



hellosehat

**Ramadan
Sehat**

Menu Puasa



Hari ke 1-10



Ditinjau secara medis oleh

Fandi Imran Pattisahusiwa, S.Tr.Gz

Community Relation Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI)

Ramadan Sehat

Bersama Hello Sehat

Dalam menerapkan pola makan sehat, pilihan asupan sangatlah penting. Namun, Anda mungkin kesulitan dalam memilih jenis makanan yang sehat dan aman dikonsumsi saat sahur dan berbuka.

Hello Sehat mempersembahkan ebook menu sahur dan buka puasa 30 hari. Setiap menu ada nilai gizi resep dan per porsi yang ditinjau oleh ahli gizi.

Selain bergizi, kumpulan resep ini praktis dibuat dengan bahan-bahan yang mudah diperoleh, dan tentunya lezat dan mengenyangkan.

Simak daftar **Menu Puasa 30 hari Hello Sehat!**



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 ($\frac{1}{4}$ piring), lauk-pauk dari protein dan lemak sehat ($\frac{1}{4}$ piring), dan sayur-sayuran ($\frac{1}{2}$ 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 1–10



Hari ke-1

Menu Sahur	
Sup Sayur Udang	1
Menu Berbuka	
Sup Krim 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	
Capcay Seafood	6
Menu Berbuka	
Salad Kentang Telur Puyuh	6

Hari ke-8

Menu Sahur	
Asparagus Cah Udang	8
Menu Berbuka	
Capcay 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	Nilai Gizi Per Porsi
	- Protein 96.6 g - Lemak 51.3 g - Karbohidrat 6.9 g	- 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	Nilai Gizi Per Porsi
	- Protein 63.4 g - Lemak 25.7 g - Karbohidrat 21.2 g	- 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	Nilai Gizi Per Porsi
	- Protein 56.0 g - Lemak 38.2 g - Karbohidrat 8.3 g	- 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	Nilai Gizi Per Porsi
	- Protein 24.2 g - Lemak 17.0 g - Karbohidrat 18.5 g	- 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

- 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

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



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

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

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

- 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.

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.

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		Nilai Gizi Per Porsi	
	■	Protein 23.5 g	■	Protein 23.5 g
	■	Lemak 6.6 g	■	Lemak 6.6 g
	■	Karbohidrat 7.3 g	■	Karbohidrat 7.3 g

Bahan-bahan

- 300 g asparagus, cuci bersih, dan potong ukuran sedang.
- 100 g udang, bersihkan dan kupas kulitnya.
- 2 siung bawang putih, cincang halus.
- ½ 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.
- ¼ sdt gula pasir.
- 100 ml air matang.
- ½ 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.

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.

Resep Berbuka

Capcai Goreng

6-7 porsi



107.9 kkal / Porsi	Nilai Gizi Per Resep		Nilai Gizi Per Porsi	
	■	Protein 76.6 g	■	Protein 10.9 g
	■	Lemak 44.3 g	■	Lemak 6.3 g
	■	Karbohidrat 8.3 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

- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
- Masukkan daging sapi, tumis hingga berubah warna. Tambahkan kacang panjang, aduk hingga setengah layu.
- 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

- Panaskan sedikit minyak, tumis bawang putih hingga harum.
- Masukkan air, lalu masukkan wortel dan jamur kuping. Rebus hingga setengah matang.
- Tambahkan bakso, kol, saus tiram, kecap ikan, merica, garam, dan gula. Aduk rata.
- 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

- Tumis bawang putih hingga harum, masukkan ayam dan masak hingga berubah warna.
- Tambahkan air, lalu masukkan wortel. Masak hingga setengah matang.
- 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

- Rebus daging sapi hingga empuk, lalu sisihkan air kaldunya.
- Tumis bawang merah, bawang putih, cabai, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
- Masukkan daging sapi, aduk rata.
- 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



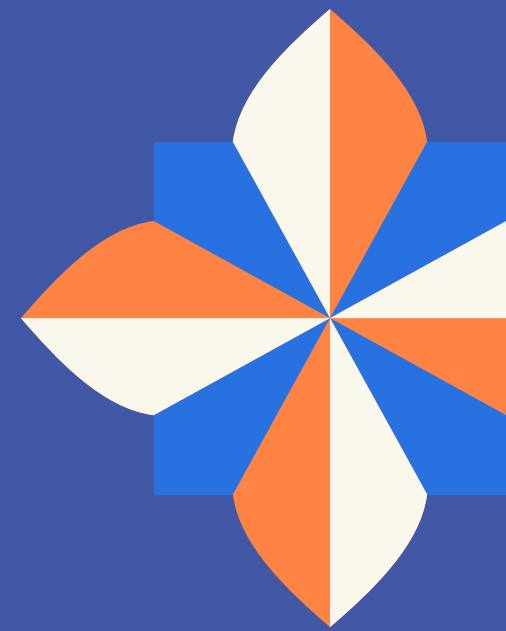
96.6
kkal / Porsi

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



hellosehat

Ramadan Sehat

Menu Takjil

Rekomendasi takjil

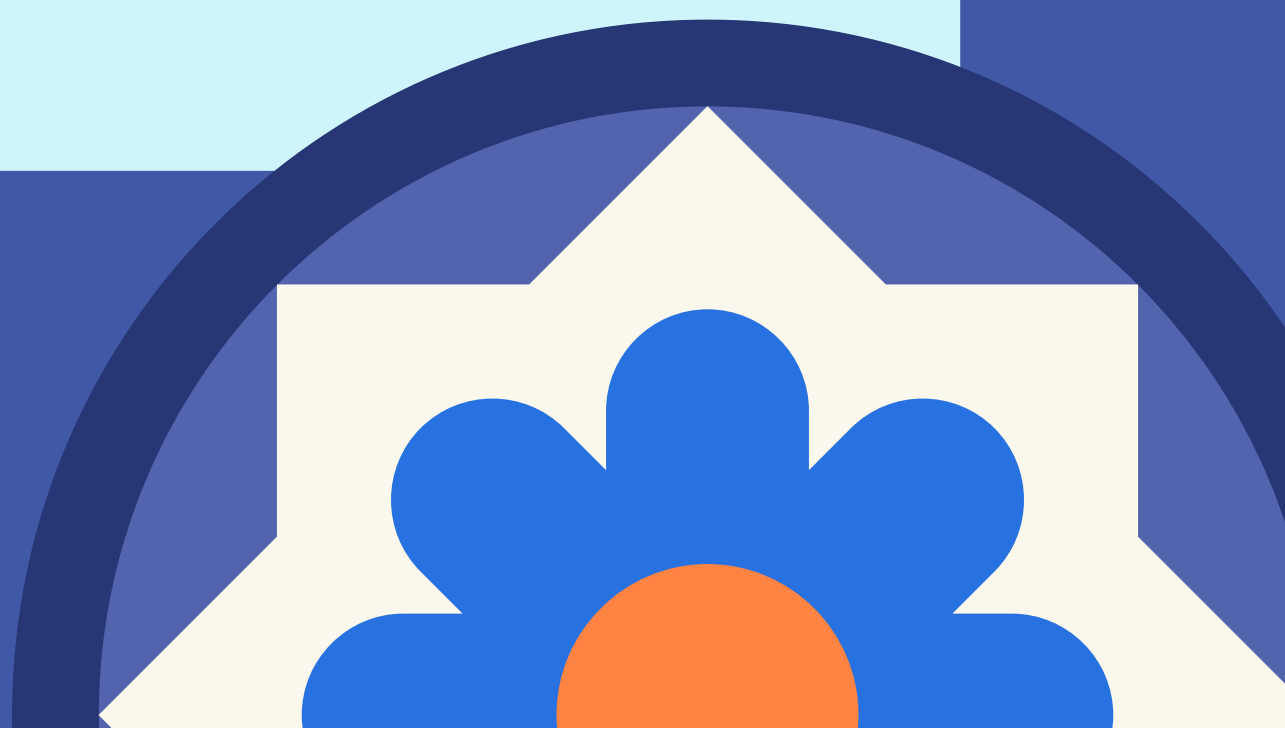
Salad Buah Saus Yoghurt **11**

Rekomendasi takjil

Es Degan Jeruk Nipis **12**

Rekomendasi takjil

Es Leci Jambu Merah **13**



Salad Buah Saus Yoghurt

1-2 porsi



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.

Es Degan Jeruk Nipis

5 porsi



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

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.

Es Leci Jambu Merah

10 porsi

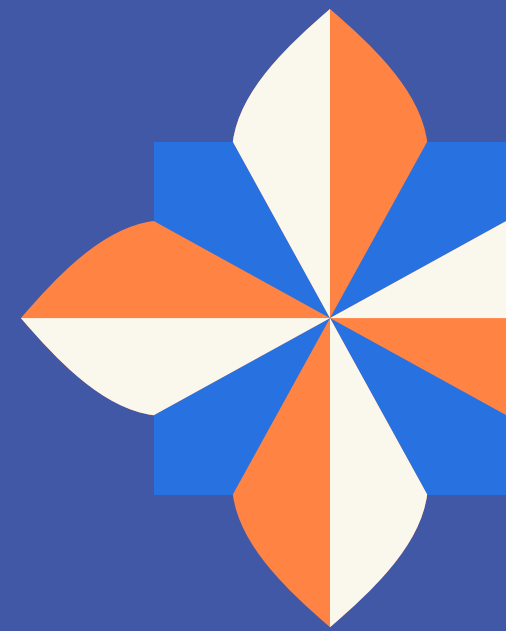


Bahan-bahan

- 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.



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

