



hellosehat
**Ramadan
Sehat**

Menu Puasa



Hari ke 21-30



Ditinjau secara medis oleh

Fandi Imran Pattisahusiwa, S.Tr.Gz

Community Relation Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI)

Ramadan Sehat

Bersama Hello Sehat

Semoga kumpulan menu sehat Ramadan ini dapat memberi inspirasi hidangan bagi Anda dan keluarga.

Segenap keluarga besar Hello Sehat (part of Hello Health Group Pte. Ltd.) mengucapkan:

Selamat Hari Raya Idul Fitri

Mohon Maaf Lahir dan Batin



Tips Perjalanan Jauh Saat Puasa



1 Rencanakan Perjalanan

Tahu rute, estimasi waktu, dan titik istirahat akan mengurangi stres selama perjalanan.

2 Jaga Stamina Sejak Dini

Periksa kesehatan & siapkan tubuh beberapa hari sebelum berangkat.

3 Asupan Gizi & Cairan

Sahur dan berbuka dengan makanan bergizi + minum cukup air supaya tidak dehidrasi.

4 Mulai Perjalanan Malam

Berangkat setelah berbuka membuat perjalanan lebih ringan dan tidak harus menahan haus.

5 Bawa Obat-Obatan Dasar

Siapkan P3K: obat sakit kepala, anti-mabuk, obat maag, minyak angin, dll.

6 Cek Barang Bawaan

Selalu pastikan barang penting tidak tertinggal saat istirahat.

7 Istirahat ketika lelah

Berhenti minimal tiap 4 jam untuk mengurangi risiko kecelakaan dan capek.



Tips Singkat

Kalau Anda merasa lemah saat puasa, lebih baik istirahat atau manfaatkan keringanan untuk tidak berpuasa selama perjalanan daripada memaksakan diri.

Menu Sehat

Hari ke 21–30



Hari ke-21

Menu Sahur

Tumis Buncis dan Tempe 1

Menu Berbuka

**dada ayam panggang
saus kecap** 1

Hari ke-23

Menu Sahur

Tumis Kacang Panjang 3

Menu Berbuka

Ayam Kuluyuk 3

Hari ke-25

Menu Sahur

Sup Tahu Jamur 5

Menu Berbuka

Tongkol Bumbu Pedas 5

Hari ke-27

Menu Sahur

Cah Sawi Putih Bakso 7

Menu Berbuka

Cumi Saus Tiram 7

Hari ke-29

Menu Sahur

Tumis Kangkung Telur Puyuh 9

Menu Berbuka

Cah Sapi Brokoli 9

Hari ke-22

Menu Sahur

Sapo Tahu 2

Menu Berbuka

Gurame Bumbu Kuning 2

Hari ke-24

Menu Sahur

Jamur Cabai Hijau 4

Menu Berbuka

Ayam Fillet Asam Manis 4

Hari ke-26

Menu Sahur

Urap Sayuran 6

Menu Berbuka

**Sambal Pindang Tongkol
Suwir** 6

Hari ke-28

Menu Sahur

Sayur Labu Siam Udang 8

Menu Berbuka

Ayam Tumis Madu 8

Hari ke-30

Menu Sahur

Tumis Taoge Wortel 10

Menu Berbuka

Cah Udang Jagung Muda 10

Resep Sahur

Tumis Buncis dan Tempe

4 porsi



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

Dada Ayam Panggang Saus Kecap

4-5 porsi



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**

Sapo Tahu

1-2 porsi



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

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

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 kecokelatan, 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 **Sahur**

Tumis Kacang Panjang Udang

1-2 porsi



196.7
kkal / 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 memasukan cabai, ayam goreng, dan timun. Masak hingga matang dan sajikan hangat.

Resep **Berbuka**

Ayam Kuluyuk

5 porsi



193.6
kkal / 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

- 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

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



Bahan-bahan

- 200 g dada ayam fillet, potong tipi.
- 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

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

Resep **Berbuka**

Ayam Fillet Asam Manis

5 porsi



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

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

Bahan-bahan

- 400 g ikan tongkol, potong-potong
- 1 bauh 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

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

Resep **Berbuka**

Tongkol Bumbu Pedas

4 porsi



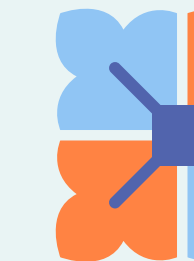
123.9
kkal / Porsi

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
kkal / 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 mangkok 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**
Sambang Pindang Tongkol Suwir

7 porsi



160.1
kkal / 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

- Tumis bawang bombai dan bawang putih hingga layu
Masukkan bakso, lalu tambahkan saus tiram. Aduk seluruh bahan hingga rata
- Masukkan kaldu, beri garam dan merica
- 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

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

Sayur Labu Siam
Udang

10 porsi



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

- Panaskan minyak, tumis bubu halus bersama daun salam, lengkuas, dan serai hingga harum dan matang.
- Masukkan udang, masak hingga berubah warna kecokelatan.
- Tambahkan irisan labu siam, aduk hingga rata.
- 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

- Tumis bawang putih dan bawang bombai hingga harum.
- Masukan ayam, aduk hingga berubah warna.
- Tambahkan madu, saus tiram, kecap manis, garam, dan merica, aduk rata.
- 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

Tumis Kangkung Telur Puyuh

2-3 porsi



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

- Tumis daun bawang dan bawang putih hingga harum.
- Masukkan telur puyuh dan tambahkan saus tiram, lalu aduk hingga rata.
- Tuang kaldu dan masak hingga mendidih.
- Masukkan kangkung dan tambahkan garam serta merica bubuk sesuai selera.
- 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

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

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 **Berbuka**

Cah Udang Jagung Muda

2 porsi



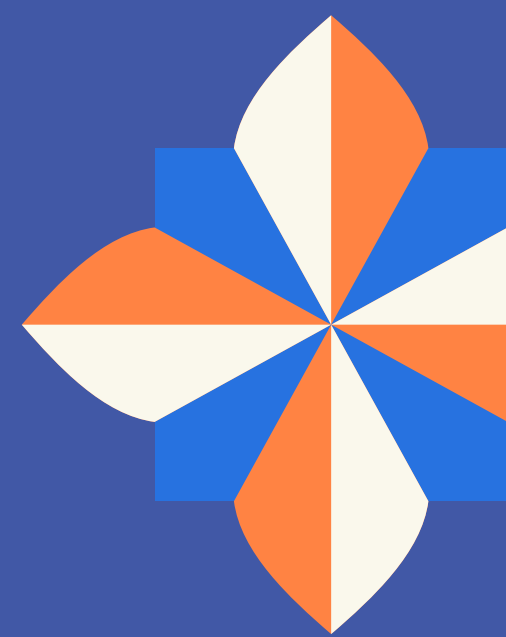
106.4
kkal / Porsi

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



hellosehat

Ramadan Sehat

Menu Takjil

Rekomendasi takjil

Es Pepaya Jeruk 11

Rekomendasi takjil

Es Yoghurt Buah 12

Rekomendasi takjil

Es Koktail Buah 13



Es Pepaya Jeruk

2-3 porsi



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

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.

Es Yoghurt Buah

2 porsi



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 dna yogurt,
3. Aduk semua bahan hingga rata dan sajikan.

Es Koktail Buah

4-5 porsi



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

Bahan-bahan

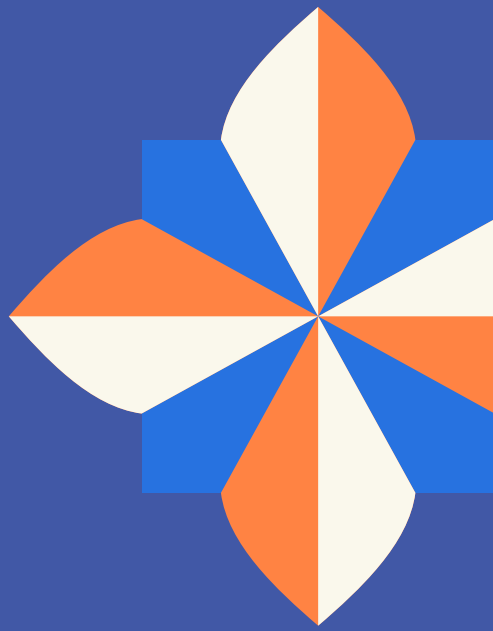
- 1 buah pepaya, potong kecil-kecil.
- 1 buah nanas, potong kecil-kecil.
- 3 buah apel, potong kecil-kecil.
- 2 buah jeruk lemon, ambil airnya.
- 100 ml air yang diberikan tambahan gula.

Cara membuat

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

hellosehat

Ramadan Sehat



Menu Lebaran

Lebaran Hari ke-1

Menu Pertama

Opor Ayam Bumbu Kuning 13

Menu Kedua

Sayur Labu 14

Lebaran Hari ke-2

Menu Pertama

Soto Ayam Bening 15

Menu Kedua

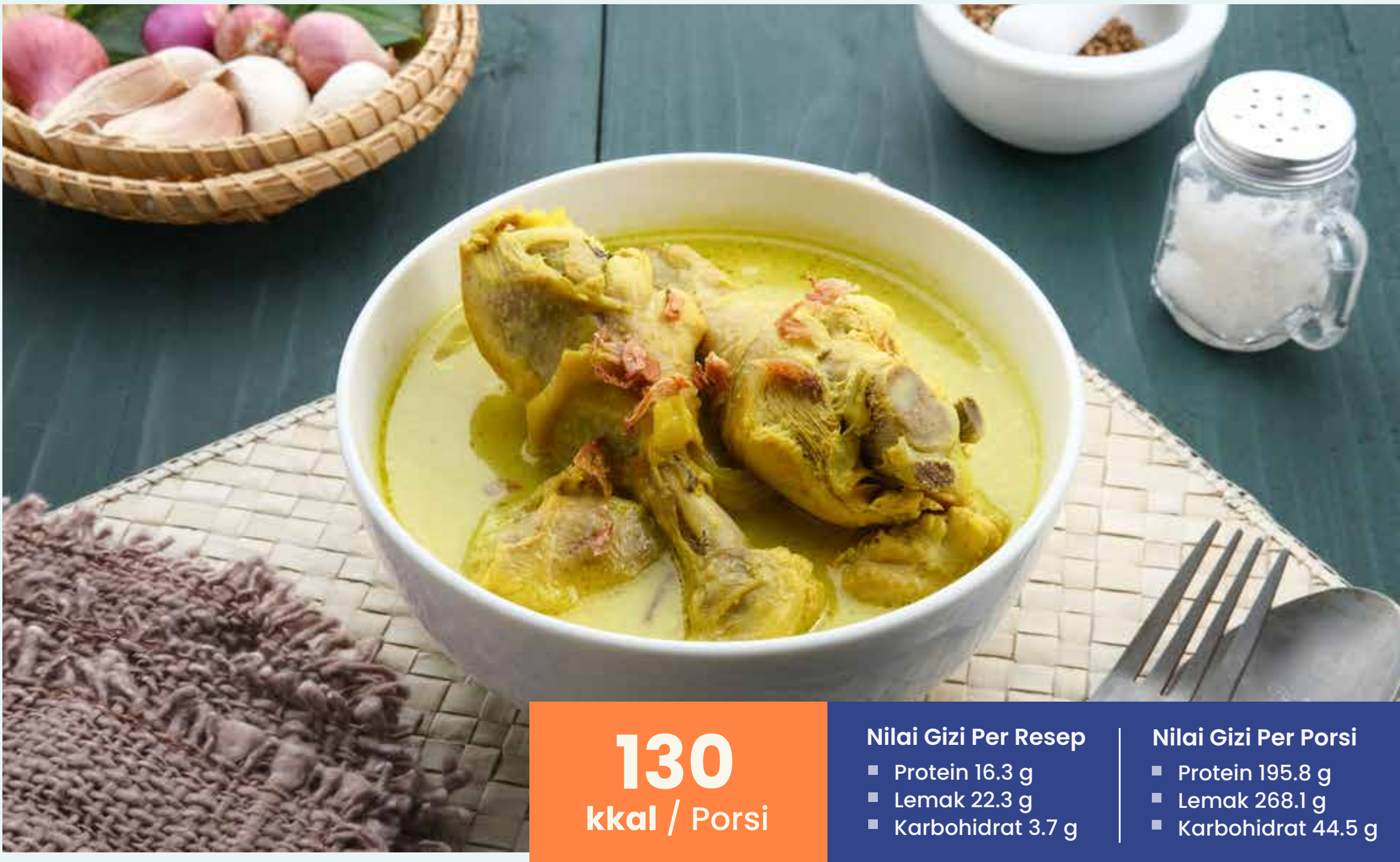
Bakso Udang 16



Opor Ayam

12 porsi

Bumbu Kuning



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



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

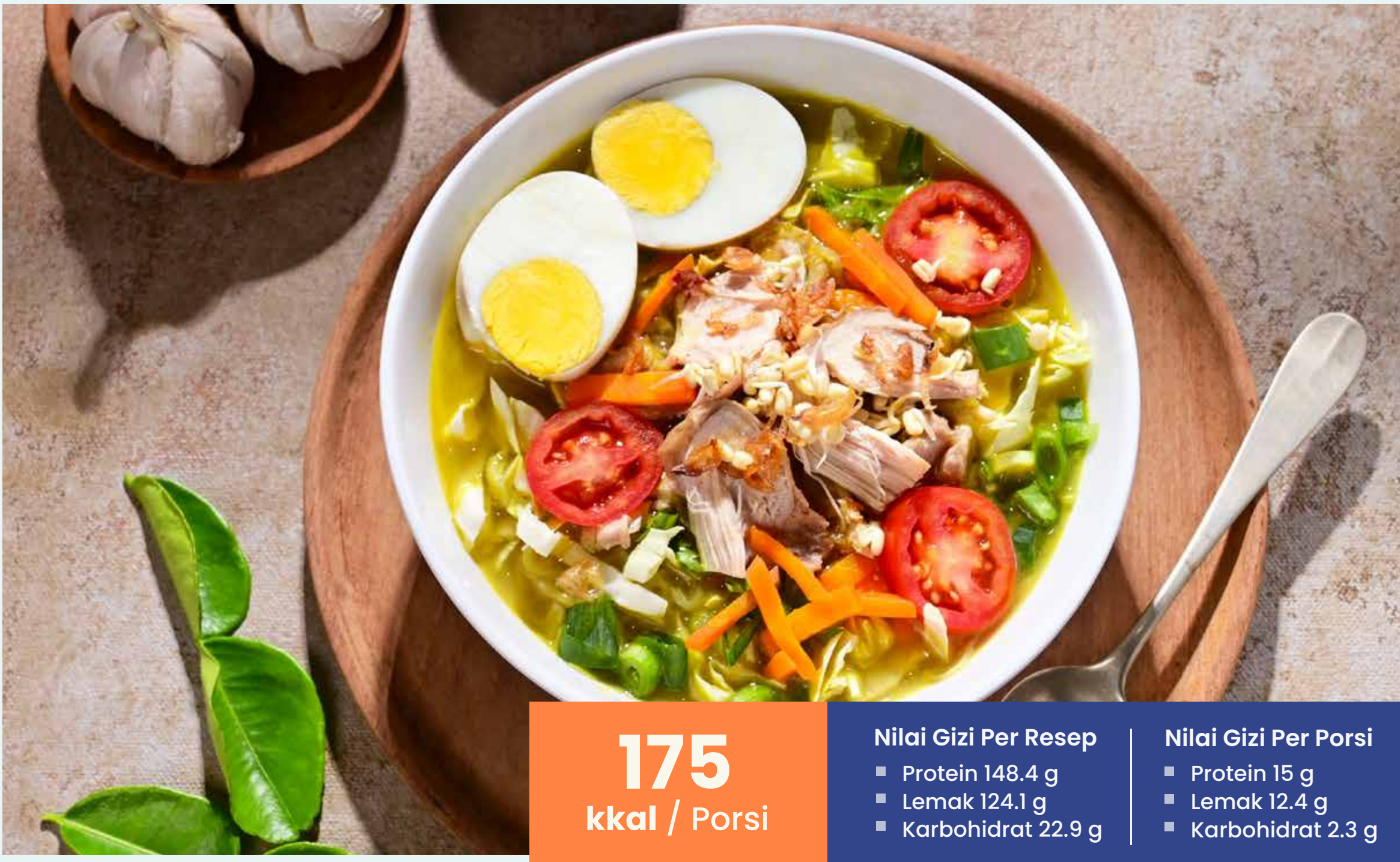
- Bawang merah 5 butir
- Bawang putih 3 siung
- Cabai merah 1 buah
- Kunyit 2 cm
- Kemiri 1 butir, sangrai
- Jahe kupas 1 cm

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



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

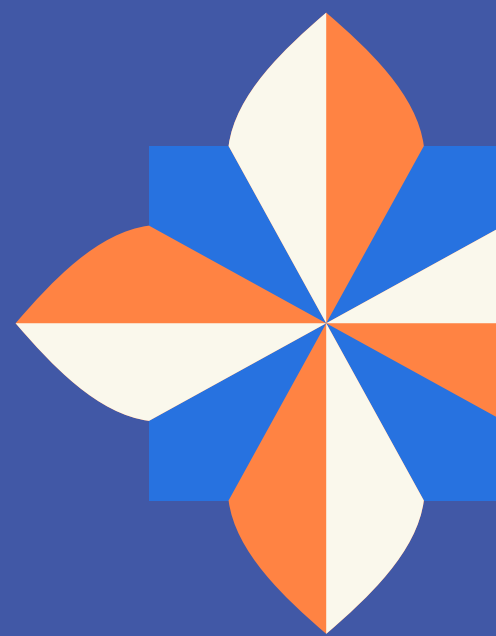
- 4 lembar daun selada, potong lebar
- 1 sdm daun bawang iris halus
- 150 g rumput laut tawar
- 500 g udang, kupas kulit dan kepalanya
- (sisihkan untuk kaldu)
- 4 sdm tepung kanji
- 1 siung bawang putih, iris tipis, goreng
- ½ sdt garam
- ¼ sedt merica bubuk
- 1 sdt daun bawang iris halus

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.



hellosehat
**Ramadan
Sehat**

Menu Puasa



Fakta Gizi diperiksa oleh:
Fandi Imran Pattisahusiwa, S.Tr.Gz

Tim Konten:
Wicak Hidayat
Abduraafi Andrian
Fidhia Kemala
Annisa Rizkawati
Zulfa Azza Ardhini

