hellosehat

Masak Yuk, Bunda?

Menu Seru Kaya Zat Besi untuk Optimalkan Perkembangan Otak Si Kecil

#AnakSehatGenerasiMaju

Daftar Isi

Sarapan 3

French Toast dengan Buah Segar 4

Nugget Kentang Telur 6

Krim Sup Jagung 8

Makan Siang 10

Burger Sehat 11

Ikan Bumbu Asam Manis 13

Ayam Teriyaki + Nasi & Sayuran 15

Makan Malam 17

Pasta Bolognese Sapi & Sayuran 18

Schotel Sayur 20

Sup Brokoli & Keju 22

Camilan 24

Donat Kentang Susu 25

Sup Buah 27

Nugget Ayam Saus Keju 29

Sarapan

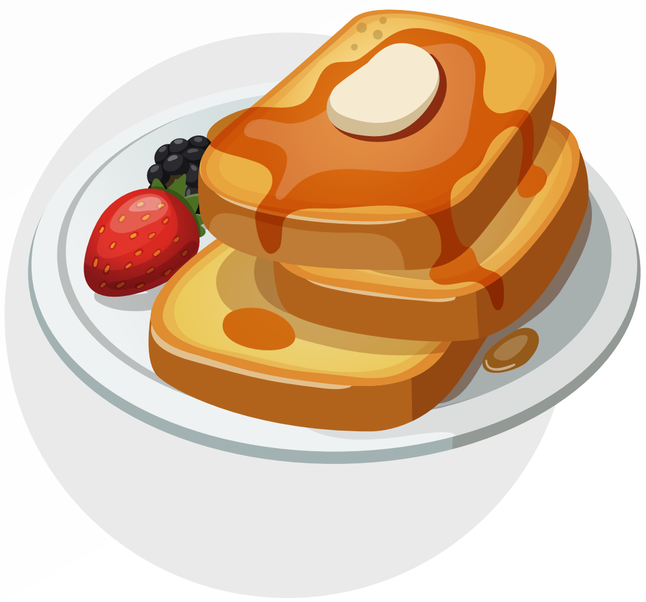
French Toast dengan Buah Segar

Fakta Gizi Menarik!

Jeruk manis, strawberry, kiwi, papaya, dan anggur merupakan buah tinggi Vitamin C

Informasi nilai gizi per resep*

Energi	670,8 kkal
Protein	29,2 gram
Lemak	26,8 gram
Karbohidrat	80,0 gram
Zat Besi	4,8 mg
Vitamin C	55,6 mg



French Toast dengan Buah Segar

Bahan-bahan:

- 4 lembar roti gandum utuh[1]
- 2 butir telur
- ½ cangkir susu bubuk yang sudah dicairkan
  - Pastikan untuk menggunakan susu bubuk dengan kombinasi unik dari zat besi dan vitamin C untuk bantu maksimalkan penyerapan nutrisi si kecil
- Minyak sayur atau mentega untuk menggoreng
- Buah segar seperti jeruk dan stroberi, potong-potong[2]
- Madu atau sirup maple untuk topping (opsional)
- 1 sendok teh ekstrak vanila (opsional)
- 1 sendok teh kayu manis (opsional)

Cara membuat:

Persiapan Adonan:

- Kocok telur, susu, vanila, dan kayu manis hingga tercampur rata di dalam mangkuk.

Membuat French Toast:

- Celupkan roti gandum ke dalam adonan telur, pastikan kedua sisi terlapisi dengan baik.
- Panaskan wajan dengan sedikit minyak atau mentega.
- Goreng roti hingga keemasan di kedua sisi.

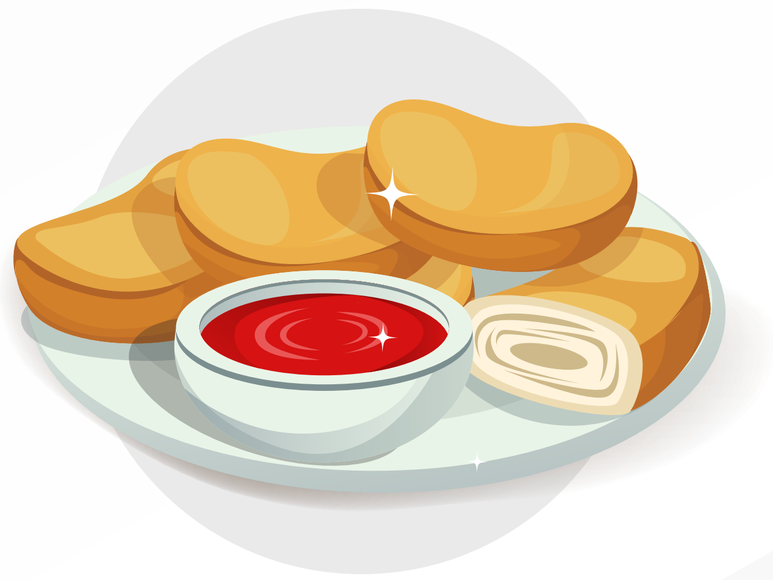
Penyajian:

- Sajikan French toast hangat dengan buah segar di atasnya.
- Tambahkan madu atau sirup maple sebagai topping jika diinginkan.

Nugget Kentang Telur

Informasi nilai gizi per resep*

Energi	1742,4 kkal
Protein	85,9 gram
Lemak	84,8 gram
Karbohidrat	146,0 gram
Zat Besi	11,9 mg
Vitamin C	15,2 mg



Nugget Kentang Telur

Bahan-bahan:

- 100 gram kentang[3], kukus dan haluskan
- 3 butir telur
- 4 sdm tepung maizena
- 2 sdm susu bubuk
- 250 gram tepung roti kasar
- 250 gram keju, potong panjang
- Minyak goreng secukupnya

  - Tambahakan sayuran hijau pada resep ini seperti bayam atau brokoli ke dalam adonan untuk menambah kandungan zat besi

Cara membuat:

1. Campur kentang, telur, susu, dan tepung maizena, uleni sampai adonan menjadi lembut dan tercampur rata
2. Ambil 1 sendok makan penuh adonan, pipihkan, beri potongan keju dan bentuk lonjong
3. Gulingkan adonan pada tepung roti, ulangi hingga adonan habis
4. Goreng dalam minyak panas sampai kuning kecoklatan, angkat dan tiriskan
5. **Nugget Kentang Telur** siap untuk disajikan

Krim Sup Jagung

Fakta Gizi Menarik!

Jagung mengandung vitamin B, magnesium, dan fosfor yang mendukung fungsi tubuh yang beragam, termasuk metabolism energi dan kesehatan tulang pada anak.

Informasi nilai gizi per resep*

Energi	673,6 kkal
Protein	35,9 g
Lemak	21,8 g
Karbohidrat	92,8 g
Zat Besi	1,7 mg
Vitamin C	20,3 mg

Krim Sup Jagung

Bahan-bahan:

- 2 jagung manis, pipil bijinya
- 500 ml susu bubuk yang sudah dicairkan
  - Pastikan untuk menggunakan susu bubuk dengan kombinasi unik dari zat besi dan vitamin C untuk bantu maksimalkan penyerapan nutrisi si kecil
- 1 bawang bombay, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 500 ml kaldu ayam
- 2 sdm mentega
- Garam, merica, dan peterseli secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan mentega, tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan jagung dan aduk sebentar
3. Tuang kaldu ayam dan susu.
4. Masak dengan api kecil hingga jagung matang dan sup mengental.
5. Beri garam, merica, dan peterseli sesuai selera sebelum disajikan.

Makan Siang

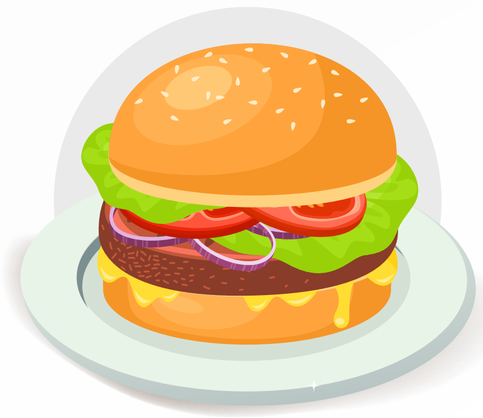
Burger Sehat

Fakta Gizi Menarik!

Daging sapi has dalam atau bagian tanpa lemak memiliki kandungan lemak jenuh lebih rendah dan menjaga kualitas protein yang tinggi.

Informasi nilai gizi per resep*

Energi	1329,1 kkal
Protein	96,3 gram
Lemak	74,5 gram
Karbohidrat	69,7 gram
Zat Besi	11,9 mg
Vitamin C	61,5 mg



Burger Sehat

Bahan-bahan:

- 300 gram daging sapi giling[1]
- 1 ikat bayam[1,2], cincang halus
- 1 buah paprika merah[2], cincang halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ½ bawang bombay, cincang halus
- 4 buah roti burger
- Selada secukupnya
- 1 buah tomat, potong tipis
- Garam, merica, dan rempah-rempah sesuai selera
- Minyak goreng untuk memanggang secukupnya
- 4 lembar keju cheddar (opsional)

Cara membuat:

Mempersiapkan Adonan Patty:

- Campur daging sapi giling dengan bayam, paprika, bawang putih, bawang bombay, garam, merica, dan rempah-rempah.
- Aduk rata dan bentuk menjadi 4 patty.

Memanggang Patty:

- Panaskan minyak goreng di atas grill pan atau wajan.
- Masak patty hingga matang sesuai selera, balik sekali agar matang merata.
- Jika menggunakan keju, letakkan keju di atas patty sebelum diangkat dari pan.

Merakit Burger :

- Panggang roti burger sebentar di atas wajan hingga sedikit hangat dan krispi.
- Letakkan selada dan tomat di atas dasar roti.
- Tambahkan patty dengan keju di atasnya.
- Tutup dengan bagian atas roti burger.

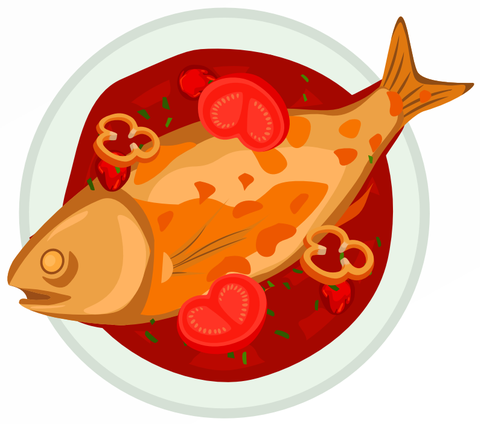
Ikan Bumbu Asam Manis

Fakta Gizi Menarik!

Ikan (kakap, tuna, atau nila) adalah sumber protein berkualitas tinggi yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh.

Informasi nilai gizi per resep*

Energi	664,8 kkal
Protein	92,1 gram
Lemak	13,5 gram
Karbohidrat	39,5 gram
Zat Besi	2,3 mg
Vitamin C	5,0 mg



Ikan Bumbu Asam Manis

Bahan-bahan:

- 500 gram ikan kakap/tuna/nila[1], fillet atau potong sesuai selera
- 1 sdm minyak goreng untuk menggoreng
- Garam dan merica secukupnya

Bahan Saus Asam Manis :

- 4 sdm saus tomat
- 2 sdm saus cabai (opsional, sesuai selera)
- 3 sdm madu atau gula pasir
- 2 sdm cuka
- 1 sdm kecap manis
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ½ bawang bombay, potong dadu
- ½ paprika merah[2], potong dadu
- ½ paprika hijau[2], potong dadu
- Garam dan merica secukupnya
- Air, secukupnya

Cara membuat:

Persiapan Ikan:

- Lumuri ikan dengan garam dan merica.
- Panaskan minyak zaitun di wajan, lalu goreng ikan hingga matang dan kecoklatan. Angkat dan sisihkan.

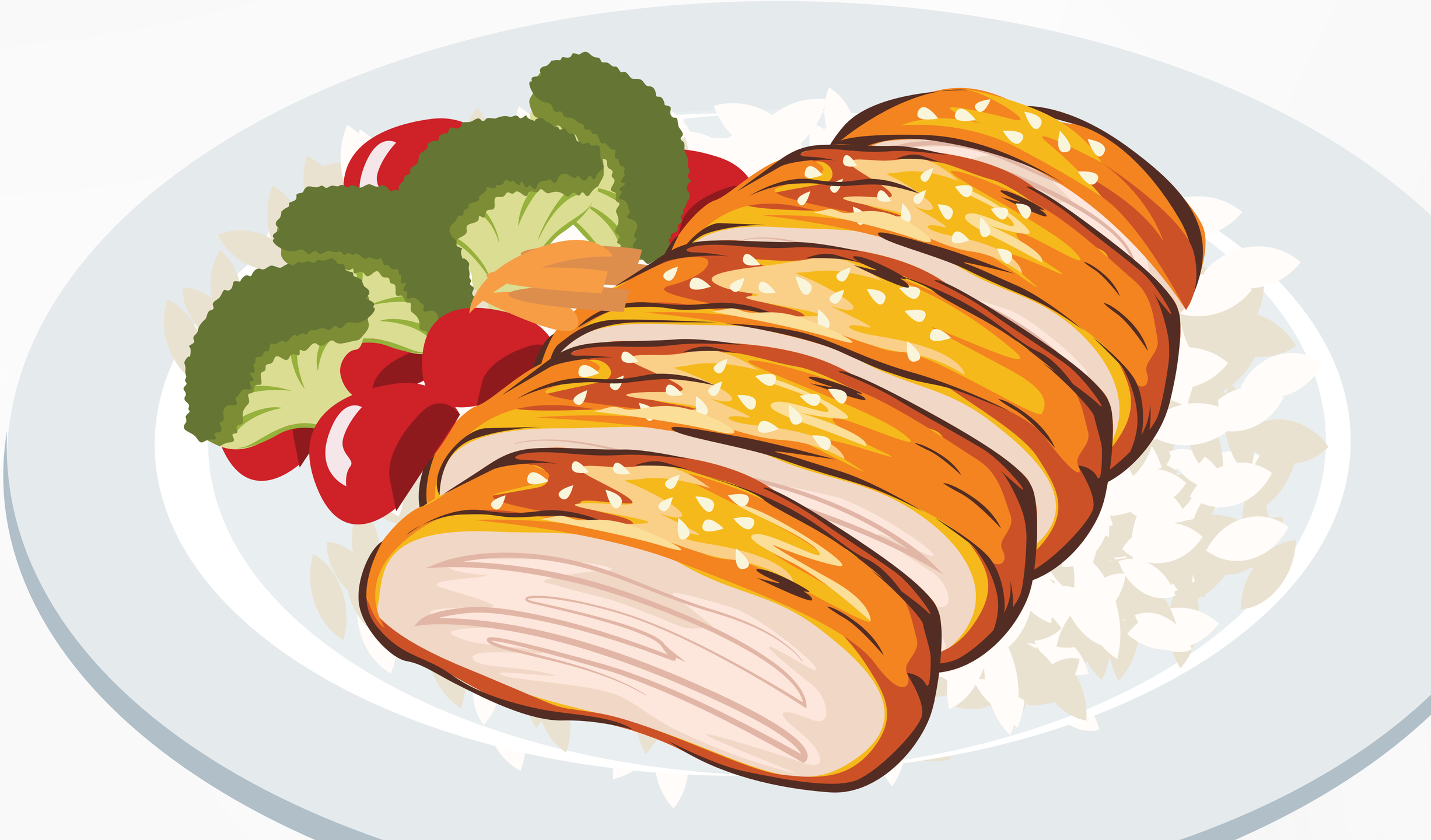
Membuat Saus:

- Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
- Tambahkan paprika merah dan hijau, masak hingga layu.
- Masukkan saus tomat, saus cabai, madu/gula, cuka, dan kecap manis. Aduk rata.
- Tambahkan air secukupnya untuk mendapatkan konsistensi saus yang diinginkan. Biarkan mendidih dan saus sedikit mengental.
- Berikan garam dan merica sesuai selera

Penyajian

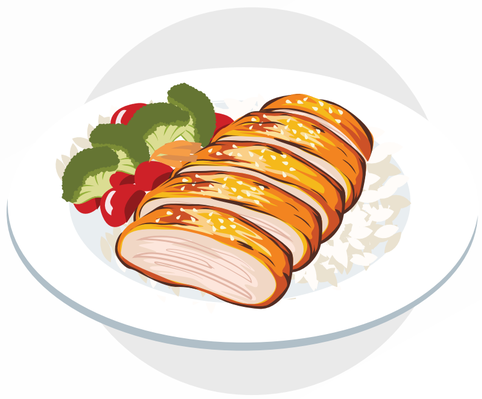
- Tuangkan saus asam manis ke atas ikan yang sudah digoreng.
- Sajikan hangat.

Ayam Teriyaki
dengan Nasi dan Sayuran



Informasi nilai gizi per resep*

Energi	1468,7 kkal
Protein	134,5 g
Lemak	99,5 g
Karbohidrat	0 g
Zat Besi	7,0 mg
Vitamin C	1,2 mg



Ayam Teriyaki
dengan Nasi dan Sayuran

Bahan-bahan:

- 500 gram dada ayam, potong dadu
- 3 sdm kecap asin
- 2 sdm madu atau gula merah
- 1 sdm cuka beras atau cuka apel
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdt jahe segar, parut
- Minyak sayur untuk menumis
- Garam dan merica secukupnya

Bahan Sampingan:

- Nasi putih atau nasi merah
- Sayuran segar seperti wortel dan buncis, direbus atau dikukus
  - Tambahkan paprika atau brokoli untuk meningkatkan kandungan vitamin dan membuat hidangan lebih berwarna

Cara membuat:

Membuat Saus Teriyaki:

- Campur kecap asin, madu atau gula merah, cuka, bawang putih, dan jahe dalam mangkuk kecil.

Tumis Ayam:

- Panaskan minyak dalam wajan. Tumis potongan ayam dengan sedikit garam dan merica hingga berubah warna dan hampir matang.

Tambahkan Saus Teriyaki:

- Tuangkan saus teriyaki ke dalam wajan. Aduk rata dan masak hingga ayam terlapis saus dan matang sepenuhnya.

Masak Nasi dan Sayuran:

- Sementara ayam sedang dimasak, siapkan nasi dan rebus atau kukus sayuran.

Penyajian:

- Sajikan ayam teriyaki bersama nasi hangat dan sayuran rebus atau kukus.

Makan Malam

Pasta Bolognese

dengan Daging Sapi dan Sayuran

Informasi nilai gizi per resep*

Energi	1220,6 kkal
Protein	70,9 gram
Lemak	55,7 gram
Karbohidrat	108,7 gram
Zat Besi	20 mg
Vitamin C	9,2 mg

Pasta Bolognese
dengan Daging Sapi dan Sayuran

Bahan-bahan:

- 300 gram pasta (seperti spaghetti atau fusilli)
- 200 gram daging sapi cincang[1]
- 1 kaleng saus tomat atau tomat cincang segar[2]
  - Gunakan rasio antara tomat kaleng dan tomat segar sebesar 1:2. Misalnya, untuk 100 gram total tomat, gunakan 25 gram tomat kaleng dan 75 gram tomat segar. Ini dikarenakan makanan kaleng biasanya tinggi natrium, dan penggunaan lebih banyak tomat segar dapat mengurangi asupan natrium.
- 1 wortel[2], parut
- 1 bawang bombay, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- ½ cangkir kaldu daging atau air
- Garam dan merica secukupnya
- Minyak zaitun untuk menumis
- Keju parut untuk taburan (opsional)

Cara membuat:

Memasak Pasta:

- Masak pasta sesuai instruksi pada kemasan hingga al dente.
- Tiriskan dan sisihkan, simpan sedikit air pasta.

Menumis Bawang dan Bawang Putih:

- Panaskan minyak dalam wajan. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.

Menambahkan Daging Sapi:

- Tambahkan daging sapi cincang, masak hingga berubah warna dan matang.

Membuat Saus Bolognese:

- Masukkan tomat cincang atau saus tomat dan wortel parut ke dalam wajan.
- Tuangkan kaldu atau air, aduk rata.
- Bumbui dengan garam dan merica, masak dengan api kecil hingga saus mengental dan wortel empuk.

Menggabungkan Pasta dan Saus:

- Campurkan pasta ke dalam saus bolognese, aduk hingga tercampur rata.
- Jika perlu, tambahkan sedikit air pasta untuk mengatur kekentalan saus.

Penyajian:

- Sajikan pasta bolognese panas dengan taburan keju parut di atasnya, jika diinginkan.

Schotel Sayur

Fakta Gizi Menarik!

Wortel dan buncis menyediakan serat dan vitamin C yang penting untuk sistem kekebalan tubuh dan Kesehatan pencernaan anak.

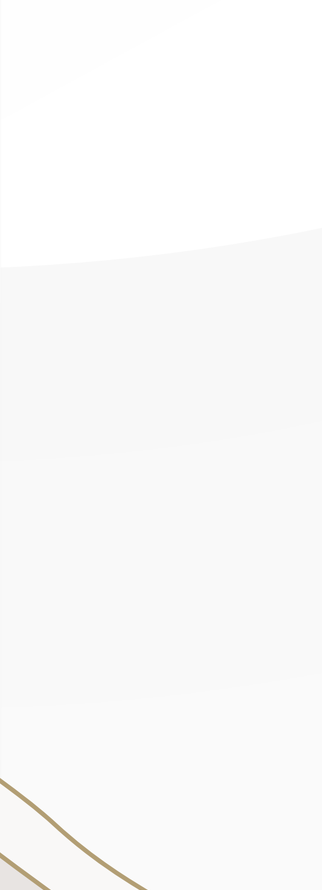
Informasi nilai gizi per resep*

Energi	462,5 kkal
Protein	23,8 gram
Lemak	22,5 gram
Karbohidrat	45,6 gram
Zat Besi	7,1 mg
Vitamin C	4,6 mg

Schotel Sayur

Bahan-bahan:

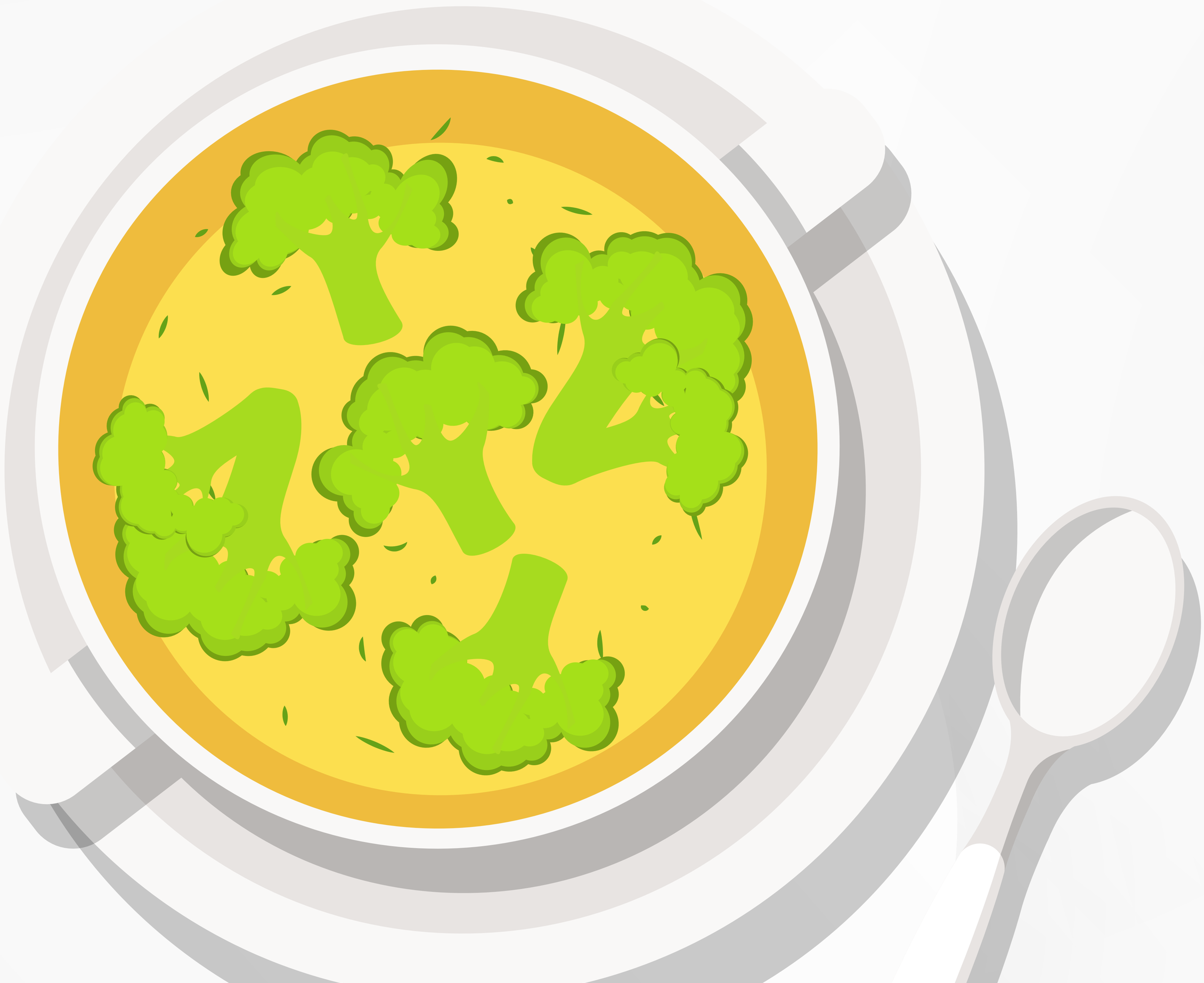
- 63 gram makaroni
- 1 sdm susu bubuk
- 1 butir telur
- ½ buah wortel[2], potong dadu kecil
- 2 batang buncis[2], potong dadu kecil
- 63 gram keju parut
- 1 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt lada
- ½ sdt garam
- ½ sdt pala pubuk
- 1 sdt gula pasir
- 63 ml air



Cara membuat:

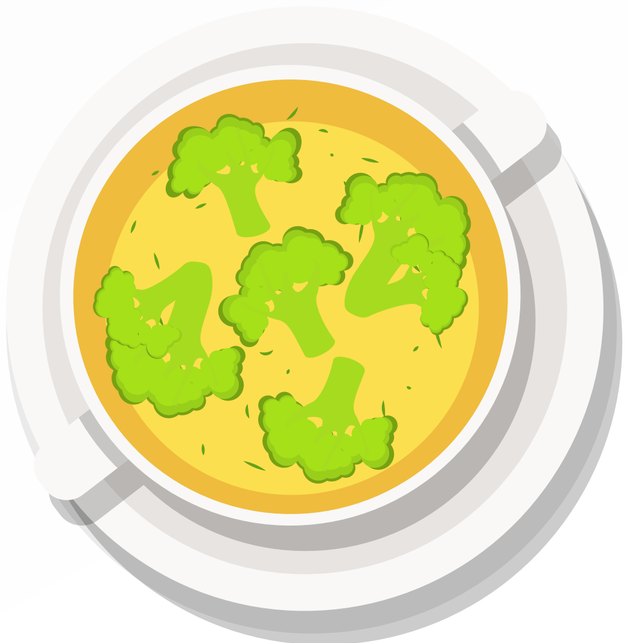
1. Rebus makaroni hingga matang, tiriskan dan sisihkan
2. Rebus wortel dan buncis, tiriskan dan sisihkan
3. Campur susu dengan telur, air bawang putih, lada, pala, gula, dan garam. Aduk rata
4. Masukkan makaroni, wortel, dan buncis ke dalam adonan. Aduk rata
5. Tuang adonan ke dalam cetakan.
6. Tabur keju parut, lalu panggang hingga matang. Potong-potong dan sajikan.

Sup Brokoli dan Keju



Informasi nilai gizi per resep**

Energi	300,7 kkal
Protein	19,7 gram
Lemak	13,9 gram
Karbohidrat	29,5 gram
Zat Besi	2,3 mg
Vitamin C	66,8 mg



Sup Brokoli dan Keju

Bahan-bahan:

- 300 gram brokoli[1], dipotong-potong
- 500 ml kaldu sayuran
- 50 gram susu bubuk yang sudah dilarutkan dalam 200 ml air
  - Pastikan untuk menggunakan susu bubuk dengan kombinasi unik dari zat besi dan vitamin C untuk bantu maksimalkan penyerapan nutrisi si kecil
- 100 gram keju cheddar parut
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- Garam dan merica secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus brokoli dalam kaldu sayuran hingga lunak, kurang lebih 5-7 menit. Tiriskan dan sisihkan.
2. Panaskan sedikit minyak dalam panci, tumis bawang putih hingga harum.
3. Tuangkan susu yang telah dilarutkan ke dalam panci, aduk perlahan. Tambahkan keju parut.
4. Aduk terus hingga keju meleleh dan campuran susu mengental, membentuk saus yang kental.
5. Masukkan brokoli yang sudah direbus ke dalam saus keju, aduk rata dan rebus sebentar hingga semua bahan tercampur rata, sekitar 2-3 menit.
6. Bumbui dengan garam dan merica sesuai selera.
7. Sajikan sup hangat.

Camilan

Donat Kentang Susu

Informasi nilai gizi per resep*

Energi	1329,1 kkal
Protein	96,3 gram
Lemak	74,5 gram
Karbohidrat	69,7 gram
Zat Besi	11,9 mg
Vitamin C	61,5 mg

Donat Kentang Susu

Bahan-bahan:

- 25 gram kentang[3], kukus dan haluskan
- 125 gram tepung terigu
- 30 gram susu bubuk
  - Pastikan untuk menggunakan susu bubuk dengan kombinasi unik dari zat besi dan vitamin C untuk bantu maksimalkan penyerapan nutrisi si kecil
- ¼ sachet ragi instan
- 25 gram gula pasir
- 20 gram kuning telur
- 60 ml air es
- 25 gram margarin

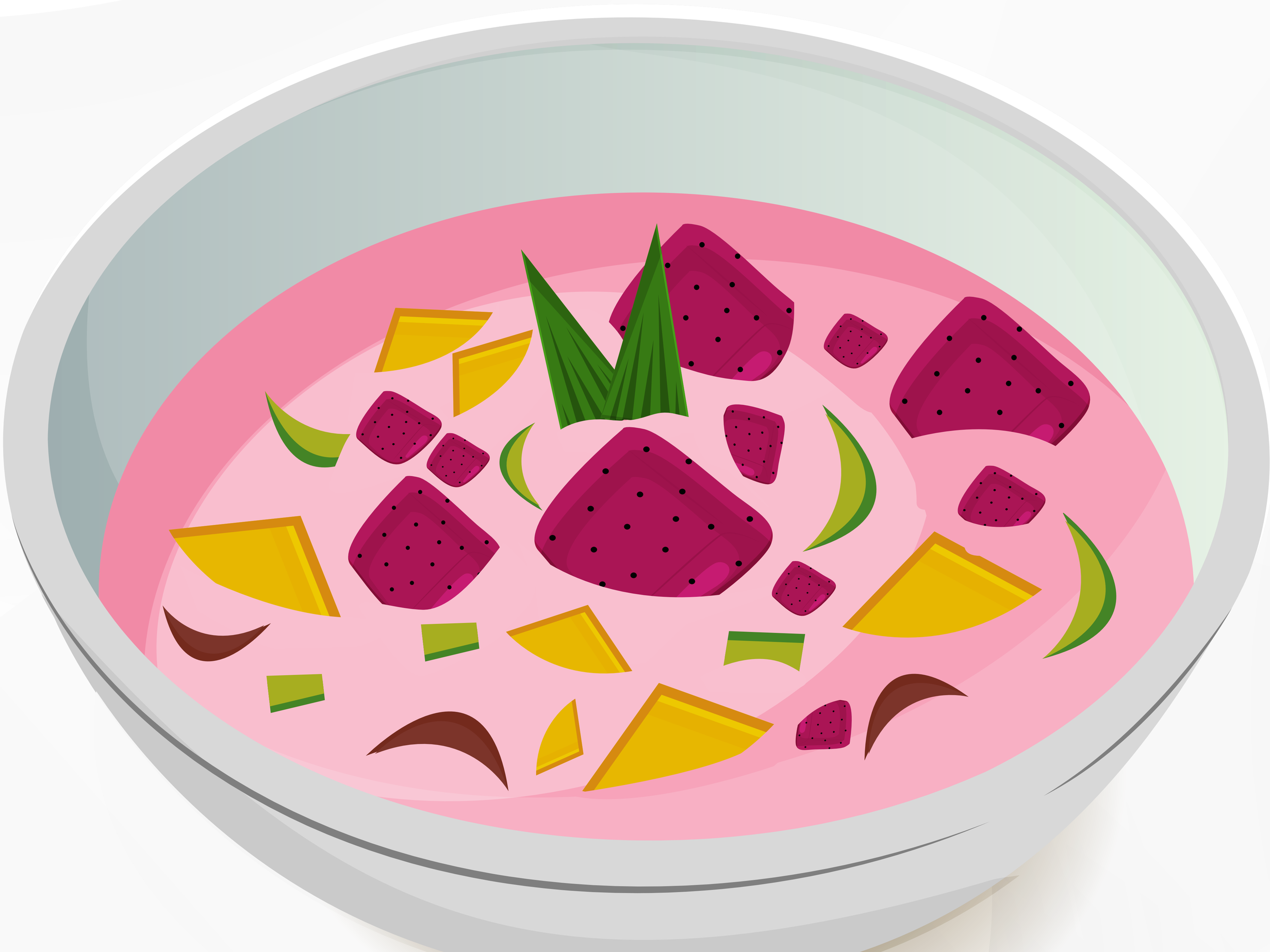
Opsi Topping

- 50 gram *dark chocolate*
- 15 gram meses warna-warni

Cara membuat:

1. Campur kentang, tepung terigu, susu, ragi instan, gula dan kuning telur
2. Aduk hingga rata, tuang air es sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga rata
3. Masukkan margarin, campurkan sampai adonan merata
4. Istirahatkan adonan selama 10 menit
5. Potong-potong adonan dan timbang seberat 25 gram, bentuk seperti donat bolong tengah
6. Istirahatkan kembali selama 30 menit
7. Goreng dalam minyak panas hingga kecokelatan
8. Angkat dan dinginkan
9. Hias dengan cokelat leleh atau meses di atasnya
10. Donat kentang siap untuk disajikan

Sup Buah



Informasi nilai gizi per resep*

Energi	395,0 kkal
Protein	12,6 gram
Lemak	17,5 gram
Karbohidrat	49,1 gram
Zat Besi	1,0 mg
Vitamin C	47,1 mg

Sup Buah

Bahan-bahan:

- ½ buah melon[2]
- ¼ buah pepaya[2]
- 2 buah kelapa muda[2]
- Es batu keprok secukupnya
- 1 ½ gelas susu

Bahan sirup vanili:

- ½ gelas gula pasir
  - Jika ingin menambahkan rasa manis, buatlah air gula sendiri dengan perbandingan 1:10 (10 gram gula pasir dengan 100 ml air). Hindari penggunaan sirup gula cair komersial yang sudah jadi karena biasanya mengandung sukrosa dalam jumlah tinggi.
- 2 gelas air
- ½ sdt vanili
- 1 lbr daun pandan

Cara membuat:

Sirup vanili:

- Campur semua bahan, masak hingga mendidih dan larut, lalu kecilkan apinya.
- Teruskan memasak hingga larutan menjadi agak kental, angkat biarkan dingin.

Sup Buah

- Siapkan buah-buahan, cuci sekali lagi dengan air matang dingin
- Tiriskan lalu simpan dalam wadah
- Beri larutan susu bubuk dan sirup vanili, aduk rata
- simpan dalam lemari es

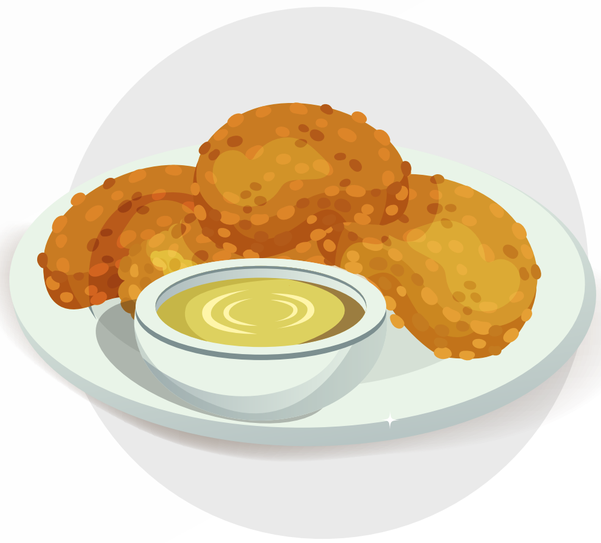
Nugget Ayam dengan Saus Keju

Fakta Gizi Menarik!

Wortel, daun bawang, dan daun seledri merupakan sayur tinggi kandungan vitamin C.

Informasi nilai gizi per resep***

Energi	913,6 kkal
Protein	53,8 gram
Lemak	47,5 gram
Karbohidrat	62,8 gram
Zat Besi	4,9 mg
Vitamin C	1,1 mg



Nugget Ayam dengan Saus Keju

Bahan-bahan:

- 500 gram daging ayam cincang[1]
- 100 gram tepung roti atau tepung panir
- 1 wortel[2] ukuran sedang, parut halus
- 2 batang daun bawang[2], cincang halus
- 1 batang seledri[2], cincang halus
- 2 butir telur, kocok lepas
- 100 gram keju cheddar parut
- 50 gram susu bubuk yang sudah dilarutkan dalam 100 ml air
  - Pastikan untuk menggunakan susu bubuk dengan kombinasi unik dari zat besi dan vitamin C untuk bantu maksimalkan penyerapan nutrisi si kecil
- ½ sdt garam, ¼ sdt merica bubuk, ½ sdt bawang bubuk

Cara membuat:

1. Campurkan daging ayam cincang dengan 50 gram keju parut, garam, merica, dan bawang bubuk. Aduk rata.
2. Bentuk adonan daging ayam menjadi nugget, sekitar 2-3 cm tebal. Sisipkan sedikit taburan keju di dalam setiap nugget.
3. Celupkan nugget ke dalam telur yang sudah dikocok lepas.
4. Gulingkan nugget yang sudah dicelup telur ke dalam tepung roti atau panir hingga terlapisi rata.
5. Panaskan minyak dalam wajan dengan api sedang.
6. Goreng nugget hingga berwarna kecokelatan dan matang merata, sekitar 3-4 menit tiap sisi.
7. Angkat dan tiriskan.

Untuk Saus Keju:

- Panaskan susu yang telah dilarutkan, tambahkan sisa keju parut. Aduk hingga keju larut dan saus mengental.

Susu tinggi
zat besi
& vitamin C

sebagai selingan antar
jam makan si Kecil juga dapat
membantu mencegah anemia

Keterangan:

* Hasil analisis nilai gizi per resep perhitungan menggunakan aplikasi Nutrisurvey

** Komposisi Bahan: Nilai gizi dihitung berdasarkan resep sup brokoli standar yang umumnya menggunakan 200 gram brokoli, 150 cc kaldu sayuran, 25 gram tepung susu skim, dan 50 gram keju parut.

*** Komposisi Bahan: Nilai gizi dihitung berdasarkan standar resep nugget homemade yang umum, termasuk 100 gram daging ayam, 1 butir telur ayam, 75 gram tepung panir, 50 gram keju, 10 gram tepung susu skim, dan 10 gram minyak.

[1] Sumber serat dan zat besi

[2] Sumber vitamin C

[3] Sumber kalium, yang membantu mengendalikan glukosa darah.