



hellosehat

Ramadan Sehat

Menu Puasa



Hari ke 11-20



Ditinjau secara medis oleh

Fandi Imran Pattisahusiwa, S.Tr.Gz

Community Relation Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI)

Ramadan Sehat

Bersama Hello Sehat

Setelah berpuasa 10 hari, tubuh Anda mungkin sudah makin terbiasa. Namun, Anda harus tetap pastikan jenis makanan yang sehat dan aman dikonsumsi saat sahur dan berbuka.

Setiap menu dalam ebook ini terdapat 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.

Selamat menjalankan Ibadah Puasa Ramadan!



Panduan Buka Puasa Sehat



1

Segera Berbuka saat Adzan

Jangan menunda!
Tubuh butuh energi
dan gula darah
kembali normal.



2

Pilih Takjil yang Sehat

Kurma + air putih,
buah segar, atau
puding rendah gula.



3

Tak Langsung Makan Berat

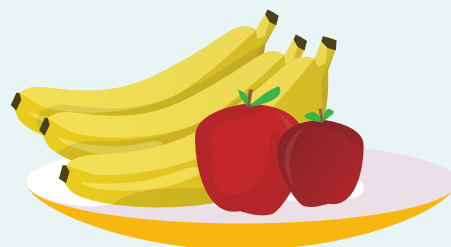
Mulai dengan takjil
ringan dulu untuk
atur perut.



4

Penuhi Kebutuhan Cairan

Minum 1–2 gelas air
setelah buka puasa
untuk cegah
dehidrasi.



5

Makan Bergizi Seimbang

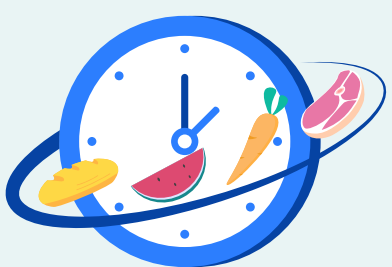
Karbohidrat
kompleks + protein
+ sayur & buah.



6

Hindari Makan Berlebihan

Makan terlalu
banyak bisa bikin
begah &
pencernaan berat.



7

Makan Secara Perlahan

Kunyah baik-baik
agar pencernaan
lebih lancar.



8

Kurangi Makanan Berminyak

Pilih masak
kukus/rebus/pangg
ang daripada
gorengan.



9

Hindari Minuman Bersoda & Berkafein

Air putih atau jus
buah tanpa gula
lebih baik.



Tips Singkat

Buka dengan yang ringan dulu, isi dengan menu seimbang, dan jaga porsi supaya tubuh tetap bugar untuk esok harinya!

Menu Sehat

Hari ke 11–20



Hari ke-11

Menu Sahur		
Telur Orak-Arik Sayur	1	
Menu Berbuka		
Sarden Tumis Buncis	1	

Hari ke-13

Menu Sahur		
Sop Buntut	3	
Menu Berbuka		
Tumis Ikan Tuna	3	

Hari ke-15

Menu Sahur		
Mie Godhok Shirataki	5	
Menu Berbuka		
Tumis Kailan Udang	5	

Hari ke-17

Menu Sahur		
Cah Brokoli Tahu	7	
Menu Berbuka		
Sayur Bening Bayam	7	

Hari ke-19

Menu Sahur		
Kangkung Teri Asin	9	
Menu Berbuka		
Sayur Lodeh	9	

Hari ke-12

Menu Sahur		
Pepes Tahu Ayam Sayur	2	
Menu Berbuka		
Semur Daging Brokoli	2	

Hari ke-14

Menu Sahur		
Beef Teriyaki	4	
Menu Berbuka		
Fu Yung Hai Ayam Sayur	4	

Hari ke-16

Menu Sahur		
Tumis Brokoli Daging Cincang	6	
Menu Berbuka		
Sup Ikan Kakap	6	

Hari ke-18

Menu Sahur		
Sayur Asem	8	
Menu Berbuka		
Tumis Jamur Brokoli	8	

Hari ke-20

Menu Sahur		
Tumis Brokoli Udang	10	
Menu Berbuka		
Semur Kentang Dan Tahu	10	

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 / Resep

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 / Porsi

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.



Resep **Berbuka**

Fu Yung Hai
Ayam Sayur

1-2 porsi



834.2
kkal / Porsi

Nilai Gizi
Per Resep

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

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 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

- Panaskan sedikit minyak wijen, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan wortel, daun bawang, dan paprika. Tumis sebentar.
- Tambahkan air kaldu, biarkan mendidih.
- Masukkan mi shirataki, garam, merica, kecap manis, dan saus tiram. Aduk rata.
- 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

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

Resep Berbuka

Tumis Kailan Udang

1-2 porsi



274 kkal / Porsi

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, porong 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 militer 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	Nilai Gizi Per Porsi
	- Protein 56.3 g - Lemak 4.7 g - Karbohidrat 91.8 g	- Protein 14,0 g - Lemak 1,175 g - Karbohidrat 22,95 g

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.

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.

Resep **Berbuka**
Tumis Jamur Brokoli

2 porsi



49.5 kkal / Porsi	Nilai Gizi Per Resep	Nilai Gizi Per Porsi
	- Protein 1.9 g - Lemak 5.2 g - Karbohidrat 12.2 g	- 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

- Panaskan minyak goreng, lalu tumis bumbu halus bersama dengan daun jeruk, serai, dan jahe hingga harum.
- Masukkan kangkung dan aduk hingga merata.
- Tambahkan garam, gula pasir merica bubuk secukupnya, lalu aduk hingga rata.
- 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

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

Resep **Berbuka**
Sayur Lodeh

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

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 udah 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.
- ½ sdt pala, memarkan.
- ½ 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



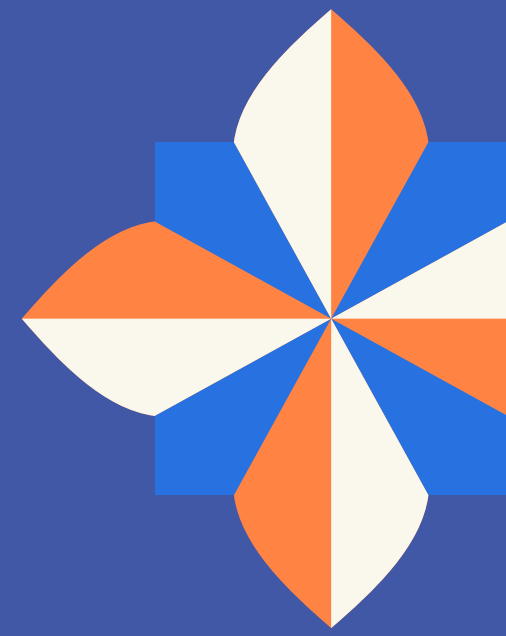
211.6
kkal / Porsi

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



hellosehat

Ramadan Sehat

Menu Takjil

Rekomendasi takjil

Es Bunga Telang 11

Rekomendasi takjil

Puding Mangga 12

Rekomendasi takjil

Es Kacang Merah 13

Rekomendasi takjil

Jus Kurma Yoghurt 14



Es Bunga Telang

1-2 porsi



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 biru.
2. Tambahkan madu atau gula, aduk hingga larut.
3. Diamkan hingga dingin. Sajikan dalam gelas, tambahkan es batu dan irisan jeruk nipis (jika suka). Nikmati es bunga telang yang segar!

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.

Es Kacang Merah

2 porsi



1198
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

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.

Jus Kurma Yoghurt

2 porsi

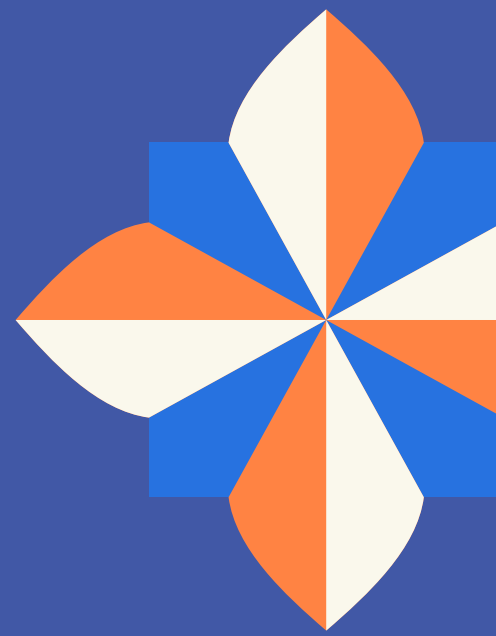


Bahan-bahan

- 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.



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

