

Seri 3



RESEP

AKTIF & KREATIF



Daftar Isi

Bayi siap memulai MPASI	3
Tabel pemberian makan pada bayi dan anak	4

Resep MPASI Usia 9-12 Bulan

Resep Asin



Bubur Ikan
Brokoli.....5



Bubur Ayam
Buncis.....8



Bubur Jagung
Daging Sapi.....6



Bubur Tim Gulai
Hati Ayam.....9



Bubur Tim
Daging Semur....7



Bubur Tim
Bolognese.....10

Resep Manis



Puding
Jagung.....11



Es Pops Buah
Naga Pisang...13



Strawberry
Ubi Kukus.....12



Singkong
Thailand.....14

Mulai Usia 6 Bulan, ASI Saja Tidak Cukup¹

Kebutuhan energi dan nutrisi lebih tinggi dari orang dewasa²

2X



Lebih banyak energi dari orang dewasa



97% kebutuhan zat besi si Kecil yang berusia 6 bulan harus dipenuhi dari MPASI³

Kebutuhan nutrisi tinggi, tapi kapasitas lambung terbatas



Tanda si Kecil Siap dengan MPASI



Dapat duduk tegak sendiri



Tertarik melihat makanan



Refleks ekstrusi (menjulurkan lidah) berkurang



Membuka mulut ketika diberi sendok/makanan

Tabel Pemberian Makan pada Bayi dan Anak

Usia	Konsistensi/ Tekstur	Frekuensi	Jumlah Tiap Kali Makan
6–8 bulan	Mulai dengan bubur kental, makanan lumat 	• 2–3 kali/hari menu utama • 1–2 kali/hari selingan	Mulai dengan 2–3 sdm tiap kali makan, tingkatkan bertahap hingga ½ mangkok (125 ml)
9–11 bulan	Makanan yang dicincang halus dan makanan yang dapat dipegang bayi 	• 3–4 kali/hari menu utama • 1–2 kali/hari selingan	½ – ¾ mangkok ukuran 250 ml (125–200 ml)
12–23 bulan	Makanan keluarga 	• 3–4 kali/hari menu utama • 1–2 kali/hari selingan	¾ – 1 mangkok ukuran 250 ml





RESEP

Usia 9-12 bulan



Bubur Ikan Brokoli

Bahan:

- 2 sdt minyak kelapa
- 1 siung bawang putih
- 10 g bawang bombay
- 30 g nasi putih
- 40 g ikan dori
- 3 g daun seledri
- 10 g tahu
- 10 g brokoli
- 15 ml santan matang
- 250 ml air



Cara membuat:

1

Tumis bawang putih dan bawang bombay. Masukkan ikan dori, masak hingga berubah warna.

2

Tambahkan nasi, daun seledri, tahu, brokoli, santan matang, dan air, masak hingga matang.

3

Angkat, lumatkan dan saring, kemudian sajikan.



Bubur Jagung Daging Sapi

Bahan:

- 20 g CERELAC BERAS MERAH
- 30 g jagung manis
- 20 g daging giling
- 15 g tahu
- 30 ml santan matang
- 200 ml air



Cara membuat:

1



Masak air dan jagung. Setelah lunak, masukkan daging sapi, tahu, dan santan matang.

2



Masak hingga matang. Angkat, lumatkan dan saring.

3



Tambahkan **CERELAC BERAS MERAH** lalu aduk rata.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	129,4 kkal	217,4 kkal
Protein	7,5 g	10,7 g
Lemak	7,7 g	9,7 g
Karbohidrat	9,2 g	20 g
Serat	1,8 g	2,6 g
Zat Besi	1,5 mg	4,7 mg

Bubur Tim Daging Semur

Bahan:

- 20 g CERELAC BERAS MERAH
- 7 ml minyak kelapa
- 2 siung bawang putih
- 30 g daging giling
- 10 g buncis
- 10 g wortel
- 1/2 sdt kecap manis
- 100 ml air



Cara membuat:

1



Tumis bawang putih, masukkan daging sapi, lalu masak hingga berubah warna.

2



Tambahkan wortel, buncis, kecap, air, lalu masak hingga matang. Pisahkan isi dari kuahnya, lalu lumatkan.

3



Campurkan **CERELAC BERAS MERAH** dengan 75 ml kuah semur. Aduk rata, lalu campurkan dengan isian semur yang sudah dilumatkan.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	135,2 kkal	223,2 kkal
Protein	8,2 g	11,4 g
Lemak	10,5 g	12,5 g
Karbohidrat	2,4 g	16 g
Serat	0,6 g	1,4 g
Zat Besi	0,8 mg	4 mg

Bubur Ayam Buncis

Bahan:

- 40 g paha ayam fillet
- 30 g nasi
- 10 g buncis
- 10 g wortel
- 15 ml minyak kelapa
- 300 ml air
- 1 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 lembar daun salam
- 1/2 batang serai



Cara membuat:

1

Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan serai.

2

Masukkan daging ayam, tumis sebentar. Tambahkan air, nasi, buncis, dan wortel. Masak hingga lunak.

3

Angkat, lumatkan dan saring.



Bubur Tim Gulai Hati Ayam

Bahan:

- 20 g CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM
- 30 g ayam giling
- 10 g tahu
- 10 g wortel
- 15 ml santan matang
- 200 ml air
- 1 lembar daun salam



Bumbu halus:

- 1 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 ruas kunyit

Cara membuat:

1



Tumis bumbu halus dan daun salam. Masukkan air dan nasi lalu masak hingga mendidih.

2



Masukkan santan matang, ayam, tahu, dan wortel. Aduk-aduk hingga matang.

3



Angkat, lumatkan dan saring. Tambahkan **CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM**. Bila perlu, tambahkan air hangat hingga teksturnya sesuai.

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	120,7 kkal	210,7 kkal
Protein	9,5 g	11,5 g
Lemak	8 g	10,5 g
Karbohidrat	3,1 g	17,6 g
Serat	1,6 g	2,6 g
Zat Besi	1,9 mg	5,1 mg

Bubur Tim Bolognaise

Bahan:

- 20 g CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM
- 7 ml minyak kelapa
- 1 siung bawang putih
- 10 g bawang bombay
- 30 g daging sapi
- 15 g tomat
- 15 g wortel
- 100 ml air



Cara membuat:

1



Tumis bawang putih dan bawang bombay, masukkan daging sapi, lalu masak hingga berubah warna.

2



Tambahkan tomat, wortel, dan air, lalu masak hingga matang. Pisahkan isi dari kuahnya, lalu lumatkan.

3



Campurkan **CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM** dengan 75 ml kuah. Aduk rata, lalu campurkan dengan bubur daging yang sudah dilumatkan.

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	135 kkal	223 kkal
Protein	7,9 g	11 g
Lemak	10,5 g	12,5 g
Karbohidrat	2,2 g	15,8 g
Serat	0,8 g	1,6 g
Zat Besi	0,9 mg	4,1 mg

Puding Jagung

Bahan:

- 100 g jagung manis
- 250 ml santan matang cair
- 15 g *brown sugar*
- 15 g bubuk agar-agar *plain*



Cara membuat:

1



Blender jagung, santan matang, dan *brown sugar*.

2



Saring adonan, tambahkan bubuk agar-agar, masak di atas api sedang hingga mendidih.

3



Tuang dalam cetakan, biarkan mengeras, lalu sajikan.



Strawberry Ubi Kukus

Bahan:

- 100 g ubi kuning, kukus
- 50 g telur
- 60 ml santan matang cair
- 15 g strawberry, potong dadu



Cara membuat:

1

Lumatkan ubi kuning dengan telur dan santan matang. Tambahkan strawberry, lalu tuang ke wadah tahan panas.

2

Kukus hingga matang, lalu sajikan.



Es Pops Buah Naga Pisang

Bahan:

- 100 g pisang ambon
- 100 g buah naga
- 80 ml air perasan jeruk manis



Cara membuat:

1



Blender pisang, buah naga, dan air jeruk.

2



Tuang ke cetakan es pops atau bisa menggunakan plastik es lilin. Masukkan freezer.



Singkong Thailand

Bahan:

- 70 g singkong
- 250 ml air
- 3 sdm santan matang
- 1 sdm *brown sugar*
- 2 g garam



Cara membuat:

1



Rebus singkong hingga matang.



2



Tambahkan santan matang, *brown sugar*, dan garam. Aduk rata, sajikan.





Booklet Inspirasi Resep MPASI CERELAC



Dapatkan seri lainnya, scan QR code berikut!



Seri 2



Seri 4