sawit atau mentega	Sejumput sangat kecil bawang putih bubuk murni (opsional, untuk menyamarkan amis telur)

Cara Membuat:

1. Lumatkan labu kuning kukus hingga halus.
2. Panaskan minyak/mentega dalam panci, masukkan santan kental, aduk rata hingga hangat.
3. Tuangkan telur ayam kampung kocok secara perlahan sambil terus diaduk cepat menggunakan garpu agar telur berserabut matang sempurna.
4. Campurkan labu kuning ke dalam panci. Aduk rata sebentar lalu angkat.
5. Saring halus seluruh adonan krim sebelum disajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	65 kkal
Karbohidrat	3 gr
Protein	3 gr
Lemak	5 gr

Menu Utama Usia 9–11 Bulan: Masa Belajar Mengunyah

a. Nasi Tim Hati Ayam Bayam

Pada usia 9-11 bulan, rahang bayi mulai dilatih untuk mengunyah dengan tekstur cincang kasar atau nasi tim. Hati ayam adalah sumber zat besi lokal terbaik yang sangat dianjurkan untuk mendukung proses ini.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
90 gram nasi putih	1 butir bawang merah (cincang halus)
45 gram hati ayam (rebus matang, lalu cincang kasar)	1 siung bawang putih (cincang halus)
15 gram bayam segar (iris halus)	
15 ml (1 sdm) minyak kelapa/minyak sawit	
Air kaldu ayam secukupnya	

Cara Membuat:

1. Tumis bawang merah dan bawang putih dengan minyak kelapa hingga wangi.
2. Masukkan hati ayam yang sudah dicincang kasar,lalu aduk sebentar.
3. Tuangkan air kaldu ayam. Setelah mendidih, masukkan nasi putih.
4. Masak dengan api kecil sambil sesekali diaduk hingga air menyusut dan teksturnya menjadi nasi tim yang lembut.
5. Sesaat sebelum diangkat, masukkan irisan bayam. Masak hingga sayur layu. Sajikan tanpa perlu disaring/diblender.

Kandungan Per Porsi:

Energi	110 kkal
Karbohidrat	10 gr
Protein	4,2 gr
Lemak	5,5 gr

b. Nasi Tim Ayam Labu Siam

Ayam adalah sumber protein lengkap yang kaya akan asam amino dan sangat disukai anak-anak. Sayur labu siam diberikan dalam porsi kecil, sekadar untuk mengenalkan rasa dan tekstur seratnya yang ringan.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
90 gram nasi putih 60 gram daging ayam (cincang kasar) 20 gram labu siam (kupas, cuci getahnya, parut kasar) 15 ml minyak kelapa sawit	1 butir bawang merah & 1 siung bawang putih (iris tipis) 1 lembar daun salam Air kaldu ayam secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis irisan bawang merah, bawang putih, dan daun salam dengan minyak kelapa sawit hingga harum.
2. Masukkan daging ayam cincang, aduk hingga berubah warna menjadi putih matang.
3. Tambahkan air kaldu ayam, lalu masukkan nasi putih dan labu siam yang sudah diparut.
4. Masak perlahan dengan api kecil. Aduk secara berkala agar bagian bawah tidak gosong.
5. Setelah air mengering dan tekstur nasi menjadi lembek, angkat dari kompor. Buang daun salam sebelum disajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	112 kkal
Karbohidrat	9,5 gr
Protein	4,5 gr
Lemak	5,5 gr

c. Nasi Tim Ikan Kembung Kuah Kuning

Ikan kembung merupakan 'salmon lokal' yang sangat kaya akan asam lemak esensial dan DHA. Penambahan santan akan membantu mencapai target 30-45% kalori dari lemak.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
90 gram nasi putih 60 gram daging ikan kembung (kukus sebentar, buang durinya, lalu suwir/cincang kasar) 15 gram tomat merah (potong dadu kecil) 90 ml santan encer	1 siung bawang putih & 1 butir bawang merah (haluskan) 1 ruas kecil kunyit (haluskan) 1 lembar daun jeruk (buang tulang daunnya)

Cara Membuat:

1. Campurkan santan, bumbu halus, dan daun jeruk ke dalam panci. Masak hingga mendidih sambil diaduk agar santan tidak pecah.
2. Masukkan suwiran daging ikan kembung dan potongan tomat.
3. Tambahkan nasi putih ke dalam panci. Masak dengan api sedang hingga kuah santan meresap ke dalam nasi.
4. Aduk perlahan hingga tekstur nasi menjadi sangat lunak (nasi tim). Angkat daun jeruk, lalu sajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	115 kkal
Karbohidrat	9 gr
Protein	4,8 gr
Lemak	5,8 gr

d. Nasi Tim Ikan Nila dan Tempe

Ikan nila dari perairan tawar lokal dipadukan dengan kedelai dari tempe. Kaya akan protein hewani dan asam amino esensial.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
90 gram nasi putih	1 butir bawang merah & 1 siung bawang putih (haluskan)
60 gram fillet ikan nila (cincang kasar, bebas duri)	1 lembar daun salam
15 gram tempe mentah (cincang halus)	Air kaldu ikan/ayam secukupnya
15 ml minyak kelapa	

Cara Membuat:

1. Panaskan minyak kelapa, lalu tumis bawang merah, bawang putih, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan ikan nila dan tempe cincang, masak hingga ikan berubah warna.
3. Tuangkan air kaldu, kemudian masukkan nasi putih.
4. Masak dengan api kecil sambil diaduk perlahan hingga tekstur nasi menjadi lembek (nasi tim).
5. Singkirkan daun salam sebelum disajikan. Tidak perlu disaring.

Kandungan Per Porsi:

Energi	118 kkal
Karbohidrat	9 gr
Protein	5 gr
Lemak	6 gr

e. Nasi Tim Telur Bebek

Telur bebek yang mudah dijumpai sangat tinggi lemak dan kalori. Penambahan labu siam memberikan serat ringan untuk pencernaan.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
90 gram nasi putih 2 butir telur bebek ukuran sedang (rebus matang, lalu cincang kasar) 15 gram labu siam (kupas, parut kasar) 15 ml minyak jagung atau mentega tawar	1 butir bawang merah & 1 siung bawang putih (iris halus) Air kaldu secukupnya

Cara Membuat:

1. Rebus air kaldu bersama irisan bawang dan mentega/minyak jagung hingga wangi.
2. Masukkan parutan labu siam dan nasi putih, masak hingga air meresap dan nasi menjadi bertekstur lembut.
3. Setelah nasi menjadi tim, campurkan telur bebek rebus yang sudah dicincang kasar.
4. Aduk rata sejenak agar telur bersatu dengan nasi, angkat dan sajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	135 kkal
Karbohidrat	9 gr
Protein	4,8 gr
Lemak	6,5 gr

Menu Selingan (Snack) Usia 9-11 Bulan

a. Getuk Singkong Keju Lumer

Singkong padat kalori dipadukan dengan lemak tambahan dari keju dan mentega untuk meningkatkan berat badan anak.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
150 gram singkong putih (kukus hingga sangat empuk, buang sumbu) 20 gram keju cheddar parut 15 ml (1 sdm) mentega tawar (unsalted butter) atau margarin 30 ml santan kental matang	Tidak memerlukan bumbu tambahan

Cara Membuat:

1. Selagi singkong masih panas, tumbuk atau lumatkan hingga halus.
2. Masukkan mentega tawar, santan kental, dan setengah bagian keju parut ke dalam adonan singkong.
3. Aduk rata hingga mentega meleleh dan menyatu dengan adonan.
4. Bentuk bulat-bulat kecil seukuran genggaman bayi (*finger food*).
5. Taburkan sisa keju parut di atasnya sebelum disajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	110 kkal
Karbohidrat	12 gr
Protein	2 gr
Lemak	6 gr

b. Bola-Bola Tempe Mendoan Ayam Mentega

Terinspirasi dari tempe mendoan, camilan ini menggunakan kedelai lokal berkualitas yang dicampur dengan protein hewani dari daging ayam.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
60 gram tempe (kukus, hancurkan kasar)	1 siung bawang putih (haluskan)

50 gram daging ayam giling 1 butir telur puyuh (kocok lepas) 15 ml mentega (untuk menggoreng/pan-fry)	Sedikit irisan daun bawang (bagian putihnya saja)

Cara Membuat:

1. Campurkan tempe kukus, ayam giling, bumbu halus, dan daun bawang.
2. Masukkan kocokan telur puyuh, lalu aduk rata agar adonan tercampur.
3. Bentuk menjadi bola-bola kecil yang pipih.
4. Panaskan mentega di teflon, lalu panggang/goreng bola-bola tempe hingga kedua sisi matang kecokelatan.
5. Angkat dan sajikan sebagai *finger food* hangat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	105 kkal
Karbohidrat	4 gr
Protein	6,5 gr
Lemak	7 gr

c. Puding Pisang Telur Bebek

Pisang yang manis legit dan telur bebek menambahkan lemak dan protein berkualitas tinggi.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi): 100 gram pisang matang (lumatkan dengan garpu) 1 butir telur bebek ukuran kecil (kocok lepas) 50 ml santan kental matang 7,5 ml minyak kelapa	Bumbu: 1 lembar daun pandan (untuk alas mengukus)

Cara Membuat:

1. Campurkan pisang yang sudah lumat, telur bebek yang sudah dikocok, minyak kelapa, dan santan kental dalam mangkuk tahan panas.
2. Aduk perlahan hingga semua bahan tercampur merata (jangan dikocok terlalu kuat agar tidak banyak buih).
3. Tuang ke dalam cetakan kecil yang sudah dialasi dengan potongan daun pandan.

4. Kukus selama 15-20 menit hingga puding mengembang dan matang sempurna.
5. Sajikan setelah suhu puding hangat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	125 kkal
Karbohidrat	10 gr
Protein	4 gr
Lemak	8 gr

d. Nagasari Gurih Lumat (Tanpa Gula)

Adaptasi jajanan pasar tradisional. Gula pasir dihilangkan, namun rasa manis alami didapatkan dari pisang dan kalori didongkrak dari santan.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
30 gram tepung beras 60 gram pisang matang (potong kecil-kecil) 100 ml santan kental Daun pisang secukupnya untuk membungkus	1 lembar daun pandan

Cara Membuat:

1. Campurkan tepung beras dan santan kental, lalu aduk rata hingga tidak ada yang bergerindil.
2. Masak campuran tersebut bersama daun pandan di atas api kecil sambil terus diaduk hingga adonan mengental dan meletup.
3. Angkat dari api. Siapkan daun pisang, letakkan 1-2 sendok adonan tepung, beri potongan pisang di tengahnya, lalu tutup lagi dengan adonan.
4. Bungkus rapi, lalu kukus selama kurang lebih 20 menit hingga matang.
5. Buka bungkusnya dan sajikan selagi hangat atau pada suhu ruang.

Kandungan Per Porsi:

Energi	95 kkal
Karbohidrat	12 gr
Protein	1,5 gr

Lemak	4,5 gr

e. Perkedel Kentang Kuning Telur Puyuh

Kuning telur puyuh memiliki konsentrasi lemak dan kolesterol yang baik, yang sangat dibutuhkan untuk perkembangan selaput saraf otak bayi.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
150 gram kentang (kupas, kukus, lumatkan halus)	1 siung bawang putih (goreng sebentar lalu haluskan)
4 butir kuning telur puyuh rebus (lumatkan)	Sedikit irisan seledri
30 gram daging sapi cincang sangrai (matang)	
15 ml (1 sdm) minyak goreng atau mentega	

Cara Membuat:

1. Campurkan kentang lumat, kuning telur puyuh, daging sapi cincang, bawang putih halus, dan seledri.
2. Bentuk adonan menjadi perkedel kecil-kecil memanjang agar mudah digenggam.
3. Panaskan minyak/mentega di wajan pipih.
4. Panggang (*pan-fry*) perkedel hingga bagian luarnya sedikit renyah namun bagian dalamnya tetap lembut lumer.
5. Sajikan hangat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	115 kkal
Karbohidrat	10 gr
Protein	4,5 gr
Lemak	6 gr

Menu Utama Usia 12-23 Bulan: Transisi Menu Keluarga

a. Perkedel Singkong Daging Cincang

Olahan singkong sebagai pengganti nasi ini adalah bentuk kreasi yang ramah ketahanan pangan. Teksturnya yang renyah di luar dan lembut di dalam sangat cocok untuk melatih kemampuan mengunyah anak.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
200 gram singkong putih (kukus hingga sangat empuk, buang sumbunya) 100 gram daging sapi/ayam giling 1 butir telur ayam (kocok lepas) 20 ml minyak sawit (untuk menggoreng dangkal/pan-fry)	1 siung bawang putih (haluskan) 1 batang daun seledri (iris sangat tipis) Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Haluskan singkong kukus selagi panas. Campurkan dengan daging giling mentah, bumbu halus, seledri, dan garam.
2. Masukkan setengah bagian telur kocok ke dalam adonan agar menyatu. Bentuk bulat pipih.
3. Celupkan perkedel singkong ke sisa telur kocok.
4. Goreng dalam minyak panas sedang hingga bagian luar matang kecokelatan dan daging di dalamnya matang sempurna.
5. Sajikan sebagai makanan utama yang mudah digenggam (finger food).

Kandungan Per Porsi:

Energi	210 kkal
Karbohidrat	22 gr
Protein	8 gr
Lemak	10 gr

b. Nasi Bakar Santan Ayam Kemangi

Membakar nasi yang telah diaron dengan santan akan memberikan aroma sedap yang merangsang nafsu makan anak yang sedang dalam fase rawan GTM (Gerakan Tutup Mulut).

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
150 gram nasi putih (aron dengan sedikit santan)	1 butir bawang merah & 1 siung bawang putih (haluskan)
100 gram dada/paha ayam (rebus, suwir/cincang kasar)	1 lembar daun salam
50 ml santan kental	
Beberapa lembar daun kemangi	
Daun pisang untuk membungkus	

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus dan daun salam menggunakan sedikit minyak dari permukaan santan kental hingga wangi.
2. Masukkan ayam suwir dan sisa santan. Masak hingga santan menyusut dan bumbu meresap.
3. Siapkan daun pisang, letakkan nasi, tambahkan isian ayam dan beberapa lembar daun kemangi di tengahnya.
4. Bungkus rapat, lalu bakar/panggang di atas teflon hingga daun layu dan beraroma wangi.
5. Buka bungkusnya dan sajikan selagi hangat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	190 kkal
Karbohidrat	15 gr
Protein	9 gr
Lemak	8,5 gr

c. Nasi Lele Goreng Mentega

Ikan lele adalah primadona lokal yang tinggi lemak dan kalori. Penggunaan mentega akan mendongkrak asupan lemak untuk perkembangan saraf otak anak.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
150 gram nasi putih 120 gram fillet ikan lele (potong memanjang/kecil seukuran jari) 20 gram mentega/margarin 1 sdt air perasan jeruk nipis	1 siung bawang putih (geprek cincang) 1/2 sdt kecap manis Sedikit garam dan ketumbar bubuk

Cara Membuat:

1. Lumuri fillet lele dengan jeruk nipis, garam, dan ketumbar. Diamkan 10 menit.
2. Panaskan mentega di wajan hingga meleleh. Tumis bawang putih hingga harum.
3. Masukkan fillet lele, goreng dengan mentega hingga kedua sisinya matang kecokelatan.
4. Tambahkan kecap manis di akhir proses, aduk cepat agar karamelisasi merata.
5. Angkat dan sajikan segera dengan nasi putih.

Kandungan Per Porsi:

Energi	185 kkal
Karbohidrat	15 gr
Protein	8 gr
Lemak	10 gr

d. Nasi Goreng Hati Sapi Mentega

Menggunakan mentega sebagai sumber lemak jenuh ganda yang dipadukan dengan hati sapi kaya zat besi. Teksturnya berupa nasi biasa (makanan keluarga).

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
150 gram nasi putih 90 gram hati sapi (rebus matang, cincang kasar) 1 butir telur ayam (kocok lepas)	1 butir bawang merah & 1 siung bawang putih (cincang) 1/2 sdt kecap manis Sedikit garam

25 gram mentega/margarin (sekitar 1,5 sdm)	

Cara Membuat:

1. Panaskan mentega di wajan hingga meleleh. Tumis bawang hingga harum.
2. Masukkan telur kocok, buat orak-arik matang.
3. Masukkan hati sapi cincang dan nasi putih. Aduk cepat di atas api sedang.
4. Tambahkan kecap manis dan garam. Masak hingga merata dan beraroma gurih.
5. Sajikan hangat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	195 kkal
Karbohidrat	15 gr
Protein	10 gr
Lemak	10,5 gr

e. Sup Gurame Kuah Santan Kuning

Gurame segar dipadukan dengan kuah santan kuning yang kaya kalori. Proses perebusan sebentar menjaga protein ikan tetap utuh.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi): 150 gram nasi putih 120 gram fillet gurame (potong dadu kecil) 60 ml santan kental 15 ml minyak kelapa	Bumbu: 1 butir bawang merah, 1 siung bawang putih, & sedikit kunyit (haluskan) 1 batang sereh (geprek) Garam secukupnya

Cara Membuat:

1. Tumis bumbu halus dan sereh dengan minyak kelapa hingga wangi.
2. Masukkan sedikit air, biarkan mendidih. Masukkan fillet gurame.
3. Tuangkan santan kental dan tambahkan garam. Masak dengan api kecil agar santan tidak pecah
4. Setelah ikan matang (sekitar 5-7 menit), angkatt.
5. Sajikan sup gurame ke atas porsi nasi hangat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	185 kkal

Karbohidrat	15 gr
Protein	8,5 gr
Lemak	9,5 gr

Menu Selingan (Snack) Usia 12-24 Bulan

a. Kroket Singkong Daging Lumer

Singkong murni dipadatkan dengan daging sapi. Digoreng dengan minyak kelapa sawit untuk menambah asupan kalori saat ngemil.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi): 120 gram singkong (kukus, lumatkan halus) 40 gram daging sapi cincang sangrai (matang) 1 butir telur puyuh (untuk celupan luar) 15 ml minyak goreng	Bumbu: Sedikit keju parut (sebagai isian dalam kroket)

Cara Membuat:

1. Ambil adonan singkong lumat, pipihkan.
2. Isi dengan daging sapi cincang matang dan sedikit keju parut, lalu bentuk oval memanjang.
3. Celupkan kroket ke dalam telur puyuh kocok.
4. Goreng dalam minyak panas sedang hingga keemasan. Angkat dan sajikan hangat.

Kandungan Per Porsi:

Energi	125 kkal
Karbohidrat	10 gr
Protein	4,5 gr
Lemak	6,5 gr

b. Puding Roti Tawar Santan Pandan

Roti tawar dicelup ke dalam campuran telur dan santan yang kaya lemak, menciptakan camilan yang lumer di mulut tanpa perlu banyak mengunyah.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
2 lembar roti tawar (buang pinggiran, sobek kecil) 1 butir telur ayam kampung (kocok lepas) 50 ml santan kental 1 sdt mentega cair	1 lembar daun pandan (alas mangkuk)

Cara Membuat:

1. Campurkan santan, telur kocok, dan mentega cair dalam satu mangkuk.
2. Masukkan sobekan roti tawar ke dalam campuran basah hingga meresap sempurna.
3. Tuang ke dalam mangkuk tahan panas yang dialasi daun pandan.
4. Kukus selama 15 menit hingga puding mengembang. Sajikan hangat atau dingin.

Kandungan Per Porsi:

Energi	140 kkal
Karbohidrat	12 gr
Protein	4 gr
Lemak	8 gr

c. Martabak Mini Telur Bebek

Menggunakan telur bebek yang terbukti memiliki densitas lemak tinggi, sangat cocok untuk booster berat badan balita.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
1 butir telur bebek ukuran sedang (kocok lepas) 30 gram daging ayam rebus (cincang kasar) 1 lembar kulit lumpia kering (potong menjadi 3 bagian kecil)	Sedikit irisan daun bawang Garam sejumput

15 ml minyak/mentega	

Cara Membuat:

1. Campurkan telur bebek yang sudah dikocok, daging ayam cincang, daun bawang, dan garam.
2. Panaskan teflon dengan minyak/mentega.
3. Letakkan potongan kulit lumpia, lalu segera tuangkan adonan telur di atasnya (lipat jika memungkinkan).
4. Panggang/goreng dangkal dengan api kecil hingga kulit renyah dan telur matang di dalam.
5. Sajikan dalam potongan kecil.

Kandungan Per Porsi:

Energi	135 kkal
Karbohidrat	6 gr
Protein	6 gr
Lemak	8,5 gr

d. Bola Nasi Lele Goreng Gurih

Camilan cerdik dari sisa nasi yang diolah bersama protein lele yang digoreng krispi dengan minyak.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
60 gram nasi putih (lumatkan kasar) 40 gram daging lele kukus (cincang halus) 1 sdm tepung beras (sebagai pelapis) 20 ml minyak kelapa	1 siung bawang putih goreng (haluskan)

Cara Membuat:

1. Campurkan nasi yang sudah lumat, lele cincang, dan bawang putih yang sudah dihaluskan.
2. Bentuk adonan menjadi bola-bola kecil seukuran gigitan anak.
3. Gulingkan bola-bola ke atas tepung beras tipis-tipis.
4. Goreng dalam minyak kelapa hingga bagian luarnya renyah. Tiriskan dan sajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	110 kkal
Karbohidrat	10 gr
Protein	3,5 gr
Lemak	5,5 gr

e. Mendoan Tempe Teri Basah

Penambahan teri basah ke dalam adonan tepung memberikan dorongan DHA dan protein dari ekstrak yang krusial.

Bahan Utama (Untuk 3 Porsi):	Bumbu:
60 gram tempe (potong lembaran tipis) 30 gram teri basah (cincang halus) 2 sdm tepung terigu & 1 sdm tepung beras Minyak kelapa sawit secukupnya untuk menggoreng	1 siung bawang putih & sedikit ketumbar bubuk Irisan halus daun bawang Air secukupnya

Cara Membuat:

1. Buat adonan pelapis kental dari tepung terigu, tepung beras, air, bumbu halus, daun bawang, dan teri yang dicincang.
2. Celupkan tempe ke dalam adonan pelapis yang kaya akan teri.
3. Goreng dalam minyak panas sebentar saja (mendo/setengah matang) agar teksturnya tetap lembut saat dikunyah.
4. Angkat, tiriskan minyaknya, dan sajikan.

Kandungan Per Porsi:

Energi	130 kkal
Karbohidrat	9 gr
Protein	6 gr
Lemak	7 gr