

# Ramādan Sehat

bersama **hellosehat**



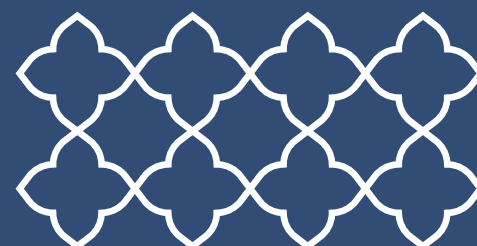
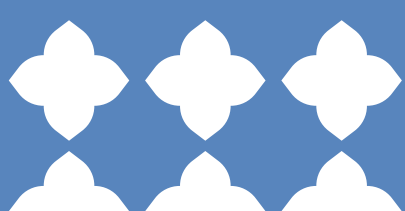
# Menu Sehat

**30  
Hari**

Ditinjau secara medis oleh



**Fandi Imran Pattisahusiwa, S.Tr.Gz**  
Community Relation Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI)







# Ramadhan Sehat

bersama **hellosehat**

Hello Sehat mempersembahkan **ebook resep Menu Sehat 30 Hari**. Dilengkapi inspirasi takjil dan menu Lebaran, setiap resepnya mencantumkan jumlah porsi serta rincian nilai gizi per resep dan per porsi.

Semua resep dalam ebook ini telah ditinjau oleh **Fandi Imran Pattisahusiwa, S.Tr.Gz**, ahli gizi sekaligus Community Relation Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI).

Gunakan ebook ini sebagai panduan menyusun menu harian selama bulan Ramadhan. Dengan begitu, Anda tak perlu bingung lagi dalam merencanakan asupan makanan yang bergizi dan lezat untuk keluarga.

# Tetap Bugar selama Puasa, Kuncinya Pola Makan Sehat

Puasa Ramadan bukan hanya momen spesial untuk ibadah spiritual, tapi bisa dimanfaatkan sebagai momentum meningkatkan kesehatan.

Puasa memberikan waktu istirahat bagi sistem pencernaan sehingga memperbaiki metabolisme. Tubuh juga bisa melakukan detoksifikasi untuk membersihkan diri dari racun-racun yang tertinggal.

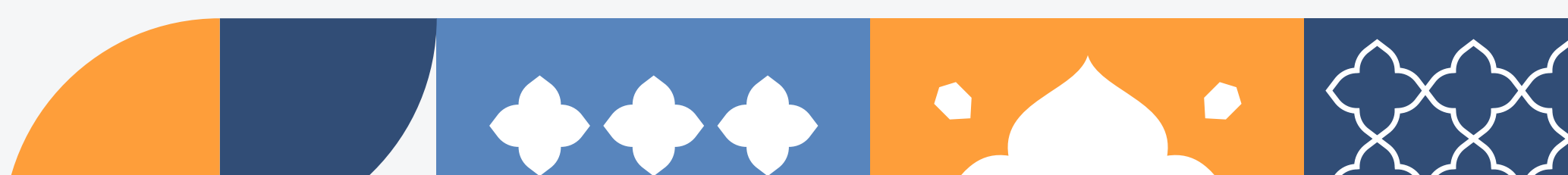
Tidak makan dan minum selama berjam-jam membantu tubuh mengatur tekanan darah dan kadar gula darah, nilai kolesterol tubuh pun menjadi lebih baik.

Manfaat ini bisa diperoleh ketika Anda melatih prinsip utama berpuasa, yaitu pengendalian diri, terutama dalam **menjalankan pola makan sehat.**



Pola makan sehat menjadi strategi terbaik untuk menjaga kebugaran tubuh selama berpuasa hampir 13 jam sehari, dalam 1 bulan.

Artinya, Anda perlu memperhatikan dengan baik waktu makan ketika tidak berpuasa, jenis makanan yang dihindari dan sebaiknya dikonsumsi, dan kecukupan cairan tubuh.





# Prinsip pola makan sehat untuk puasa Ramadan



## Tidak melewatkan makan sahur dengan asupan bergizi

Tingkatkan konsumsi makanan berserat dan tinggi protein saat sahur. Hindari minuman yang memberikan efek diuretik seperti kopi atau teh.

## Buka puasa dengan porsi yang pas

Jangan makan berlebihan saat berbuka, cukup makan takjil dalam porsi piring kecil, misalnya 3 butir kurma, 3 potong buah-buahan, dan segelas teh manis.

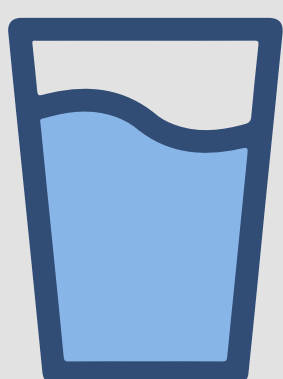


## Makan malam dengan menu gizi seimbang

Isi piring makan malam dengan makanan pokok dari sumber karbohidrat kompleks (1/4 piring), lauk-pauk dari protein dan lemak sehat (1/4 piring), dan sayur-sayuran (1/2 piring).

## Kurangi asupan makanan manis, berlemak, dan tinggi garam

Mulai kebiasaan sehat mengurangi asupan gula, garam, dan lemak dengan membatasi makan kue manis, gorengan, atau snack asin selama puasa.



## Penuhi kebutuhan cairan tubuh

Minum air putih yang cukup dengan 2 gelas ketika sahur, 2 gelas saat berbuka, dan 4 gelas di malam hari.

## Hindari tidur terlalu dekat dengan jam makan

Tubuh memerlukan waktu untuk mencerna makanan dengan baik maka hindari langsung tidur setelah sahur atau makan malam terlalu larut.



# Menu Sehat

Hari ke-1 sampai ke-10

## Hari ke-1

Menu Sahur

**Sup Sayur Udang** 1

Menu Berbuka

**Krim Sup Ayam** 1

## Hari ke-3

Menu Sahur

**Tumis Jamur Brokoli Ayam** 3

Menu Berbuka

**Omelet Jamur** 3

## Hari ke-5

Menu Sahur

**Sup Daging Kacang Merah** 5

Menu Berbuka

**Udang Saus Tiram** 5

## Hari ke-7

Menu Sahur

**Sayur Sop** 7

Menu Berbuka

**Gado-Gado** 7

## Hari ke-9

Menu Sahur

**Daging Tumis Kacang** 9

Menu Berbuka

**Sup Bakso Lo Hoa** 9

## Hari ke-2

Menu Sahur

**Sup Iga** 2

Menu Berbuka

**Asem-Asem Cumi** 2

## Hari ke-4

Menu Sahur

**Soto Ayam Santan** 4

Menu Berbuka

**Nasi Bakar Komplit** 4

## Hari ke-6

Menu Sahur

**Capcai Seafood** 6

Menu Berbuka

**Salad Kentang Telur Puyuh** 6

## Hari ke-8

Menu Sahur

**Asparagus Cah Udang** 8

Menu Berbuka

**Capcai Goreng Jawa** 8

## Hari ke-10

Menu Sahur

**Sup Tahu Ayam** 10

Menu Berbuka

**Asem-Asem Daging Sapi** 10





### Resep Sahur

# Sup Sayur Udang

1-2 porsi

**131.5**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 44.4 g
- Lemak 2.8 g
- Karbohidrat 12.4 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 22.2 g
- Lemak 1.4 g
- Karbohidrat 6.2 g

## Bahan-bahan

- 250 g udang ukuran besar, buang kulitnya, lalu belah bagian punggungnya
- 150 g wortel
- 1 batang bawang daun, iris kecil-kecil
- 2 batang seledri
- 1 buah tomat ukuran sedang
- 1,5 liter air
- 5 siung bawang putih, cincang halus
- 1 bawang bombai, cincang halus
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdm garam

## Cara membuat

1. Panaskan bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan udang dan masak hingga matang.
2. Tuangkan air, lalu masak hingga mendidih. Masukkan wortel, merica, dan garam.
3. Masak hingga seluruh bahan matang. Sajikan hangat.

## Bahan-bahan

- 1 bawang bombai, cincang halus
- 200 gram dada ayam, potong dadu kecil
- 5 siung bawang merah, cincang halus
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 250 g wortel
- 100 g buncis
- 100 g jagung manis
- 1 buah kentang
- 250 ml air
- 250 ml susu UHT
- 1 sdt kaldu ayam atau bumbu sup instan

## Cara membuat

1. Letakkan panci di atas kompor dengan api sedang, tambahkan minyak.
2. Setelah panas, masukkan ayam lalu tunggu sampai matang. Kemudian tambahkan bawang bombai, bawang putih, bawang merah, masak hingga berubah warna menjadi kecokelatan.
3. Tuangkan air, tambahkan kentang, wortel, garam, merica, dan kaldu ayam. Masak hingga semuanya matang. Tambahkan buncis, jagung manis, dan susu UHT, aduk rata.
4. Tambahkan daun bawang dan daun seledri. Angkat dan sajikan krim sup ayam ini selagi hangat.

### Resep Berbuka

# Sup Krim Ayam

4-5 porsi

**117.9**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 20.6 g
- Lemak 12.2 g
- Karbohidrat 107.5 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 4.1 g
- Lemak 2.4 g
- Karbohidrat 21.5 g





### Resep Sahur

# Sop Iga

7-8 porsi

**128.4**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 96.6 g
- Lemak 51.3 g
- Karbohidrat 6.9 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 13.8 g
- Lemak 7.3 g
- Karbohidrat 1 g

## Bahan-bahan

- 500 g iga sapi.
- 2 liter air.
- 1 buah bawang bombai, iris.
- 1 batang seledri.
- 2 batang daun bawang.
- 1 biji pala, pipihkan.
- 2 sdt garam.
- ½ sdt merica bubuk.
- 2 batang wortel, potong sesuai selera.

## Cara membuat

1. Rebus iga sapi dengan air hingga daging setengah matang. Panaskan margarin, lalu tumis bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan bawang bombai yang telah ditumis ke dalam panci berisi kaldu iga sapi. Tambahkan wortel, seledri, daun bawang, pala, garam, dan merica.
3. Masak seluruh bahan hingga matang. Lalu, sajikan hangat di mangkuk.

## Bahan-bahan

- 250 g tongkol, potong kasar.
- 75 g mentimun, cincang kasar.
- 4 sendok makan minyak goreng untuk menumis.
- 300 ml air.
- ½ sendok teh gula pasir.
- 3 buah belimbing sayur, potong.
- 1 sendok teh garam.
- 4 butir bawang merah, iris-iris.
- 3 siung bawang putih, iris-iris.
- 2 cm jahe, iris-iris.
- 2 cm kunyit.
- 3 buah cabai rawit.

## Cara membuat

1. Campur cumi-cumi dengan mentimun lalu diamkan 10 menit.
2. Tumis bumbu hingga harum. Masukkan cumi, air, garam, gula, dan belimbing sayur.
3. Masak hingga matang, angkat.

### Resep Berbuka

# Asem-Asem Tongkol

5-6 porsi

**115.3**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 63.4 g
- Lemak 25.7 g
- Karbohidrat 21.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 12.7 g
- Lemak 5.1 g
- Karbohidrat 4.2 g



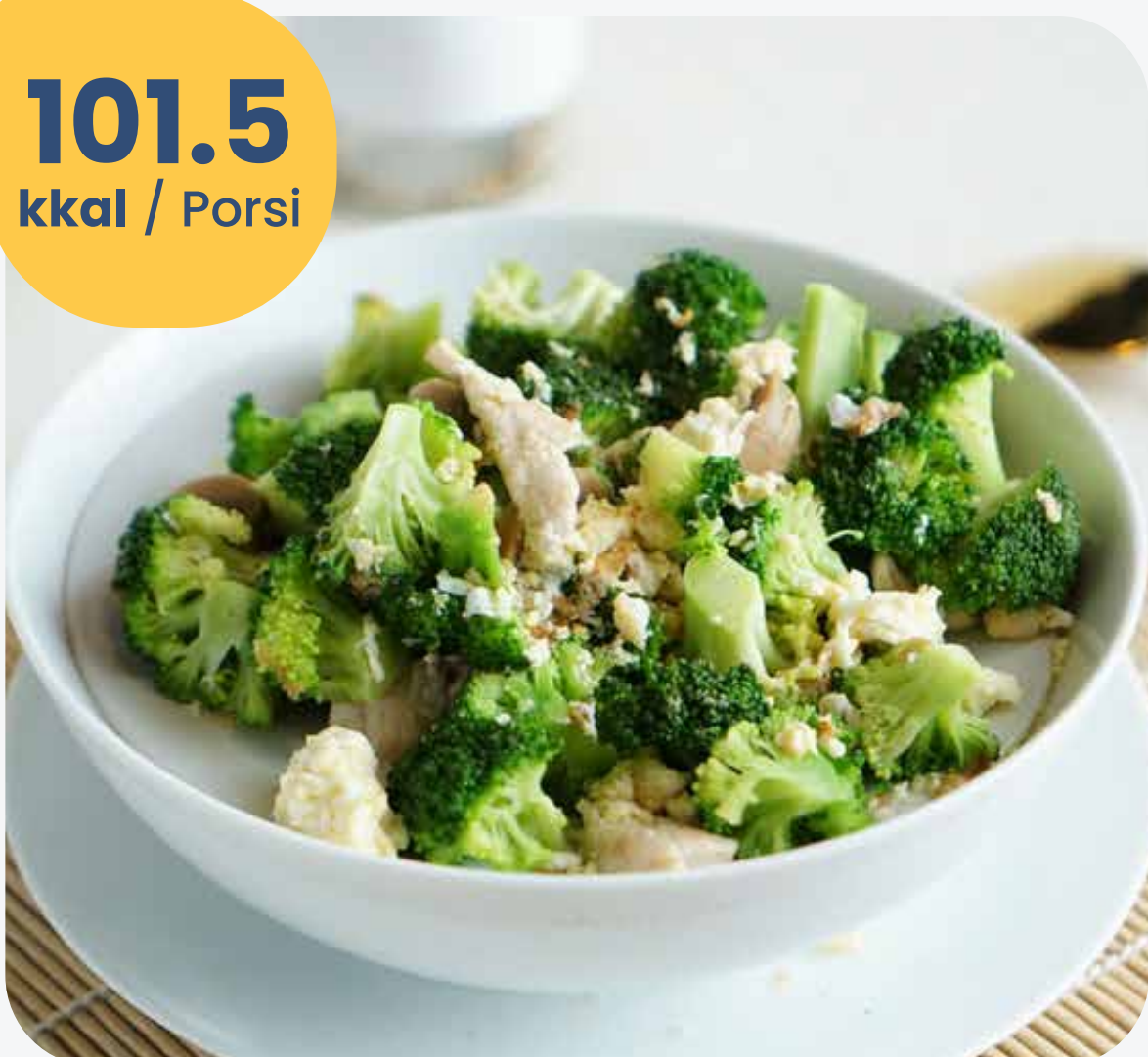


### Resep Sahur

# Tumis Jamur Brokoli Ayam

5-6 porsi

**101.5**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 56.0 g
- Lemak 38.2 g
- Karbohidrat 8.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 9.3 g
- Lemak 6.4 g
- Karbohidrat 1.4 g

## Bahan-bahan

- 30 g brokoli.
- 40 g jamur kancing.
- 30 g paprika merah, potong kecil-kecil.
- 200 gram dada ayam, potong dadu.
- 2 siung bawang putih cincang.
- 1 sdm bawang bombai cincang.
- 1 sdt saus tiram.
- Kecap asin, gula, dan garam secukupnya.

## Cara membuat

1. Panaskan minyak goreng, kemudian tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
2. Kemudian masukkan ayam, tumis hingga matang. Masukkan jamur dan aduk hingga rata.
3. Tuangkan air, saus tiram, kecap asin, gula pasir, dan garam lalu aduk kembali. Masukkan paprika dan brokoli, lalu tutup wajan hingga matang.

## Bahan-bahan

- 3 butir telur ayam, kocok lepas.
- 2 siung bawang putih, cincang.
- 30 g bawang bombai, cincang halus.
- 100 g jamur kancing, iris tipis.
- 100 g brokoli, potong kecil.
- 1 batang daun bawang, iris tipis.

## Cara membuat

1. Kocok lepas terus dan tambahkan 1/2 sdt garam, sisihkan. Tumis bawang putih dengan 2 sdm minyak zaitun hingga harum dan masukkan bawang bombai. Setelah layu, masukkan jamur, brokoli, daun bawang dan 1/2 sdt garam.
2. Aduk hingga matang dan angkat. Panaskan sisa minyak zaitun dan masukkan telur hingga setengah matang. Ambil adonan isi, letakkan di tengah telur dadar dan masak hingga matang. Sajikan selagi hangat.

### Resep Berbuka

# Omelet Jamur

2-3 porsi

**157.2**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 24.2 g
- Lemak 17.0 g
- Karbohidrat 18.5 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 12.1 g
- Lemak 8.5 g
- Karbohidrat 9.3 g





### Resep Sahur

# Soto Ayam Santan

10 porsi



**300**  
kkal / Porsi

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 216.3 g
- Lemak 221.0 g
- Karbohidrat 42.4 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 21.6 g
- Lemak 22.1 g
- Karbohidrat 4.2 g

## Bahan-bahan

- 1 bonggol sawi putih besar.
- 2 telur.
- 6 - 7 bawang putih.
- 2 sdm saos tiram.
- 100 ml air.
- Garam dan lada secukupnya.

## Cara membuat

- Cuci bersih sawi putih lalu potong sesuai selera, sisihkan.
- Buat telur orak-arik, lalu sisihkan.
- Cincang halus bawang putih, lalu tumis hingga harum.
- Masukan telur orak-arik, lalu beri air. Kemudian, tambahkan garam, saos tiram, dan penyedap.
- Tunggu hingga mendidih. Lalu, masukan bagian sayur putih yang keras terlebih dulu. Jika sudah berubah warna, masukan daunnya.
- Jika daun sawi sudah agak layu, masukan lada, lalu tes rasa. Jika rasa sudah pas, masakan siap disajikan.

## Bahan-bahan

- 750 gram atau 1 ekor ayam kampung.
- Suun secukupnya, rendam dalam air hangat hingga lunak, tiriskan.
- Taoge, rendam dalam air hangat hingga lunak, tiriskan.
- 750 ml santan dari ½ butir kelapa.
- 4 lembar daun jeruk.

## Bumbu Halus

- Merica dan ketumbar secukupnya.
- 10 butir kemiri.
- 1 ruas jari jahe.
- 1 ruas jari kunyit.
- 2 batang serai, memarkan.
- 3 siung bawang putih.
- 8 siung bawang merah.

## Cara membuat

- Cuci bersih ayam, potong-potong bentuk dadu, kemudian rebus hingga matang.
- Tumis bumbu yang sudah dihaluskan hingga harum. Kemudian, masukkan ke dalam air rebusan ayam tadi. Rebus hingga mendidih.
- Masukkan santan sambil diaduk terus agar santan tidak pecah. Rebus kembali hingga mendidih, lalu angkat, dan sajikan.

### Resep Berbuka

# Cah Sawi Telur Ayam

2-3 porsi



**86.3**  
kkal / Porsi

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 20.8 g
- Lemak 17.3 g
- Karbohidrat 7.5 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 6.9 g
- Lemak 5.8 g
- Karbohidrat 2.5 g





### Resep Sahur

# Sup Daging Kacang Merah

10 porsi

**277**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 240.7 g
- Lemak 138.2 g
- Karbohidrat 134.0 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 24 g
- Lemak 14 g
- Karbohidrat 13 g

## Bahan-bahan

- 300 g udang besar kupas, cuci, tiriskan.
- 200 g irisan kembang kol sesuai selera.
- 1 buah bawang bombai iris tipis.
- 1 sdm tepung tapioka, cairkan dengan 50 ml air.
- 2 sdm minyak untuk menumis.

## Bahan Bumbu

- 1 sdm bawang putih goreng cincang.
- 1 sdt lada hitam.
- ½ sdt garam halus.
- 2 sdm saus tiram.

## Cara membuat

1. Panaskan 2 sdm minyak lalu tumis irisan bawang bombai hingga layu. Masukkan kembang kol dan semua bumbu, tumis hingga kembang kol layu.
2. Masukkan udang, tumis kembali hingga bumbu tercampur rata.
3. Masukkan tepung tapioka yang sudah dicairkan, aduk kembali hingga kuah mengental, lalu angkat. Hidangkan udang selagi hangat.

## Bahan-bahan

- 200 g kacang merah, cuci dan rendam selama 2 jam.
- 1 liter air kaldu ayam.
- 700 g daging ayam, potong dadu.
- 100 g bayam.
- 2 sdm daun bawang yang telah diiris.
- 1 buah tomat segar.
- 1 buah wortel, potong kecil-kecil.
- 2 sdm bawang bombai cincang.

## Bumbu Halus

- 1 sdm bawang putih iris.
- 1 sdt pala halus.
- 1 sdt lada.
- 1 sdm garam.

## Cara membuat

1. Rebus daging ayam hingga setengah empuk. Masukkan kacang merah yang telah direndam sebelumnya dan masak hingga kacang empuk.
2. Masukkan bumbu halus serta bawang bombai cincang ke dalam panci.
3. Masukkan bayam, tomat, dan wortel. Tunggu hingga seluruh bahan sayuran matang. Angkat dan sajikan dengan taburan daun bawang.

### Resep Berbuka

# Udang Saus Tiram

2-3 porsi

**180.2**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 54.5 g
- Lemak 13.2 g
- Karbohidrat 3.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 27.3 g
- Lemak 6.6 g
- Karbohidrat 1.7 g





### Resep Sahur

# Capcai Seafood

2-3 porsi



**168**  
kkal / Porsi

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 42.5 g
- Lemak 8.9 g
- Karbohidrat 21.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 21.3 g
- Lemak 4.5 g
- Karbohidrat 10.7 g

## Bahan-bahan

- 10 ekor udang kupas.
- 5 ekor cumi, potong jadi empat bagian.
- 2 buah wortel, potong tipis.
- 100 g kembang kol.
- 3 batang sawi hijau, potong kurang lebih 5 cm.
- 3 lembar sawi putih, potong kurang lebih 5 cm.
- 1 sdt tepung kanji, larutkan dengan 5 sdm air.
- 200 cc kaldu.

## Bumbu

- Bawang putih, lada bubuk, garam, penyedap rasa, gula pasir, minyak wijen, kecap ikan.

## Cara membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan udang dan cumi, aduk hingga keduanya berubah warna.
2. Tambahkan kaldu dan diamkan hingga mendidih. Masukkan wortel, biarkan hingga setengah matang.
3. Masukkan bahan dan bumbu lainnya. Diamkan hingga semuanya matang. Sesaat sebelum diangkat, kentalkan kuah dengan larutan tepung kanji.

## Bahan-bahan

- 4 butir telur puyuh.
- 100 g buncis.
- 100 g kentang, belah dua atau belah empat jika terlalu besar.
- 1 ikan bilis segar, cincang halus.
- 1 sdm (sendok makan) Peterseli cincang.
- 1 sdm daun kucai cincang.
- 1/2 lemon, peras jusnya.

## Cara membuat

1. Panaskan air dalam panci ukuran sedang. Masukkan telur puyuh dan rebus selama 2 menit. Angkat dan tiriskan telur, lalu masukkan ke dalam wadah berisi air dingin.
2. Masukkan buncis ke dalam panci, rebus selama 4 menit sampai empuk. Angkat, tiriskan, lalu masukkan ke dalam wadah berisi air dingin.
3. Rebus kentang selama 10 – 15 menit sampai empuk. Angkat dan tiriskan, biarkan mendingin. Sementara menunggu kentang dingin, kupas telur puyuh dan belah dua.
4. Dalam wadah bersih terpisah, campur kentang, buncis, ikan bilis cincang, dan jus lemon jadi satu. Aduk rata. Tambahkan potongan telur puyuh di atasnya. Sajikan.

### Resep Berbuka

# Salad Kentang Telur Puyuh

2-3 porsi



**183.8**  
kkal / Porsi

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 35.6 g
- Lemak 11.9 g
- Karbohidrat 30.1 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 17.8 g
- Lemak 6 g
- Karbohidrat 8.9 g





Resep **Sahur**

# Sayur Sop

4-5 porsi

**102.5**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 21.7 g
- Lemak 14.3 g
- Karbohidrat 30.4 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 4.3 g
- Lemak 2.9 g
- Karbohidrat 6.1 g

## Bahan-bahan

- 30 g kol ungu.
- 100 g buncis.
- 35 g kol putih.
- 150 g ayam fillet.
- 2 batang daun bawang.
- 2 buah kentang, potong dadu.
- ¼ sendok teh merica bubuk.
- ¼ sdt pala bubuk.
- 1 sdt garam.
- 1 sdt kecap asin.
- Daun seledri dan bawang goreng secukupnya.

## Bumbu Halus

- 4 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih

## Cara membuat

1. Panaskan minyak, lalu tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan ayam fillet, lalu aduk dan masak hingga setengah matang.
2. Panaskan air hingga mendidih di dalam panci, lalu masukkan tumisan bumbu dan daging ayam. Masukkan wortel dan buncis.
3. Jika sayuran telah matang, masukkan kentang, dan kol. Tambahkan merica, pala, garam, gula dan kecap asin. Aduk dan masak hingga bumbu meresap.
4. Jika sudah matang, matikan api dan masukkan daun bawang, daun seledri, serta bawang goreng. Angkat dan sajikan ke dalam mangkuk.

## Bahan-bahan

- 100 g tahu putih.
- 100 g tempe.
- 100 g kol cincang.
- 100 g tauge yang sudah disiram air panas.
- 8 buah kacang panjang.
- 100 g kangkung yang sudah direbus hingga layu.
- 1 buah ketimun, potong dengan bentuk dan ukuran sesuai selera.
- 3 butir telur ayam, rebus, masing-masing dibelah menjadi 2 bagian.
- Bumbu kacang instan.

## Cara membuat

1. Rebus atau kukus semua sayuran hingga matang. Rebus juga telur hingga matang. Campurkan bumbu kacang instan dengan air panas lalu aduk hingga merata.
2. Susun semua bahan isi gado-gado di piring. Siram dengan bumbu kacang, taburkan bawang merah goreng.
3. Jika mau, tambahkan emping atau kerupuk udang untuk menambah cita rasa. Gado-gado sehat siap disajikan.

Resep **Berbuka**

# Gado-Gado

5 porsi

**275.8**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 83.1 g
- Lemak 81.6 g
- Karbohidrat 99.8 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 16.6 g
- Lemak 16.3 g
- Karbohidrat 20 g



### Resep Sahur

# Asparagus Cah Udang

1-2 porsi

**183.8**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 23.5 g
- Lemak 6.6 g
- Karbohidrat 7.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 23.5 g
- Lemak 6.6 g
- Karbohidrat 7.3 g

## Bahan-bahan

- 200 g ayam fillet (potong kecil).
- 100 g udang kupas.
- 1 wortel (iris tipis).
- 1/2 brokoli (potong kecil).
- 1/4 kol (iris kasar).
- 5 batang sawi hijau (potong-potong).
- 2 siung bawang putih (cincang halus).
- 2 sdm saus tiram.
- 1 sdm kecap asin.
- 1/2 sdt merica bubuk.
- Garam dan gula secukupnya.
- 100 ml air.
- Minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum, masukkan ayam dan udang, masak hingga berubah warna.
2. Tambahkan wortel dan brokoli, tumis sebentar. Masukkan kol dan sawi, aduk rata.
3. Tambahkan saus tiram, kecap asin, merica, garam, gula, dan air. Aduk hingga matang dan bumbu meresap. Angkat dan sajikan hangat.

## Bahan-bahan

- 300 g asparagus, cuci bersih, dan potong ukuran sedang.
- 100 g udang, bersihkan dan kupas kulitnya.
- 2 siung bawang putih, cincang halus.
- 1/2 buah bawang bombai, cincang halus.
- 3 buah jamur kuping, rendam, potong-potong.
- 1 buah paprika merah, diiris.
- 1 sdm saus tiram.
- 1 sdt kecap ikan.
- 1 sdt garam.
- 1/4 sdt gula pasir.
- 100 ml air matang.
- 1/2 minyak wijen.
- 1 sdm minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Panaskan minyak di atas api sedang. Lalu, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum dan layu. Masukkan udang, aduk terus hingga berubah warna.
2. Tambahkan potongan asparagus, jamur, dan paprika. Aduk hingga semua bahan tercampur rata dan setengah layu.
3. Bubuhi saus tiram, kecap ikan, garam, serta gula. Aduk kembali hingga rata. Beri air dan masak hingga semua bahan matang. Asparagus cah udang siap disajikan.

### Resep Berbuka

# Capcai Goreng

6-7 porsi

**107.9**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 76.6 g
- Lemak 44.3 g
- Karbohidrat 8.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 10.9 g
- Lemak 6.3 g
- Karbohidrat 1.2 g





### Resep Sahur

# Daging Tumis Kacang

8-10 porsi

**122**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 107.1 g
- Lemak 79.4 g
- Karbohidrat 15.9 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 10.7 g
- Lemak 7.9 g
- Karbohidrat 1.6 g

## Bahan-bahan

- 200 g daging sapi (iris tipis).
- 150 g kacang panjang (potong 4 - 5 cm).
- 3 siung bawang putih (cincang).
- 5 butir bawang merah (iris tipis).
- 2 sdm saus tiram.
- 1 sdm kecap manis.
- 1/2 sdt merica bubuk.
- Garam dan gula secukupnya.
- 50 ml air.
- Minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan daging sapi, tumis hingga berubah warna. Tambahkan kacang panjang, aduk hingga setengah layu.
3. Tuang saus tiram, kecap manis, merica, garam, gula, dan air. Aduk rata dan masak hingga kacang matang. Angkat dan sajikan dengan nasi hangat.

## Bahan-bahan

- 10 butir bakso sapi, belah dua.
- 1/2 kol, iris kasar.
- 2 wortel, iris tipis.
- 50 g jamur kuping, rendam dan potong-potong.
- 1 daun bawang, iris tipis.
- 2 siung bawang putih, cincang halus.
- 1 liter air.
- 1 sdm saus tiram.
- 1 sdm kecap ikan.
- 1/2 sdt merica bubuk.
- Garam dan gula secukupnya.
- Minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan air, lalu masukkan wortel dan jamur kuping. Rebus hingga setengah matang.
3. Tambahkan bakso, kol, saus tiram, kecap ikan, merica, garam, dan gula. Aduk rata.
4. Masak hingga sayuran matang dan bumbu meresap. Taburi daun bawang sebelum disajikan.

### Resep Berbuka

# Sop Bakso Lo Hoa

8-10 porsi

**108**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 82.6 g
- Lemak 73.7 g
- Karbohidrat 18.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 8.3 g
- Lemak 7.4 g
- Karbohidrat 1.8 g





### Resep Sahur

# Sup Tahu Ayam

7-8 porsi

**116.9**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 73.1 g
- Lemak 53.7 g
- Karbohidrat 11.4 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 10.4 g
- Lemak 7.8 g
- Karbohidrat 1.6 g

## Bahan-bahan

- 200 g daging ayam (potong kecil).
- 2 tahu putih (potong dadu).
- 2 wortel (iris tipis).
- 1 batang daun bawang (iris tipis).
- 2 siung bawang putih (cincang).
- 1 liter air.
- 1 sdm kaldu ayam bubuk.
- 1/2 sdt merica bubuk.
- Garam dan gula secukupnya.
- Minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum, masukkan ayam dan masak hingga berubah warna.
2. Tambahkan air, lalu masukkan wortel. Masak hingga setengah matang.
3. Masukkan tahu, kaldu ayam, merica, garam, dan gula. Aduk rata. Masak hingga semua bahan matang. Tambahkan daun bawang, angkat, dan sajikan selagi hangat.

## Bahan-bahan

- 300 g daging sapi (potong kotak kecil).
- 1 buah tomat merah (iris).
- 10 buah belimbing wuluh (potong-potong).
- 5 cabai merah keriting (iris serong).
- 5 cabai rawit utuh (opsional).
- 3 siung bawang putih (iris tipis).
- 5 butir bawang merah (iris tipis).
- 2 lembar daun salam.
- 2 cm lengkuas (geprek).
- 1 sdm gula merah (iris).
- 1 sdm kecap manis.
- 1 liter air.
- Garam dan kaldu bubuk secukupnya.
- Minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Rebus daging sapi hingga empuk, lalu sisihkan air kaldunya.
2. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
3. Masukkan daging sapi, aduk rata.
4. Tuang air kaldu, masukkan belimbing wuluh, tomat, cabai rawit, gula merah, kecap manis, garam, dan kaldu bubuk. Masak hingga bumbu meresap dan kuah sedikit menyusut. Angkat dan sajikan hangat.

### Resep Berbuka

# Asem-Asem Daging Sapi

9-10 porsi

**96.6**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 75.8 g
- Lemak 59.5 g
- Karbohidrat 28.0 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 7.6 g
- Lemak 6 g
- Karbohidrat 2.8 g



# Menu Sehat

Hari ke-11 sampai ke-20

## Hari ke-11

Menu Sahur

**Telur Orak-Arik Sayur** 11

Menu Berbuka

**Sarden Tumis Buncis** 11

## Hari ke-13

Menu Sahur

**Sop Buntut** 13

Menu Berbuka

**Tumis Ikan Tuna** 13

## Hari ke-15

Menu Sahur

**Mie Godhok Shirataki** 15

Menu Berbuka

**Tumis Kailan Udang** 15

## Hari ke-17

Menu Sahur

**Cah Brokoli Tahu** 17

Menu Berbuka

**Sayur Bening Bayam** 17

## Hari ke-19

Menu Sahur

**Kangkung Teri Asin** 19

Menu Berbuka

**Sayur Lodeh** 19

## Hari ke-12

Menu Sahur

**Pepes Tahu Ayam Sayur** 12

Menu Berbuka

**Semur Daging Brokol** 12

## Hari ke-14

Menu Sahur

**Beef Teriyaki** 14

Menu Berbuka

**Fu Yung Hai Ayam Sayur** 14

## Hari ke-16

Menu Sahur

**Tumis Brokoli Daging Cincang** 16

Menu Berbuka

**Sup Ikan Kakap** 16

## Hari ke-18

Menu Sahur

**Sayur Asem** 18

Menu Berbuka

**Tumis Jamur Brokoli** 18

## Hari ke-20

Menu Sahur

**Tumis Brokoli Udang** 20

Menu Berbuka

**Semur Kentang Dan Tahu** 20





### Resep Sahur

# Telur Orak-Arik Sayur

2-3 porsi

**101.3**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 20.6 g
- Lemak 21.1 g
- Karbohidrat 7.1 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 6.9 g
- Lemak 7 g
- Karbohidrat 2.4 g

## Bahan-bahan

- 3 butir telur.
- 1 buah wortel, serut atau potong kecil-kecil.
- 1 genggam bayam atau sawi hijau, potong kecil.
- 2 siung bawang putih, cincang halus.
- 1/2 buah bawang bombai, iris tipis (opsional).
- 1 sdm kecap asin atau saus tiram.
- Garam dan lada secukupnya.
- Minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Panaskan sedikit minyak di wajan. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan wortel, tumis hingga setengah matang. Tambahkan bayam atau sawi hijau, aduk sebentar. Sisihkan sayuran ke pinggir wajan.
3. Tuangkan telur yang sudah dikocok lepas ke bagian kosong wajan. Aduk telur hingga matang dan bercampur dengan sayuran. Tambahkan kecap asin/saus tiram, garam, dan lada. Aduk hingga bumbu merata. Sajikan hangat dengan nasi putih atau nasi merah.

## Bahan-bahan

- 1 kaleng sarden.
- 100 g buncis, potong serong.
- 2 siung bawang putih, cincang.
- 4 siung bawang merah, iris.
- 1 tomat, potong dadu.
- 1/2 sdt garam, 1/4 sdt gula.
- Minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Tumis bawang putih, bawang merah, dan tomat hingga harum. Masukkan buncis, tumis sebentar.
2. Tambahkan sarden beserta sausnya, garam, dan gula. Aduk rata.
3. Masak hingga buncis matang. Sajikan hangat.

### Resep Berbuka

# Sarden Tumis Buncis

2 porsi

**108.3**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 24.2 g
- Lemak 10.7 g
- Karbohidrat 7.9 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 8.1 g
- Lemak 3.6 g
- Karbohidrat 2.6 g





### Resep Sahur

# Pepes Tahu Ayam Sayur

1-2 porsi

**495.4**  
kkal / Resep



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 46.7 g
- Lemak 29.8 g
- Karbohidrat 12.9 g

### Bahan-bahan

- 2 papan tahu, hancurkan.
- 100 g ayam cincang.
- 100 g wortel, parut.
- 50 g buncis, iris tipis.
- 2 siung bawang putih, cincang.
- 2 siung bawang merah, iris.
- 1 batang daun bawang, iris.
- 1 sdt kecap manis.
- 1/2 sdt garam, 1/4 sdt lada.
- Daun pisang untuk membungkus.

### Cara membuat

1. Campurkan semua bahan (tahu, ayam, sayuran, bumbu) dalam satu wadah, aduk rata.
2. Ambil selembar daun pisang, letakkan adonan, bungkus rapat.
3. Kukus selama 30 menit hingga matang. Sajikan hangat.

### Bahan-bahan

- 300 g daging sapi, potong kotak.
- 1 batang brokoli, potong per kuntum.
- 2 siung bawang merah, iris.
- 2 siung bawang putih, cincang.
- 2 sdm kecap manis.
- 1 sdt kecap asin.
- 1/2 sdt garam, 1/4 sdt merica.
- 1/2 sdt gula.
- 200 ml air.
- 1 sdm minyak untuk menumis

### Cara membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan daging, masak hingga berubah warna.
2. Tambahkan kecap manis, kecap asin, garam, merica, dan gula. Aduk rata. Tuang air, masak hingga daging empuk dan kuah sedikit menyusut.
3. Masukkan brokoli, masak sebentar hingga matang. Sajikan hangat.

### Resep Berbuka

# Semur Daging Brokoli

1-2 porsi

**872.9**  
kkal / Resep



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 77.9 g
- Lemak 59.2 g
- Karbohidrat 1.9 g





### Resep Sahur

# Sop Daging

2-3 porsi

**1924.5**  
kkal / Resep



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 114.9 g
- Lemak 157.6 g
- Karbohidrat 4 g

## Bahan-bahan

- 500 g daging sapi rendah lemak. Opsi lain bisa ganti daging bagian tenderloin / sirloin yang rendah lemak
- 1 buah wortel, potong besar.
- 2 batang seledri, ikat.
- 2 siung bawang putih, geprek.
- 2 siung bawang merah, iris.
- 1 batang daun bawang, iris.
- 3 cm jahe, geprek.
- 1 sdt garam, 1/2 sdt merica.
- 1 liter air.
- Minyak 1 sdm untuk menumis

## Cara membuat

1. Rebus buntut sapi hingga empuk, buang kotorannya, sisihkan. Tumis bawang putih, bawang merah, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan ke dalam air rebusan buntut, tambahkan garam dan merica.
3. Tambahkan wortel, seledri, dan daun bawang.
4. Masak hingga sayuran matang. Sajikan sop buntut hangat dengan taburan bawang goreng.

## Bahan-bahan

- 2 potong fillet ikan tuna.
- 1 buah bawang bombai, iris.
- 2 siung bawang putih, cincang.
- 1 buah cabai merah, iris serong (opsional).
- 1 sdm saus tiram.
- 1 sdm kecap manis.
- 1/2 sdt garam, 1/4 sdt merica.
- 1/2 gelas air.
- 1 sdm minyak untuk menumis

## Cara membuat

1. Potong ikan tuna menjadi dadu atau sesuai selera. Tumis bawang putih, bawang bombai, dan cabai hingga harum.
2. Masukkan ikan tuna, tumis sebentar hingga berubah warna. Tambahkan saus tiram, kecap manis, garam, dan merica. Aduk rata.
3. Tambahkan air, masak sebentar hingga bumbu meresap dan ikan matang. Sajikan hangat.

### Resep Berbuka

# Tumis Ikan Tuna

1-2 porsi

**255**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 45.0 g
- Lemak 7.0 g
- Karbohidrat 0.6 g



## Resep Sahur

# Beef Teriyaki

1-2 porsi

**903.9**  
kkal / Resep



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 74.7 g
- Lemak 59.0 g
- Karbohidrat 14.0 g

## Bahan-bahan

- 300 g daging sapi, iris tipis.
- 1 buah paprika merah, potong panjang.
- 1 buah paprika hijau, potong panjang.
- 2 siung bawang putih, cincang.
- 3 sdm saus teriyaki.
- 1 sdm kecap asin.
- 1 sdt gula pasir.
- 1/2 sdt merica.
- 1 sdm minyak untuk menumis.

## Cara membuat

1. Tumis bawang putih dengan sedikit minyak hingga harum. Masukkan irisan daging sapi, masak hingga berubah warna.
2. Tambahkan saus teriyaki, kecap asin, gula, dan merica. Aduk rata.
3. Masukkan paprika, masak hingga paprika sedikit layu dan bumbu meresap. Sajikan hangat dengan nasi putih.

## Bahan-bahan

- 200 g ayam cincang.
- 1/2 wortel, serut halus.
- 50 g kol, iris tipis.
- 2 batang daun bawang, iris.
- 2 butir telur.
- 1 sdm saus tiram.
- 1/2 sdt garam, 1/4 sdt merica.
- 1 sdt kecap manis.
- Minyak untuk menggoreng.

## Cara membuat

1. Campurkan ayam cincang, wortel, kol, daun bawang, saus tiram, kecap manis, garam, dan merica. Aduk rata.
2. Kocok telur dan tuang ke campuran ayam dan sayuran. Aduk hingga rata.
3. Panaskan minyak, tuang adonan ke dalam wajan, masak hingga matang dan berwarna keemasan di kedua sisi.
4. Angkat dan tiriskan. Potong-potong dan sajikan dengan saus sambal atau saus tomat.

## Resep Berbuka

# Fu Yung Hai Ayam Sayur

1-2 porsi

**834.2**  
kkal / Resep



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 68.2 g
- Lemak 58.6 g
- Karbohidrat 5.1 g





### Resep Sahur

# Mi Godhok Shirataki

2-3 porsi

**534.2**  
kkal / Resep



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 4.6 g
- Lemak 11.8 g
- Karbohidrat 99.5 g

### Bahan-bahan

- 200 g mi shirataki, tiriskan dan cuci.
- 1 batang wortel, serut halus.
- 1/2 batang daun bawang, iris.
- 1/2 paprika merah, iris.
- 1/2 sdt garam.
- 1/2 sdt merica.
- 1 sdm kecap manis.
- 1 sdm minyak wijen.
- 1 sdm saus tiram.
- 1 siung bawang putih, cincang.
- 500 ml air kaldu sayuran atau air biasa.

### Cara membuat

1. Panaskan sedikit minyak wijen, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan wortel, daun bawang, dan paprika. Tumis sebentar.
2. Tambahkan air kaldu, biarkan mendidih.
3. Masukkan mi shirataki, garam, merica, kecap manis, dan saus tiram. Aduk rata.
4. Masak hingga mi dan sayuran matang dan bumbu meresap. Sajikan hangat.

### Bahan-bahan

- 200 g udang, kupas dan bersihkan.
- 200 g kailan, potong-potong.
- 2 siung bawang putih, cincang.
- 1/2 sdt saus tiram.
- 1 sdt kecap asin.
- 1/4 sdt merica.
- 1/2 sdt gula.
- 1 sdm minyak untuk menumis.
- 50 ml air.

### Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
2. Tambahkan kailan, saus tiram, kecap asin, merica, dan gula. Aduk rata.
3. Tambahkan sedikit air, masak hingga kailan layu dan bumbu meresap. Sajikan hangat.

### Resep Berbuka

# Tumis Kailan Udang

1-2 porsi

**274**  
kkal / Resep



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 38.0 g
- Lemak 7.2 g
- Karbohidrat 15.2 g





### Resep Sahur

## Tumis Brokoli Daging Cincang

4 porsi

**227,8**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 72.1 g
- Lemak 54.3 g
- Karbohidrat 36.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 18 g
- Lemak 13,5 g
- Karbohidrat 9,0 g

### Bahan-bahan

- 350 g brokoli.
- 250 g daging cincang.
- 1 sdt margarin.
- 1 sdt merica bubuk.
- 3 siung bawang putih, iris halus.
- 5 buah cabai merah, iris bentuk serong.
- 1 sdt gula pasir.
- 1 sdt garam.
- 2 sdm saus tiram.

### Cara membuat

1. Cairkan margarin, lalu tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan daging cincang dan masak hingga daging berubah warna menjadi kecokelatan.
3. Masukkan brokoli, cabai merah, merica, garam, gula pasir, dan saus tiram.
4. Aduk sebentar hingga seluruh bahan tercampur rata. Sajikan di piring selagi hangat.

### Bahan-bahan

- 1 ekor ikan kakap.
- 1 sdm air jeruk nipis.
- 1 sdt garam.
- 2 sdm minyak goreng.
- 3 siung bawang putih, cincang dan tumis hingga wangi.
- 1 ½ liter air.
- 3 cm jahe, memarkan.
- 1 sdt garam.
- 1 ½ sdt merica bubuk.
- 3 sdm kecap ikan.
- 200 g udang ukuran sedang.
- 2 batang wortel, iris serong.
- 100 g jamur shiitake segar.
- 6 lembar sawi putih.
- 1 batang daun bawang, potong-potong.

### Cara membuat

1. Siangi ikan kakap, potong-potong sesuai selera, lalu lumuri dengan air jeruk nipis dan garam.
2. Rebus air hingga mendidih, masukan bawang putih yang telah ditumis, jahe, garam, merica, dan kecap ikan.
3. Masukkan ikan, udang, jamur, dan wortel. Setelah ikan lunak, masukkan sawi putih dan daun bawang.
4. Masak sebentar hingga matang, lalu angkat. Sajikan hangat dengan satu piring nasi putih.

### Resep Berbuka

## Sup Ikan Kakap

4 porsi

**159**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 84.9 g
- Lemak 24.5 g
- Karbohidrat 19.1 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 21,2 g
- Lemak 6,1 g
- Karbohidrat 4,75 g





### Resep Sahur

# Cah Brokoli Tahu

4-5 porsi

**127,2**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 61.1 g
- Lemak 13.2 g
- Karbohidrat 39.6 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 15,25 g
- Lemak 3,3 g
- Karbohidrat 9,9 g

## Bahan-bahan

- 200 g brokoli, potong bagian kuntumnya.
- 1 sdm bawang bombai, cincang.
- 1 sdt bawang putih, cincang.
- 100 gram tahu, potong dadu.
- 100 ml air kaldu.
- 1 sdt gula pasir.
- 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air.
- 50 g tomat ceri.
- 1 sdm minyak goreng untuk menumis.
- Garam dan merica secukupnya.

## Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu dan harum.
2. Masukkan tahu, lalu tuang air kaldu.
3. Tambahkan garam, merica dan gula, aduk hingga rata.
4. Masukkan brokoli dan larutan tepung maizena agar mengental. Tambahkan tomat ceri, aduk hingga rata sampai matang.

## Bahan-bahan

- 200 g daun bayam, potong-potong.
- 100 g oyong, bersihkan, lalu potong sesuai selera.
- 60 g jagung
- 2 buah tomat, potong dadu.
- 1400 mliter air (ml) air.
- 4 siung bawang merah, iris halus.
- 3 siung bawang putih, iris halus.
- 2 cm kencur, iris halus.
- 1 sdt gula pasir.
- 1 sdt garam halus.

## Cara membuat

1. Rebus air hingga mendidih, lalu masukkan bawang merah, bawang putih, kencur, gula pasir dan garam.
2. Tambahkan daun bayam, jagung, oyong, dan tomat.
3. Masak semua bahan hingga matang. Angkat dan sajikan hangat di mangkuk.

### Resep Berbuka

# Sayur Bening Bayam

3 porsi

**140,4**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 56.5 g
- Lemak 3.4 g
- Karbohidrat 46.0 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 18,8 g
- Lemak 1,1 g
- Karbohidrat 15,3 g





### Resep Sahur

# Sayur Asem

4-5 porsi



**149**  
kkal / Porsi

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 56.3 g
- Lemak 4.7 g
- Karbohidrat 91.8 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 14,0 g
- Lemak 1,175 g
- Karbohidrat 22,95 g

## Bahan-bahan

- 30 g brokoli.
- 40 g jamur kancing.
- 75 ml air.
- 1 sdt minyak jagung.
- 2 siung bawang putih cincang.
- 1 sdm bawang bombai cincang.
- 1 sdt saus tiram.
- 1 sdt kecap asin.
- 1 sdt gula pasir.
- Garam halus secukupnya.

## Cara membuat

1. Panaskan minyak goreng, lalu tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum. Masukkan jamur dan aduk hingga rata.
2. Tuangkan air, saus tiram, kecap asin, gula pasir, dan garam, lalu aduk hingga rata.
3. Tambahkan paprika dan brokoli, lalu tutup wajah hingga matang.

## Bahan-bahan

- 75 g buah melinjo dan 25 g daun melinjo.
- Kacang panjang 3 julur, potong 3 cm.
- 125 g nangka muda, potong-potong.
- 125 g labu siam, potong dadu.
- 125 g nangka muda.
- 1 buah jagung, potong 3 cm.
- 50 g kacang tanah.
- 1 buah cabai hijau dan cabai merah,
- potong serong.
- 2 lembar daun salam.
- 3 cm lengkuas, pipihkan.
- 2 sdm asam jawa dan gula merah.

## Bumbu halus

- 4 siung bawang merah.
- 2 siung bawang putih.
- 1 buah cabai merah.
- 1 butir kemiri dan ½ sendok teh terasi.

## Cara membuat

1. Masak air hingga mendidih, lalu masukkan cabai merah, cabai hijau, daun salam, lengkuas, dan bumbu halus ke dalam panci.
2. Masukkan potongan jagung, buah melinjo, dan labu siam ke dalam panci dan masak hingga setengah matang.
3. Tambahkan kacang panjang, daun melinjo, air asam, gula merah, serta garam.
4. Aduk hingga rata dan diamkan hingga mendidih.
5. Angkat dan sajikan selagi hangat.

### Resep Berbuka

# Tumis Jamur Brokoli

2 porsi



**49,5**  
kkal / Porsi

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 1.9 g
- Lemak 5.2 g
- Karbohidrat 12.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 0,95 g
- Lemak 2,6 g
- Karbohidrat 6,1 g





Resep **Sahur**

## Kangkung Teri Asin

2-3 porsi

**167,8**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 34.4 g
- Lemak 20.2 g
- Karbohidrat 5.5 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 17,2 g
- Lemak 10,1 g
- Karbohidrat 8,6 g

## Bahan-bahan

- 200 g kangkung.
- 50 g teri asin goreng.
- 3 lembar daun jeruk.
- 1 batang serai, iris.
- 2 cm jahe, pipihkan.
- 3 sendok makan minyak goreng untuk menumis.
- Garam, merica, dan gula pasir secukupnya.

## Bumbu Halus

- 5 buah cabai merah besar.
- 10 buah cabai rawit merah.
- 5 butir bawang merah.
- 3 siung bawang putih.
- 2 sendok teh terasi matang.
- 1 buah tomat.

## Cara membuat

1. Panaskan minyak goreng, lalu tumis bumbu halus bersama dengan daun jeruk, serai, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan kangkung dan aduk hingga merata.
3. Tambahkan garam, gula pasir merica bubuk secukupnya, lalu aduk hingga rata.
4. Masak kangkung hingga layu dan tambahkan teri asin goreng. Setelah matang, sajikan di piring

## Bahan-bahan

- 750 ml santan.
- 1 buah labu siam, potong dadu.
- 5 butir bawang merah, iris.
- 3 siung bawang putih, iris.
- 3 buah cabai merah besar, iris.
- 2 buah cabai hijau besar, iris.
- 2 lembar daun salam.
- 2 cm lengkuas, pipihkan.
- 2 sendok teh garam.
- ¼ sendok teh merica bubuk.
- 1 sendok teh gula pasir.
- 2 buah terong ungu, potong dadu.
- 10 lonjor kacang panjang, iris.
- 8 buah jagung muda, potong.
- 50 g daun melinjo muda.
- 250 ml santan kental.

## Cara membuat

1. Rebus santan bersama dengan bawang merah, bawang putih, cabai merah, cabai hijau, daun salam, dan lengkuas.
2. Setelah mendidih, masukkan garam, merica, gula, dan garam ke dalam panci.
3. Masukkan terong, labu siam, kacang panjang, dan jagung muda. Masak hingga seluruh sayuran matang.
4. Masukkan santan kental daun melinjo, lalu masak sebentar. Sajikan selagi hangat.

Resep **Berbuka**

6-7 porsi

## Sayur Lodeh

**211,6**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 19.0 g
- Lemak 103.1 g
- Karbohidrat 93.2 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 3,16 g
- Lemak 17,18 g
- Karbohidrat 15,5 g



### Resep Sahur

# Tumis Brokoli Udang

3-4 porsi

**155,1**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 41.0 g
- Lemak 23.0 g
- Karbohidrat 28.4 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 13,6 g
- Lemak 7,6 g
- Karbohidrat 9,4 g

### Bahan-bahan

- 250 g brokoli.
- 200 g udang.
- 100 ml air kaldu daging.
- 4 sdm minyak goreng.
- 40 g bawang bombai cincang.
- 4 siung bawang putih cincang.
- 2 sdm saus tiram.
- 1 sdm kecap asin.
- 1 sdt gula pasir.
- 1/4 sdt lada halus.
- 1/2 sdt garam halus.

### Cara membuat

1. Panaskan minyak, lalu tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan udang, masak hingga udang berubah warna.
3. Tambahkan air kaldu, saus tiram, kecap asin, gula, lada, serta garam.
4. Masak hingga air mendidih. Masukkan brokoli dan aduk semua bahan hingga matang.

### Bahan-bahan

- 350 g kentang, goreng setengah matang.
- 8 buah tahu goreng.
- 750 ml air dan 1 sdt kaldu bubuk.
- 4 butir telur rebus.
- 2 buah tomat.
- 3 siung bawang putih iris tipis,
- 5 buah bawang merah, iris tipis.
- 2 cm kayu manis.
- 1 buah cengkeh.
- 1/2 sdt pala, memarkan.
- 1/2 sdt merica halus.
- 3 sdm kecap manis.
- Garam atau gula pasir sesuai selera.

### Cara membuat

1. Panaskan 3 sdm margarin, lalu tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum.
2. Masukkan air, kaldu bubu, kecap, cengkeh, kayu manis, pala, dan merica.
3. Tambahkan garam atau gula pasir sesuai selera.
4. Masukkan tahu goreng dan tomat, masak hingga matang.
5. Masukkan kentang dan telur rebus, lalu angkat.

### Resep Berbuka

# Semur Kentang dan Tahu

6-7 porsi

**211,6**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 19.0 g
- Lemak 103.1 g
- Karbohidrat 93.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 3,16 g
- Lemak 17,18 g
- Karbohidrat 15,5 g



# Menu Sehat

Hari ke-21 sampai ke-30

## Hari ke-21

Menu Sahur

**Tumis Buncis dan Tempe 21**

Menu Berbuka

**dada ayam panggang  
saus kecap 21**

## Hari ke-23

Menu Sahur

**Tumis Kacang Panjang 23**

Menu Berbuka

**Ayam Kuluyuk 23**

## Hari ke-25

Menu Sahur

**Sup Tahu Jamur 25**

Menu Berbuka

**Tongkol Bumbu Pedas 25**

## Hari ke-27

Menu Sahur

**Cah Sawi Putih Bakso 27**

Menu Berbuka

**Cumi Saus Tiram 27**

## Hari ke-29

Menu Sahur

**Tumis Kangkung Telur Puyuh 29**

Menu Berbuka

**Cah Sapi Brokoli 29**

## Hari ke-22

Menu Sahur

**Sapo Tahu 22**

Menu Berbuka

**Gurame Bumbu Kuning 22**

## Hari ke-24

Menu Sahur

**Jamur Cabai Hijau 24**

Menu Berbuka

**Ayam Fillet Asam Manis 24**

## Hari ke-26

Menu Sahur

**Urap Sayuran 26**

Menu Berbuka

**Sambal Pindang Tongkol  
Suwir 26**

## Hari ke-28

Menu Sahur

**Sayur Labu Siam Udang 28**

Menu Berbuka

**Ayam Tumis Madu 28**

## Hari ke-30

Menu Sahur

**Tumis Taoge Wortel 30**

Menu Berbuka

**Cah Udang Jagung Muda 30**





### Resep Sahur

4 porsi

# Tumis Buncis dan Tempe

**151.4**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 39.5 g
- Lemak 32.5 g
- Karbohidrat 52.0 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 9.8 g
- Lemak 8.1 g
- Karbohidrat 13 g

## Bahan-bahan

- 300 g buncis, potong menyerupai stik
- 150 g tempe, potong dadu
- 2 sdm minyak goreng
- 3 buah cabai merah besar, potong 1 cm
- 3 buah cabai hijau besar, potong 1 cm
- 8 butir bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 cm lengkuas, pipihkan
- 3 lembar daun salam
- 5 sdm kecap manis
- 1 sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk

## Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis cabai merah, cabai hijau, bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas hingga layu dan harum.
2. Masukkan buncis dan tempe. Tambahkan kecap manis, garam, dan merica.
3. Aduk seluruh bahan secara merata dan masak hingga matang. Sajikan di piring bersama dengan nasi hangat.

## Bahan-bahan

- 250 g dada ayam
- 3 siung bawang putih, haluskan
- 6 siung bawang merah, haluskan
- 1 batang serai, digeprek
- 3 sdm saus sambal
- 1 sdm kecap manis
- 1 sdm saus tiram
- ½ sdt merica bubuk

## Cara membuat

1. Siapkan wadah berisi ayam, lalu masukkan bawang putih, bawang merah, dan serai.
2. Campurkan dada ayam bersama seluruh bahan tersebut dengan cara diremas secara merata.
3. Panaskan teflon, lalu panggang ayam di kedua sisi hingga matang merata. Gunakan api kecil.
4. Olesi sesekali dengan sisa bumbu marinasi. Angkat dan sajikan di piring.

### Resep Berbuka

4-5 porsi

# Dada Ayam Panggang Saus Kecap

**210.6**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 72.5 g
- Lemak 47.3 g
- Karbohidrat 2.8 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 18 g
- Lemak 12 g
- Karbohidrat 0.7 g





### Resep Sahur

1-2 porsi

# Sapo Tahu

**170.2**  
kkal / Resep



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 12.5 g
- Lemak 5.7 g
- Karbohidrat 20 g

### Bahan-bahan

- 1 buah tahu potong-potong
- 5 lembar sawi putih
- 1 batang wortel, potong sesuai selera
- 5 batang buncis
- 1 batang daun bawang
- 1 batang seledri
- 2 siung bawang putih, memarkan
- ½ bawang bombai
- 1 sdt saus tiram
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdm kecap manis
- Garam, gula, dan air secukupnya
- Larutan tepung maizena untuk mengentalkan

### Cara membuat

1. Goreng tahu hingga kecoklatan, lalu sisihkan.
2. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum, lalu masukkan wortel, sawi putih dan buncis.
3. Tambahkan saus tiram, kecap, garam, gula, serta air secukupnya. Masak hingga seluruh sayuran matang.
4. Tambahkan larutan maizena agar kuah sedikit mengental. Sajikan dengan taburan daun bawang dan seledri.

### Bahan-bahan

- 750 g ikan gurame, bersihkan dan cuci
- 1 sdt air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 2 siung bawang merah, potong menjadi 2 bagian
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam,
- 2 lembar daun jeruk
- 15 buah cabai rawit merah
- 100 ml air
- 2 sdm gula pasir
- 2 sdm jeruk nipis

### Bumbu Halus

- 2 sdm irisan bawang putih
- 8 butir kemiri
- 1 sdt merica
- 1 sdm jahe iris
- 1 sdm kunyit
- 1 sdm garam

### Cara membuat

1. Lumuri ikan gurame dengan air jeruk dan garam hingga rata. Diamkan selama 10 menit sampai bumbu meresap.
2. Panaskan minyak, goreng ikan gurame hingga kecoklatan, lalu tiriskan.
3. Tumis bumbu halus bersama bawang merah, serai, daun salam, daun jeruk, dan cabai hingga harum.
4. Masukkan ikan goreng, kecilkan api.
5. Tambahkan gula pasir dan air jeruk nipis. Masak hingga bumbu meresap.

### Resep Berbuka

# Gurame Bumbu Kuning

5 porsi

**181.7**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 142.5 g
- Lemak 18.9 g
- Karbohidrat 48.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 28,5 g
- Lemak 3.4 g
- Karbohidrat 9.7 g





### Resep Sahur

1-2 porsi

## Tumis Kacang Panjang Udang

**196.7**  
kcal / Resep



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 27 g
- Lemak 6.7 g
- Karbohidrat 7.9 g

### Bahan-bahan

- 1 ikat kacang panjang, potong sepanjang 2 cm
- 150 g udang, kupas kulitnya
- 4 siung bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 4 cabai merah keriting, iris tipis
- 2 cm lengkuas
- 75 ml ai.
- 1 sdm air asam
- ½ sdt merica bubuk
- Garam dan gula secukupnya
- Minyak secukupnya untuk menumis

### Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai merah keriting hingga harum.
2. Tambahkan air, kacang panjang dan udang, aduk hingga rata.
3. Masukkan lengkuas, air asam, garam, merica bubuk, gula dan garam.
4. Masak hingga matang, lalu sajikan di piring bersama nasi hangat.

### Bahan-bahan

- 300 g daging ayam, iris tipis
- 1 buah wortel, iris tipis
- 2 buah timun, belah menjadi 2 dan buang isinya, potong sepanjang 1 cm
- 1 buah cabai merah tanpa biji, potong sepanjang 2 cm
- 3 siung bawang putih, memarkan
- ½ sdt merica bubuk
- 5 sdm saus tomat
- 1 sdm tepung maizena
- Garam, gula, dan cuka sesuai selera
- Minyak secukupnya untuk menumis

### Cara membuat

1. Siapkan wadah, masukkan daging ayam, bawang putih halus, kecap asin, dan tepung maizena, lalu aduk hingga rata.
2. Panaskan minyak, masukkan daging ayam dan masak hingga kecokelatan. Setelah itu, angkat dan sisihkan.
3. Tumis bawang putih sampai matang, lalu masukkan wortel, air, saus tomat, garam, gula, dan cuka sesuai selera.
4. Aduk semua bahan sambil memasukkan cabai, ayam goreng, dan timun. Masak hingga matang dan sajikan hangat.

### Resep Berbuka

## Ayam Kuluyuk

5 porsi

**193,6**  
kcal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 82,2 g
- Lemak 62 g
- Karbohidrat 15,5 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 16,4 g
- Lemak 12,4 g
- Karbohidrat 3.1 g



### Resep Sahur

# Jamur Cabai Hijau

3 porsi

**115.2**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 5.5 g
- Lemak 31.3 g
- Karbohidrat 17.7 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 1.8 g
- Lemak 10.4 g
- Karbohidrat 5.9 g

## Bahan-bahan

- 200 g dada ayam fillet, potong tipis.
- 5 siung bawang putih, iris tipis
- 20 g bawang bombai, iris tipis
- 20 g paprika merah, iris tipis
- 20 g paprika hijau, iris tipis
- 2 sdm saus tomat
- 1 sdt saus tiram
- 1 sdt cuka
- Garam, gula, dan lada bubuk secukupnya
- Minyak untuk menumis

## Cara membuat

1. Tumis bawang putih bawang bombai, paprika merah, dan paprika hijau, kemudian tambahkan dada ayam.
2. Masak hingga ayam berubah warna menjadi sedikit kecoklatan.
3. Tambahkan saus tomat, saus tiram, cuka, garam, gula, dan lada bubuk.
4. Aduk seluruh bahan hingga rata. Sajikan di atas piring.

## Bahan-bahan

- 250 g jamur tiram, siangi dan potong suwir
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 1 buah bawang bombai, iris tipis
- 4 buah cabai hijau besar, potong serong
- 1 batang daun bawang, iris serong
- ½ sdt gula pasir
- 1 sdt garam
- ½ sdt bubuk kaldu ayam
- 50 ml air
- 3 sdm minyak goreng untuk menumis

## Cara membuat

1. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan cabai hijau dan jamur, aduk hingga rata.
3. Tambahkan air, daun bawang, bubuk merica, garam, gula, dan bubuk kaldu ayam.
4. Aduk dan masak seluruh bahan hingga matang. Sajikan hangat.

### Resep Berbuka

5 porsi

# Ayam Fillet Asam Manis

**127**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 54.2 g
- Lemak 42.9 g
- Karbohidrat 4.8 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 11 g
- Lemak 9 g
- Karbohidrat 1 g



### Resep Sahur

# Sup Tahu Jamur

3-4 porsi

**116.4**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 48.6 g
- Lemak 14.1 g
- Karbohidrat 12.4 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 16.3 g
- Lemak 4,7 g
- Karbohidrat 6.8 g

## Bahan-bahan

- 5 buah tahu putih kecil, potong dadu
- 150 g jamur
- 3 rumpun pakcoi, potong-potong
- 150 g udang ukuran sedang, kupas kulitnya
- 5 siung bawang putih, cincang kasar,
- ½ buah bawang bombai, cincang kasar
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 buah tomat merah, potong-potong
- 1 batang daun bawang, iris serong
- 1 batang seledri, iris kasar
- 1 ½ sdt garam
- 800 ml air

## Cara membuat

1. Campurkan air dengan bawang putih, bawang bombai, dan merica, masak hingga mendidih.
2. Masukkan tahu dan udang, masak hingga mendidih. Tambahkan jamur, tomat, daun bawang, seledri, dan garam.
3. Masukkan pakcoy aduk hingga layu. Angkat dan sajikan.

## Bahan-bahan

- 400 g ikan tongkol, potong-potong
- 1 buah jeruk nipis
- 1 sdt garam

## Bumbu Tumbuk Kasar

- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 10 buah cabai merah keriting
- 1 buah tomat
- 100 ml air
- 1 buah jeruk limo
- Garam dan gula secukupnya

## Cara membuat

1. Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis dan garam. Diamkan 10 menit, lalu goreng hingga matang.
2. Panaskan sedikit minyak, tumis bumbu yang telah ditumbuk kasar hingga harum.
3. Masukkan tongkol goreng dan tambahkan air, lalu masak hingga air habis.
4. Angkat dan sajikan dengan perasan air jeruk limau.

### Resep Berbuka

# Tongkol Bumbu Pedas

4 porsi

**123.9**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 96.5 g
- Lemak 9.1 g
- Karbohidrat 1.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 24.1 g
- Lemak 2.3 g
- Karbohidrat 0.3 g

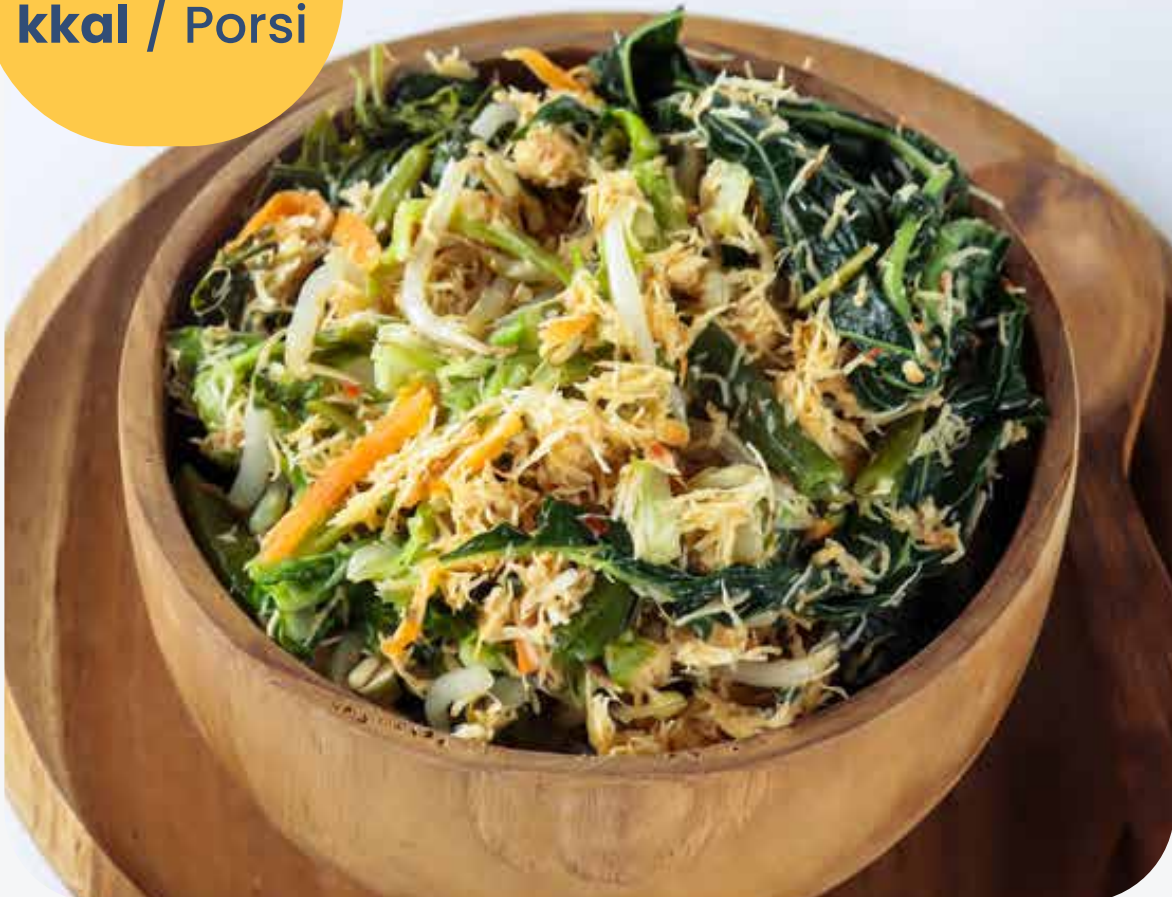


### Resep Sahur

# Urap sayuran

2-3 porsi

**96.8**  
kcal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 15.8 g
- Lemak 16.7 g
- Karbohidrat 29.6 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 5.3 g
- Lemak 5.6 g
- Karbohidrat 9.9 g

### Bahan-bahan Bumbu Halus

- 10 jalur kacang panjang dipotong 2 cm
- 75 g kol yang dipotong kecil-kecil
- 100 g taoge
- 50 g bayam
- 100 g daun singkong
- ½ butir kelapa yang telah diparut
- 5 buah cabai merah
- 4 siung bawang putih
- 10 cm kencur
- 5 lembar daun jeruk
- ½ sendok teh gula pasir
- 1 ½ sendok teh garam

### Cara membuat

1. Rebus seluruh sayuran hingga mendidih satu per satu, kemudian sisihkan.
2. Masukkan bumbu halus bersama parutan kelapa ke dalam mangkuk lalu aduk hingga tercampur merata.
3. Bungkus campuran bumbu dan parutan kelapa tersebut dengan daun pisang. Kukus hingga matang.
4. Tuangkan sayuran ke dalam piring dan tambahkan parutan kelapa di atasnya. Urap sayuran sudah siap disajikan

### Bahan-bahan Bumbu Halus

- 250 g ikan pindang tongkol suwir
- 3 buah cabai merah besar, iris halus
- 5 buah cabai rawit merah, iris
- 2 batang serai, memarkan
- 6 lembar daun jeruk
- 2 cm jahe
- Daun kemangi secukupnya
- 5 sdm minyak goreng untuk menumis
- 5 buah cabai hijau besar
- 10 buah cabai rawit hijau
- 7 siung bawang merah
- 4 cm jahe
- 1 sdt garam

### Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama serai, daun jeruk, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan ikan tongkol suwir, aduk rata.
3. Tambahkan daun kemangi, cabai merah, cabai rawit, lalu aduk hingga rata.
4. Masak hingga matang dan sajikan di piring

### Resep Berbuka

7 porsi

# Sambal Pindang Tongkol Suwir

**160.1**  
kcal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 69.5 g
- Lemak 65.6 g
- Karbohidrat 45.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 11.6 g
- Lemak 10.9 g
- Karbohidrat 7.6 g



## Resep Sahur

# Cah Sawi Putih Bakso

4 porsi

**113.5**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 26.8 g
- Lemak 35.3 g
- Karbohidrat 7 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 6.7 g
- Lemak 8.8 g
- Karbohidrat 1.8 g

## Bahan-bahan

- 100 g bakso, iris
- 100 g sawi putih, iris kecil
- 100 g wortel, iris serong
- 1 sdm saus tiram
- 2 sdm bawang bombai
- 1 sdm irisan bawang putih
- 100 ml air kaldu
- Garam dan merica bubuk secukupnya

## Cara membuat

1. Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu. Masukkan bakso, lalu tambahkan saus tiram. Aduk seluruh bahan hingga rata.
2. Masukkan kaldu, beri garam dan merica.
3. Tambahkan wortel, masak hingga seluruh sayuran matang. Hidangkan.

## Bahan-bahan

- 1 kg cumi
- 1 sdm air jeruk nipis dan ½ sdt garam
- 5 siung bawang putih
- 2 buah bawang merah
- 3 cm jahe, cincang halus
- 2 sdm saus tiram
- 2 sdm kecap manis
- 2 sdm saus tomat
- ½ sdt merica bubuk
- Gula pasir sesuai selera
- 2 batang daun bawang, potong-potong
- 75 gr bawang bombai, iris memanjang
- 5 sdm minyak sayur

## Cara membuat

1. Bersihkan cumi, sisihkan bagian kepalanya. Kemudian, iris bulat tipis.
2. Panaskan minyak, tumis cumi hingga berubah warna, lalu sisihkan.
3. Haluskan bawang merah dan bawang putih, lalu tumis dengan jahe hingga harum.
4. Tambahkan saus tiram, kecap manis, saus tomat, dan merica bubuk.
5. Tuang air kaldu, masak hingga mendidih.
6. Masukkan cumi, daun bawang, bawang bombai dan gula pasir, aduk metata.
7. Cumi saus tiram siap dinikmati.

## Resep Berbuka

# Cumi Saus Tiram

15 porsi

**129**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 252.5 g
- Lemak 72.1 g
- Karbohidrat 55.9 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 16.8 g
- Lemak 4.8 g
- Karbohidrat 3.7 g



Resep **Sahur** 10 porsi

## Sayur Labu Siam Udang

**114**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 52 g
- Lemak 88.8 g
- Karbohidrat 47.5 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 5.2 g
- Lemak 8.9 g
- Karbohidrat 4.8 g

## Bahan-bahan Bumbu Halus

- 1 buah labu siam, iris tipis
- 250 g udang ukuran sedang
- 1 lembar daun salam.
- 3 cm lengkuas
- 1 batang serai, memarkan
- 800 ml santan
- Gula dan garam secukupnya
- 7 butir bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 sdt merica butir
- ½ sdt ketumbar, sangrai
- 3 cm kunyit

## Cara membuat

1. Panaskan minyak, tumis bumbu halus bersama daun salam, lengkuas, dan serai hingga harum dan matang.
2. Masukkan udang, masak hingga berubah warna kecokelatan.
3. Tambahkan irisan labu siam, aduk hingga rata.
4. Masukkan santan, aduk dan masak hingga mendidih. Angkat dan sajikan di mangkuk.

## Bahan-bahan

- 500 g ayam, potong 6 bagian
- 3 siung bawang putih, cincang kasar
- ½ buah bawang bombai, potong setengah lingkaran
- 5 sdm madu
- 2 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- ½ sdt garam
- 2 sdt merica
- 250 ml air
- 2 batang daun bawang
- 2 sdm minyak untuk menumis

## Cara membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
2. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Tambahkan madu, saus tiram, kecap manis, garam, dan merica, aduk rata.
4. Masukkan air, masak hingga kental. Tambahkan daun bawang, sajikan.

Resep **Berbuka**

## Ayam Tumis Madu

8-10 porsi

**176**  
kkal / Porsi



### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 138 g
- Lemak 115 g
- Karbohidrat 42 g

### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 14 g
- Lemak 12 g
- Karbohidrat 4 g





### Resep Sahur

2-3 porsi

## Tumis Kangkung Telur Puyuh

**71.5**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 14.4 g
- Lemak 15.8 g
- Karbohidrat 5.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 4.8 g
- Lemak 5.3 g
- Karbohidrat 23.8 g

### Bahan-bahan

- 10 butir telur puyuh rebus
- 150 g kangkung
- 1 sdm saus tiram
- 1 sdm kecap manis
- 50 ml air kaldu
- 1 sdt irisan bawang putih
- 2 sdm irisan daun bawang
- Garam dan merica bubuk secukupnya

### Cara membuat

1. Tumis daun bawang dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan telur puyuh dan tambahkan saus tiram, lalu aduk hingga rata.
3. Tuang kaldu dan masak hingga mendidih.
4. Masukkan kangkung dan tambahkan garam serai merica bubuk sesuai selera.
5. Tumis kangkung telur puyuh siap dihidangkan.

### Bahan-bahan

- 300 g daging sapi, potong sesuai selera.
- 1 bonggol brokoli, ukuran sedang, rebus setengah matang.
- ½ buah bawang bombai.
- 2 siung bawang putih.
- 1 buah cabai merah besar.
- 1 sdm tepung sagu.
- 2 sdm saus tiram.
- 1 sdm kecap asin.
- 300 ml air.
- Garam, merica, gula, dan kaldu jamur sesuai selera.
- Minyak goreng secukupnya.

### Cara membuat

1. Lumuri daging sapi dengan kecap asin dan tepung sagu hingga merata. Diamkan 10 menit.
2. Panaskan minyak goreng secukupnya, tumis bawang bombai dan bawang putih hingga harum.
3. Masukkan daging, masak hingga berubah warna.
4. Tambahkan air, irisan cabai merah, garam, gula, merica, kaldu jamur, saus tiram, dan kecap manis.
5. Aduk semua bahan hingga rata, lalu masak sampai air sedikit menyusut.
6. Masukkan brokoli, masak sebentar dan angkat.

### Resep Berbuka

## Cah Sapi Brokoli

8 porsi

**122.8**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 81.1 g
- Lemak 59.4 g
- Karbohidrat 5.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 10 g
- Lemak 7.4 g
- Karbohidrat 0.7 g



## Resep Sahur

### Oseng Taoge Wortel

2 porsi

**67**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 7.6 g
- Lemak 8.6 g
- Karbohidrat 10.6 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 4 g
- Lemak 4.5 g
- Karbohidrat 5.3 g

## Bahan-bahan

- 100 g wortel, parut kasar
- 100 g taoge
- 2 sdm irisan daun bawang
- 3 siung bawang putih, memarkan
- 50 ml air
- 1 sdm kecap ikan
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm seledri cincang

## Cara membuat

1. Tumis irisan daun bawang dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan taoge dan wortel. Tambahkan air, lalu masukkan kecap ikan, garam, merica, dan seledri.
3. Aduk semua bahan hingga tercampur rata. Setelah matang, angkat dan sajikan.

## Resep Berbuka

2 porsi

### Cah Udang Jagung Muda

**106.4**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 19.4 g
- Lemak 6.9 g
- Karbohidrat 21.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 9.7 g
- Lemak 3.5 g
- Karbohidrat 10.6 g

## Bahan-bahan

- 150 g jagung muda, rebus.
- 6 ekor udang kupas.
- 1 siung bawang putih, iris tipis.
- 1 buah cabai merah, iris tipis.
- 1 buah cabai hijau, iris.
- ½ sdm saus tiram.
- 1 sdt kecap asin.
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt lada.
- ½ gelas air.

## Cara membuat

1. Panaskan minyak, masukkan bawang putih, cabai merah, cabai dan cabai hijau. Masak hingga harum.
2. Masukkan udang kupas dan jagung muda. Tambahkan air, saus tiram, kecap asin, garam, dan lada.
3. Aduk seluruh bahan hingga rata. Cah udang jagung muda siap disajikan.





# Resep Takjil

<b>Salad Buah Saus Yoghurt</b>	<b>31</b>
<b>Es Degan Jeruk Nipis</b>	<b>31</b>
<b>Es Leci Jambu Merah</b>	<b>32</b>
<b>Es Bunga Telang</b>	<b>32</b>
<b>Puding Mangga</b>	<b>33</b>
<b>Es Kacang Merah</b>	<b>33</b>
<b>Jus Kurma Yoghurt</b>	<b>34</b>
<b>Es Pepaya Jeruk</b>	<b>34</b>
<b>Es Yoghurt Buah</b>	<b>35</b>
<b>Es Koktail Buah</b>	<b>35</b>





1-2 porsi

# Salad Buah Saus Yoghurt

**206.3**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 12.7
- Lemak 1.4
- Karbohidrat 88.4

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 6.4
- Lemak 0.7
- Karbohidrat 44.2

## Bahan-bahan Saus yoghurt

- Apel 75 gram
- Anggur 50 gram
- Stroberi 50 gram
- Kiwi 50 gram
- Pir 75 gram
- Yoghurt 250 gram
- Madu 50 gram
- Perasan jeruk lemon 20 ml (1-2 sdm)

## Cara membuat

1. Potong buah-buahan menjadi ukuran yang sesuai.
2. Campurkan yoghurt dengan madu dan perasan jeruk lemon sesuai selera.
3. Campur buah-buahan dengan saus yoghurt, lalu sajikan saat berbuka puasa.

5 porsi

# Es Degan Jeruk Nipis

## Bahan-bahan

- 1 buah kelapa muda, ambil daging buah (250 g) dan airnya (500 ml)
- 2 sendok makan biji selasih (20 g)
- 4 atau 50 ml buah jeruk nipis atau, ambil airnya
- 50 ml sirup gula cair atau madu
- Es batu secukupnya

## Cara membuat

1. Campur semua bahan menjadi satu, aduk rata.
2. Tuang ke dalam mangkuk-mangkuk kecil, sajikan segera.

**92**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 1.9 g
- Lemak 15 g
- Karbohidrat 84.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 0.4 g
- Lemak 3.8 g
- Karbohidrat 17 g



10 porsi

# Es Leci Jambu Merah



**130**  
kkal / Porsi

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 65.1 g
- Lemak 43.3 g
- Karbohidrat 165.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 6.5 g
- Lemak 4.3 g
- Karbohidrat 17 g

## Bahan-bahan

- 500 ml jus jambu merah.
- 250 ml jus aprikot.
- 500 ml jus stroberi.
- 80 ml air jeruk nipis.
- 6 sdm madu.
- 1 kaleng leci atau leci segar.
- Es batu secukupnya

## Cara membuat

1. Campur semua bahan, kecuali leci dan es batu. Aduk hingga rata.
2. Masukkan leci dan es, aduk kembali. Sajikan dingin.

1-2 porsi

# Es Bunga Telang

## Bahan-bahan

- 10 - 15 bunga telang kering.
- 500 ml air. Atau modifikasi bisa ditambahkan air kelapa (250 air + 250 ml air kelapa sebagai sumber kalium
- 2 sdm madu atau gula sesuai selera.
- Es batu secukupnya.
- 1 - 2 iris jeruk nipis (opsional)

## Cara membuat

1. Rebus bunga telang kering dengan air hingga warnanya berubah menjadi
2. biru. Tambahkan madu atau gula, aduk hingga larut. Diamkan hingga dingin. Sajikan dalam gelas, tambahkan es batu dan irisan jeruk nipis (jika suka). Nikmati es bunga telang yang segar!



**136**  
kkal / Resep

#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 0.3 g
- Lemak 0.8 g
- Karbohidrat 33.7 g



# Puding Mangga

1-2 porsi

**365.4**  
kkal / Resep



**Nilai Gizi  
Per Resep**

- Protein 8.3 g
- Lemak 1.3 g
- Karbohidrat 86.8 g

## Bahan-bahan

- 2 buah mangga matang, ambil dagingnya.
- 200 ml susu cair.
- 2 sdm gula pasir.
- 1 sdt agar-agar bubuk.
- 100 ml air.
- 1 sdm air jeruk nipis (opsional).

## Cara membuat

1. Blender daging mangga hingga halus. Rebus air, susu, agar-agar, dan gula pasir hingga mendidih.
2. Masukkan puree mangga, aduk rata, masak sebentar. Tuang adonan ke dalam cetakan, biarkan hingga setengah jam.
3. Diamkan di kulkas hingga puding mengeras. Sajikan dengan irisan mangga atau sirup sesuai selera.
4. Tambahkan fla vanila atau yoghurt di atas puding sesuai selera.

## Bahan-bahan

- 150 g kacang merah, rebus hingga empuk
- 150 g mutiara warna merah
- 100 g kacang hijau kupas, rebus hingga empuk
- 1 liter santan agak kental
- 2 lembar daun pandan
- Sari kelapa secukupnya
- Sirup manis secukupnya
- Es batu secukupnya

## Cara membuat

1. Rebus santan bersama dengan daun pandan dan sedikit garam hingga mendidih, kemudian dinginkan.
2. Siapkan satu buah mangkok, masukkan es batu dan tambahkan kacang merah dan kacang hijau yang sudah direbus.
3. Masukkan sari kelapa, lalu siram dengan sirup secukupnya.

# Es Kacang Merah

2 porsi

**1,198**  
kkal / Porsi



**Nilai Gizi Per Resep**

- Protein: 55.7 g
- Lemak: 103.6 g
- Karbohidrat: 334.1 g

**Nilai Gizi Per Porsi**

- Protein: 27,85 g
- Lemak: 51,8 g
- Karbohidrat: 167 g



2 porsi

# Jus Kurma Yoghurt

**117.3**  
 kkal / Porsi

**Nilai Gizi Per Resep**

- Protein: 12.3 g
- Lemak: 0.5 g
- Karbohidrat: 47.3 g

**Nilai Gizi Per Porsi**

- Protein: 6.2 g
- Lemak: 0.3 g
- Karbohidrat: 23.7 g

## Bahan-bahan

- 250 ml yoghurt plain dingin.
- 10 butir kurma

## Cara membuat

1. Kupas kurma dan buang bagian bijinya.
2. Masukkan kurma dan yoghurt ke dalam blender.
3. Blender hingga halus dan sajikan dingin.

2-3 porsi

# Es Pepaya Jeruk

## Bahan-bahan

- Beberapa buah jeruk peras atau jeruk siam
- 1 buah pepaya, potong kotak
- Air gula
- Es batu secukupnya

## Cara membuat

1. Siapkan wadah, masukkan pepaya yang telah dipotong-potong bersama perasan jeruk.
2. Masukkan beberapa buah es batu dan air gula
3. Aduk seluruh bahan hingga tercampur rata.

**86.1**  
 kkal / Porsi

**Nilai Gizi Per Resep**

- Protein: 3 g
- Lemak: 0.4 g
- Karbohidrat: 43.2 g

**Nilai Gizi Per Porsi**

- Protein: 1.5 g
- Lemak: 0.2 g
- Karbohidrat: 21.6 g



2 porsi

# Es Yoghurt Buah

**116.5**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein: 9.3 g
- Lemak: 0.7 g
- Karbohidrat: 48.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein: 4.7 g
- Lemak: 0.4 g
- Karbohidrat: 24.1 g

## Bahan-bahan

- 200 ml yoghurt rasa vanila
- 50 gr nanas, potong dadu
- 2 buah apel, potong dadu
- 3 buah stroberi, potong dua
- Es batu secukupnya
- 3 sdm sirup vanila

## Cara membuat

1. Siapkan gelas, masukkan potongan buah dan sirup vanilla.
2. Tambahkan es batu dan yogurt,
3. Aduk semua bahan hingga rata dan sajikan.

4-5 porsi

# Es Koktail Buah

## Bahan-bahan

- 1 buah pepaya, potong kecil-kecil.
- 1 buah nanas, potong kecil-kecil.
- 3 buah apel, potong kecil-kecil.
- 2 buah jeruk lemon, ambil airnya.
- 100 ml air yang diberikan tambahan gula.

## Cara membuat

1. Siapkan wadah, masukkan buah-buahan yang telah dipotong.
2. Tambahkan air gula dan perasa air jeruk lemon.
3. Aduk hingga rata dan sajikan.

**81.5**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein: 2.8 g
- Lemak: 1.2 g
- Karbohidrat: 122.2 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein: 0.6 g
- Lemak: 0.2 g
- Karbohidrat: 24.4 g



# Resep Lebaran

## Lebaran Hari ke-1

Menu Pertama

**Opor Ayam Bumbu Kuning 36**

Menu Kedua

**Sayur Labu 37**

## Lebaran Hari ke-2

Menu Pertama

**Soto Ayam Bening 38**

Menu Kedua

**Bakso Udang 39**

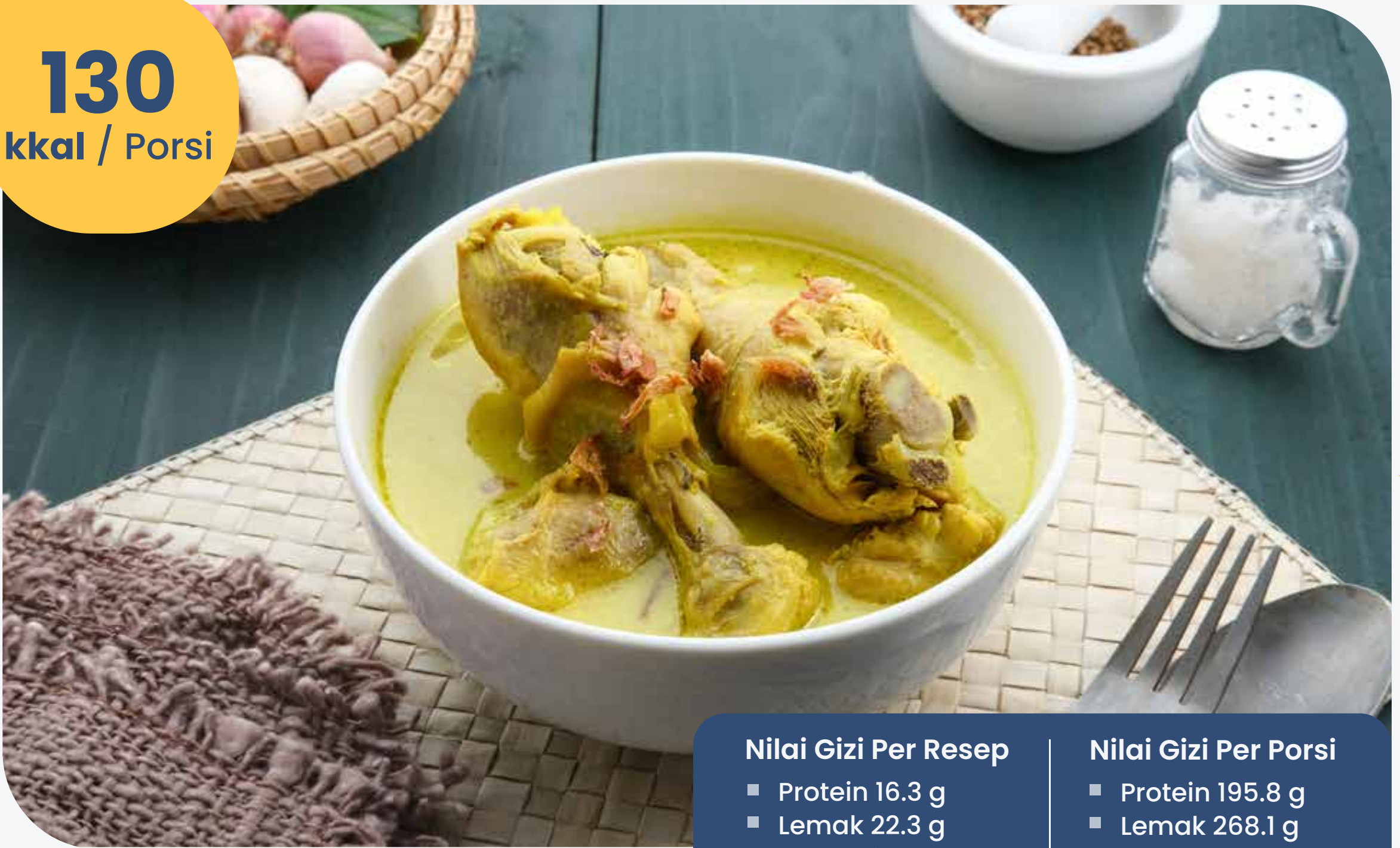




# Opor Ayam Bumbu Kuning

12 porsi

**130**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 16.3 g
- Lemak 22.3 g
- Karbohidrat 3.7 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 195.8 g
- Lemak 268.1 g
- Karbohidrat 44.5 g

## Bahan-bahan

- 1 ekor ayam, dipotong menjadi 12 bagian
- 2 buah jeruk nipis, dipotong menjadi 8 bagian
- 6 sdm minyak goreng untuk menumis
- 3 cm lengkuas, dimemarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk
- 2 batang serai, dimemarkan
- 1 ½ liter santan
- 1 sdt gula pasir

## Bumbu Halus

- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 3 buah kemiri
- 2 cm jahe
- 3 cm kunyit
- 2 sdt garam
- 1 sendok teh ketumbar
- 1 sendok teh merica butiran
- ½ sendok teh jinten

## Cara membuat

1. Pertama lumuri daging ayam dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit, kemudian dicuci bersih.
2. Tumis bumbu halus, lengkuas, daun salam, daun jeruk, dan serai sampai harum.
3. Masukkan ayam ke dalam tumisan, kemudian masak hingga daging berubah warna. Tambahkan santan dan gula pasir.
4. Aduk-aduk agar santan tidak pecah sambil menunggu ayam matang.
5. Opor ayam kuning siap diangkat dan dihidangkan.



# Sayur Labu

5 porsi

**186**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 39.4 g
- Lemak 78.0 g
- Karbohidrat 28.0 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 7.7 g
- Lemak 15.6 g
- Karbohidrat 5.6 g

## Bahan-bahan

- Labu siam 1 buah, kupas, potong korek api
- Udang 200 g
- Cabai hijau 1 buah, iris serong tipis
- Daun bawang 1 batang, iris serong tipis
- Daun salam 1 lembar
- Lengkuas 2 cm, memarkan
- Santan 700 ml
- Air 300 ml
- Minyak goreng 4 sdm
- Garam secukupnya

## Bumbu Halus

- Bawang merah 5 butir
- Bawang putih 3 siung
- Cabai merah 1 buah
- Kunyit 2 cm
- Kemiri 1 butir, sangrai
- Jahe kupas 1 cm

## Cara membuat

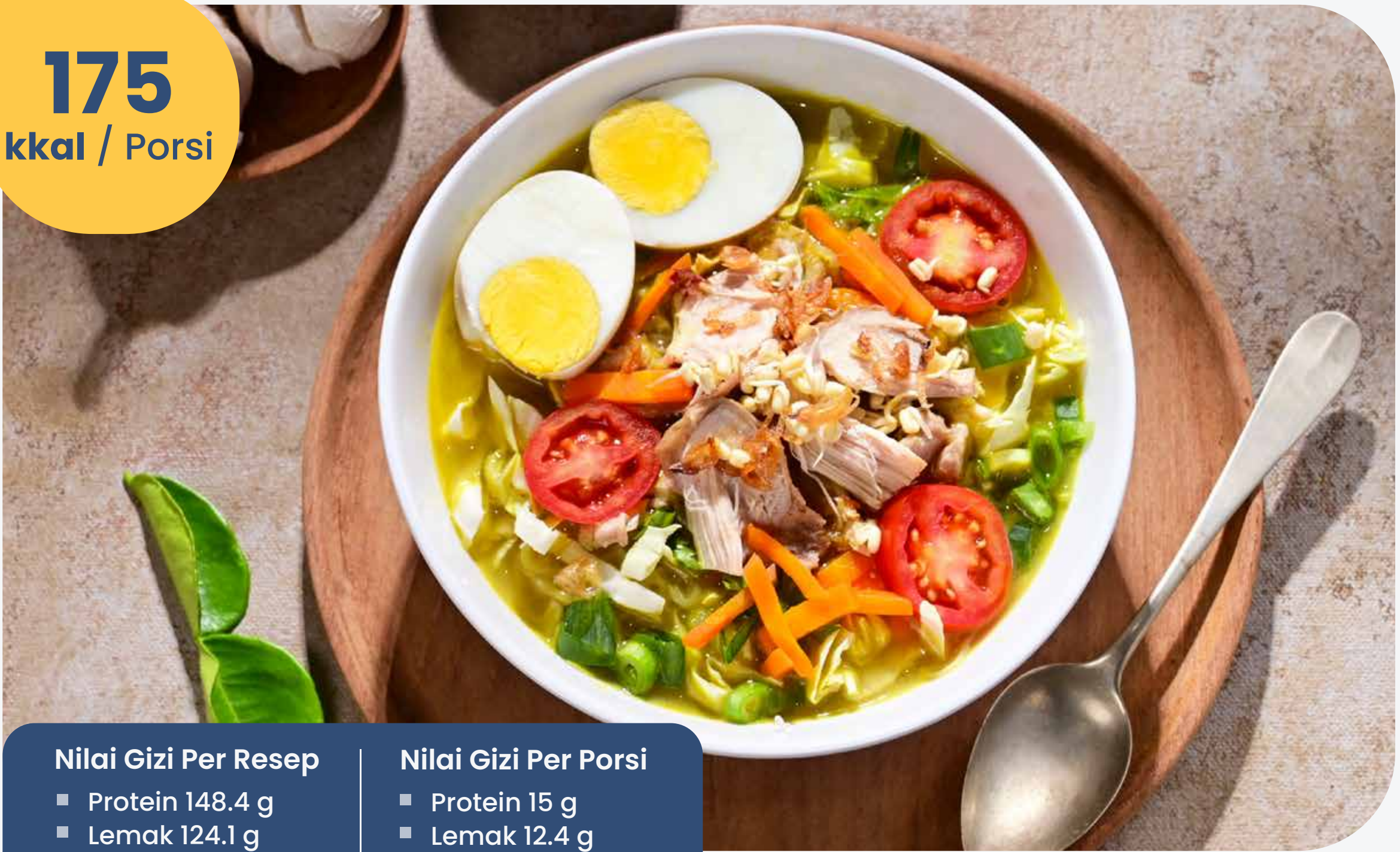
1. Panaskan minyak, tumis cabai hijau hingga harum.
2. Masukkan bumbu halus dan tumis hingga matang. Angkat dan tuangkan dalam kaldu.
3. Tambahkan daun salam dan lengkuas. Aduk rata dan didihkan.
4. Masukkan labu siam dan masak selama 2 menit.
5. Tuangkan santan. Lalu, bumbui dengan garam. Aduk rata dan rebus hingga mendidih.
6. Masukkan daun bawang. Kemudian, aduk rata. Angkat dan sajikan.



# Soto Ayam Bening

8-10 porsi

**175**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 148.4 g
- Lemak 124.1 g
- Karbohidrat 22.9 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 15 g
- Lemak 12.4 g
- Karbohidrat 2.3 g

## Bahan-bahan

- ½ ekor ayam, potong 3 sampai 4 bagian
- 1 buah tomat, dipotong
- ½ mangkok daun bawang potong
- 2 batang serai yang sudah digeprek
- 3 lembar daun jeruk
- 3 lembar daun salam
- 1 ½ liter air
- ½ sendok teh merica bubuk
- 1 sendok teh ketumbar
- 1 sendok teh garam beryodium
- 2 sendok makan minyak kelapa

## Cara membuat

1. Potongan ayam direbus di dalam air 1 ½ liter, diamkan hingga mendidih.
2. Setelah mendidih dan ayam matang, suir ayam halus, sisihkan.
3. Ulek bahan untuk bumbu halus, lalu tumis bumbu dengan minyak kelapa. Jangan lupa masukkan serai, daun jeruk, dan daun salam sampai wangi.
4. Campur tumisan dengan air kaldu ayam rebus sampai mendidih.
5. Masukkan daun bawang dan tomat. Beri merica, pala, ketumbar bubuk, dan garam. Cicipi dan sesuaikan rasa. Aduk hingga mendidih.
6. Sajikan bihun shirataki, kentang, telur, dan suwir ayam di mangkuk, lalu siram dengan kuah soto. Hidangan siap disajikan.

## Bumbu Halus

- 6 siung bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 5 butir kemiri
- 1 ruas kunyit

## Bahan Isi Soto

- Kol yang sudah dicuci bersih dan potong kecil
- Kentang rebus
- Telur rebus
- Bihun shirataki yang sudah direbus



# Bakso Udang

7-8 porsi

**120.4**  
kkal / Porsi



#### Nilai Gizi Per Resep

- Protein 86.3 g
- Lemak 44.7 g
- Karbohidrat 51.3 g

#### Nilai Gizi Per Porsi

- Protein 10.8 g
- Lemak 5.6 g
- Karbohidrat 6.4 g

## Bahan-bahan

- 4 lembar daun selada, potong lebar
- 1 sdm daun bawang iris halus
- 150 g rumput laut tawar
- 500 g udang, kupas kulit dan kepalanya (sisihkan untuk kaldu)
- 4 sdm tepung kanji
- 1 siung bawang putih, iris tipis, goreng
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdt daun bawang iris halus

## Kuah

- 600 ml air
- 4 sdm minyak wijen, untuk menumis
- 1 ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 sdm kecap asin

## Cara membuat

1. Bakso: sisihkan 12 ekor udang. Haluskan daging udang, tepung kanji, bawang goreng, garam, dan merica dalam blender. Campurkan daun bawang, lalu bulat-bulatkan adonan bakso. Kukus hingga masak, kira-kira 10 menit.
2. Kuah: rebus kulit dan kepala udang 10 menit, angkat. Saring hingga diperoleh 500 ml kaldu. Jika kurang, tambahkan air.
3. Tumis bawang putih hingga harum, tuangkan kaldu. Tambahkan garam, merica, dan kecap asin. Didihkan lalu angkat.
4. Atur selada dan rumput laut dalam mangkuk saji, beri bakso udang. Tuangkan kuah dan taburkan daun bawang. Sajikan selagi panas.