

Seri 4



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



Tim Bubur Manado
Daging dan
Udang.....5



Nasi Tim Ayam
Lele Cincang.....8



Bubur Tim Hati
Ayam Wortel.....6



Tamago Ayam
Sawi.....9



Ayam Pop.....7



Pancake
Daging
Brokoli.....10

Resep Manis



Puree Pisang
Ubi Ungu.....11



Pisang
Barongko
Strawberry.....13



Banana
Pancake.....12



Puding Labu
Kuning.....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

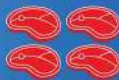
Kebutuhan nutrisi tinggi, tapi kapasitas lambung terbatas

20%

kapasitas lambung orang dewasa⁴



Zat besi 100 g daging sapi = 2,6 mg⁵



Kebutuhan zat besi harian anak usia 6-11 bulan yaitu 11 mg² = 423 g daging sapi

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 $\frac{1}{2}$ 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	$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ mangkok ukuran 250 ml (125–200 ml)
12–23 bulan	Makanan keluarga 	• 3–4 kali/hari menu utama • 1–2 kali/hari selingan	$\frac{3}{4}$ – 1 mangkok ukuran 250 ml





RESEP

Usia 9-12 Bulan



Tim Bubur Manado Daging dan Udang

Bahan:

- 50 g nasi
- 40 g labu kuning
- 40 g daging sapi
- 30 g udang kupas
- 20 g jagung
- 10 g bayam
- 5 ml minyak goreng
- Garam secukupnya
- 1 batang daun bawang
- 100 ml kaldu daging sapi



Bumbu halus:

- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah

Buah:

180 g buah naga

Cara membuat:

1



Tumis bumbu halus hingga harum.



2



Masukkan daging sapi dan udang, lalu tumis hingga berubah warna. Tambahkan air kaldu dan masak hingga mendidih.

3



Masukkan nasi, labu kuning, jagung, dan bayam. Tambahkan irisan daun bawang dan garam, masak hingga air menyusut.



Bubur Tim Hati Ayam Wortel

Bahan:

- 1 sachet CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM
- 30 g ayam fillet
- 10 g wortel
- 10 g buncis
- 7 ml minyak kelapa
- 300 ml air
- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai



Cara membuat:

1



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

2



Masukkan ayam fillet, air, buncis, dan wortel. Masak hingga lunak, lalu angkat, lumatkan, dan saring.

3



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

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	154,5 kkal	244,5 kkal
Protein	8,4 g	10,4 g
Lemak	12,7 g	15,2 g
Karbohidrat	1,9 g	16,4 g
Serat	0,8 g	1,8 g
Zat Besi	0,8 mg	4 mg

Ayam Pop

Bahan:

- 50 g nasi
- 20 g labu siam, rebus
- 60 g paha ayam
- 1 lembar daun jeruk
- 1 batang serai
- 250 ml air kelapa
- 15 ml santan matang

Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 2 butir bawang merah
- 1 kemiri



Cara membuat:

1



Turnis bumbu halus, daun jeruk, dan serai.

2



Masukkan ayam, air kelapa, dan santan matang. Masak dengan api kecil hingga ayam matang dan air menyusut.

3



Sajikan dengan labu siam rebus.



Nasi Tim Ayam Lele Cincang

Bahan:

- 100 g nasi
- 30 g daging ayam
- 10 g ikan lele
- 10 g wortel
- 5 ml minyak goreng
- 10 ml santan matang
- 1,5 sdm bawang bombay
- 200 ml kaldu ayam



Buah:

180 g semangka



Cara membuat:

1



Masukkan nasi, daging ayam, ikan lele, bawang bombay, minyak, dan santan matang ke mangkok tim.

2



Tambahkan air kaldu dan wortel. Masak hingga matang.



Tamago Ayam Sawi

Bahan:

- 50 g nasi
- 50 g telur ayam
- 20 g sawi hijau
- 20 g daging ayam cincang
- 1/4 sdt garam
- 7 ml minyak kelapa



Cara membuat:

1

Campur telur, sawi, daging ayam, dan garam.

2

Panaskan wajan, tuang sebagian adonan hingga setengah matang, lalu gulung dan tuangkan sebagian adonan lagi. Lakukan lagi hingga adonan telur habis.

3

Terakhir, masak telur hingga matang. Angkat, iris-iris, dan sajikan dengan nasi.



Pancake Daging Brokoli

Bahan:

- 50 g kentang, rebus
- 20 g brokoli, rebus
- 50 g daging giling
- 1/4 sdt garam
- 1 siung bawang putih
- 2 butir bawang merah
- 50 g telur
- 7 ml minyak kelapa
- 1/2 sdt *unsalted butter*



Cara membuat:

1

Tumis bawang putih dan bawang merah. Masukkan daging giling, tumis hingga berubah warna lalu sisihkan.

2

Haluskan kentang dan brokoli, lalu campur dengan daging, telur, dan garam.

3

Tuang 1 sdm adonan di atas pan dan masak hingga matang. Lakukan hingga adonan habis.



Puree Pisang Ubi Ungu

Bahan:

- 20 g CERELAC PISANG SUSU
- 15 ml santan matang
- 30 g ubi ungu, kukus
- 70 g pisang
- 100 ml air hangat



Cara membuat:

1



Lumatkan ubi ungu dan pisang.



2



Campur dengan **CERELAC PISANG SUSU**, santan matang, dan air hangat.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	131,1 kkal	216,1 kkal
Protein	2 g	4,5 g
Lemak	1,4 g	3,6 g
Karbohidrat	30 g	44 g
Serat	2,7 g	3,2 g
Zat Besi	0,7 mg	3,9 mg



Banana Pancake

Bahan:

- 80 g pisang ambon
- 7 g *brown sugar*
- 30 g tepung terigu
- 50 g telur
- 7 g *unsalted butter*
- 20 g strawberry



Cara membuat:

1



Lumatkan pisang. Tambahkan *brown sugar*, tepung terigu, telur, lalu saring.

2



Tuang 1 sdm adonan ke wajan yang telah dioles *unsalted butter*. Panggang hingga matang, dan ulangi hingga adonan habis.

3



Sajikan dengan potongan strawberry.



Pisang Barongko Strawberry

Bahan:

- 100 g pisang ambon
- 80 g strawberry
- 25 g telur ayam
- 15 ml santan segar



Cara membuat:

1



Campurkan strawberry cincang dan pisang yang sudah dilumatkan dengan telur dan santan segar. Tuang dalam wadah tahan panas.

2



Kukus hingga matang (15–20 menit).



Puding Labu Kuning

Bahan:

- 100 g labu kuning, kukus
- 60 ml santan matang
- 4 g bubuk agar-agar plain



Cara membuat:

1



Lumatkan labu, campur dengan santan matang dan bubuk agar-agar.

2



Masak di atas api sedang hingga mendidih, lalu tuang dalam wadah/cetakan.





Booklet Inspirasi Resep MPASI CERELAC



Dapatkan seri lainnya, scan QR code berikut!



Seri 2



Seri 3