

Seri 1



LACTOCLUB

Resep MPASI



Daftar Isi

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

Resep MPASI Usia 6-8 Bulan

Resep Asin



Bubur Nasi
Telur Wortel.....5



Bubur Tumis
Daging Kacang
Merah.....8



Ayam Liwet
Jagung.....6



Bubur Tim Hati
Ayam Telur.....9



Puding
Kentang Ayam
dan Telur.....7



Bubur Pepes
Hati Ayam.....10

Resep Manis



Bubur Pisang
Alpukat.....11



Dessert Booster
Banana
Strawberry.....13



Fresh
Watermelon
Orange.....12



Happy Baby
Banana
Melon.....14

Bayi Siap Memulai MPASI

Mulai Usia 6 Bulan, ASI Saja Tidak Cukup¹

Kebutuhan energi dan nutrisi lebih tinggi dari orang dewasa²



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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 3–4 kali/hari menu utama • 1–2 kali/hari selingan 	¾ – 1 mangkok ukuran 250 ml





RESEP

Usia 6-8 Bulan



Bubur Nasi Telur Wortel

Bahan:

- 10 g nasi putih
- 30 g telur ayam
- 1/2 buah tempe
- 10 g wortel
- 1 sdm santan matang
- 200 ml air
- 1 lembar daun salam



Bumbu halus:

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

Cara membuat:

1



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

2



Masukkan santan matang, telur, tempe, dan wortel. Aduk hingga lunak dan teksturnya sesuai.

3



Angkat, lumatkan dan saring, kemudian sajikan.



Ayam Liwet Jagung

Bahan:

- 20 g CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM
- 1 sdm santan matang
- 75 ml air hangat
- 1 sdt minyak kelapa
- 1 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 lembar daun salam
- 25 g paha ayam fillet
- 10 g jagung
- 10 g brokoli
- 100 ml air



Cara membuat:

1



Tumis bawang merah, bawang putih, dan daun salam.

2



Tambahkan daging ayam, tumis sebentar lalu masukkan air, jagung dan brokoli. Masak hingga matang dan air menyusut. Angkat, lumatkan, dan saring, sisihkan.

3



Campur **CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM**, santan matang, dan air hangat. Campur dengan bahan yang sudah dihaluskan sebelumnya, aduk rata dan sajikan.

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	145,5 kkal	235,5 kkal
Protein	5,9 g	7,9 g
Lemak	12,2 g	14,7 g
Karbohidrat	4 g	18,5 g
Serat	1,1 g	2,1 g
Zat Besi	0,6 mg	3,8 mg

Puding Kentang Ayam dan Telur

Bahan:

- 100 g kentang kukus, haluskan
- 30 g daging ayam
- 10 g telur puyuh
- 15 g tahu
- 15 g wortel
- 10 g labu kuning
- 15 ml santan matang
- 1 batang serai
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm minyak
- 50 ml air kaldu ayam



Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 2 butir bawang merah



Cara membuat:

1



Tumis bumbu halus, daun salam, dan serai. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna

2



Masukkan kentang, labu kuning, tahu, dan wortel. Tambahkan santan matang dan air kaldu, masak hingga matang lalu matikan kompor. Kocok telur lalu campurkan pada tumisan.

3



Siapkan wadah tahan panas, olesi minyak lalu masukkan tumisan. Kukus sekitar 20 menit. Sajikan, selagi hangat.



Bubur Tumis Daging Kacang Merah

Bahan:

- 30 g daging giling
- 5 g kacang merah
- 20 g nasi
- 10 g wortel
- 1 sdt 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 giling, kacang merah, nasi, wortel, dan air. Masak hingga lunak.

3



Angkat, lumatkan dan saring.



Bubur Tim Hati Ayam Telur

Bahan:

- 1 sachet **CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM**
- 7 ml minyak kelapa
- 1 siung bawang putih
- 5 cm daun bawang
- 2 lembar daun seledri
- 15 g wortel
- 4 butir telur puyuh
- 200 ml air



Cara membuat:

1



Tumis bawang putih, daun bawang, dan daun seledri. Tambahkan air, masak hingga mendidih.

2



Masukkan telur puyuh dan wortel. Setelah matang, angkat lalu 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	132 kkal	222 kkal
Protein	4,8 g	6,8 g
Lemak	11,9 g	14,4 g
Karbohidrat	1,9 g	16,4 g
Serat	0,7 g	1,7 g
Zat Besi	1,7 mg	4,9 mg

Bubur Pepes Hati Ayam

Bahan:

- 1 sachet **CERELAC BUBUR BERAS MERAH**
- 20 g hati ayam
- 15 g wortel
- 10 g tomat
- 4-6 lembar daun kemangi
- 1 lembar daun jeruk
- 1 lembar daun salam
- 30 ml santan matang
- 7 ml minyak kelapa
- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah
- 1 batang serai
- Nasi secukupnya



Cara membuat:

1



Siapkan daun pisang atau wadah tahan panas. Campur hati ayam, wortel, tomat, daun salam, daun jeruk, daun kemangi, minyak kelapa, bawang cincang, serai, dan santan matang.

2



Kukus hingga matang. Buang daun salam, daun jeruk, dan serai. Tambahkan nasi, lalu ulek dan saring.

3



Tambahkan **CERELAC BUBUR BERAS MERAH**. Bila perlu, tambahkan air hangat hingga teksturnya sesuai.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	119,2 kkal	209,2 kkal
Protein	5,7 g	7,7 g
Lemak	9,2 g	12,2 g
Karbohidrat	4,2 g	17,2 g
Serat	1,7 g	2,2 g
Zat Besi	2,3 mg	5,5 mg



Bubur Pisang Alpukat

Bahan:

- 80 g pisang ambon
- 60 g alpukat
- 1 sdm santan matang



Cara membuat:

1



Lumatkan dan saring pisang dan alpukat ke dalam mangkuk.

2



Tambahkan santan matang, aduk hingga rata.



Fresh Watermelon Orange

Bahan:

- 20 g CERELAC APEL JERUK PISANG
- 50 g semangka
- 30 ml air perasan jeruk
- 40 ml air hangat
- 7 ml minyak kelapa



Cara membuat:



Campur **CERELAC APEL JERUK PISANG** dan air hangat.



Haluskan semangka bersama air jeruk dan minyak kelapa. Tambahkan bubur **CERELAC APEL JERUK PISANG**, aduk rata, lalu sajikan.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	72,6 kkal	156,6 kkal
Protein	0,6 g	3 g
Lemak	5,2 g	7 g
Karbohidrat	6,2 g	20,6 g
Serat	0,3 g	1,1 g
Zat Besi	0,2 mg	3,4 mg

Dessert Booster Banana Strawberry

Bahan:

- 20 g CERELAC APEL JERUK PISANG
- 50 ml air hangat
- 90 g strawberry
- 80 g pisang
- 20 ml santan matang



Cara membuat:

1



Campur **CERELAC APEL JERUK PISANG** dan air hangat.

2



Blender strawberry, pisang, dan santan matang. Tambahkan bubuk **CERELAC APEL JERUK PISANG** dan aduk rata.

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	134,3 kkal	218,3 kkal
Protein	1,8 g	4,2 g
Lemak	3,8 g	5,6 g
Karbohidrat	25 g	39,4 g
Serat	4,5 g	5,3 g
Zat Besi	1,3 mg	4,5 mg

Happy Baby Banana Melon

Bahan:

- 20 g CERELAC APEL JERUK PISANG
- 40 ml air hangat
- 80 g melon
- 60 g apel
- 7 ml minyak kelapa



Cara membuat:

1



Campur **CERELAC APEL JERUK PISANG** dan air hangat.

2



Blender melon, apel, dan minyak kelapa. Tambahkan bubur **CERELAC APEL JERUK PISANG** dan aduk rata.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	118,8 kkal	202,8 kkal
Protein	0,7 g	3,1 g
Lemak	5,5 g	7,3 g
Karbohidrat	18,2 g	32,6 g
Serat	2,1 g	2,9 g
Zat Besi	0,5 mg	3,7 mg



LACTOCLUB

Booklet Inspirasi RESEP MPASI



Dapatkan seri lainnya, scan QR code berikut!



Seri 2



Seri 3



Seri 4