

Seri 2



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 Udang Wortel **5**



Bubur Liwet Daging **8**



Tumis Daging Buncis **6**



Bubur Soto Ayam Santan **9**



Bubur Sup Daging Kacang Merah **7**



Bubur Kanju Rumbi Ayam dan Udang **10**

Resep Manis



Bubur Ubi Ungu Kurma **11**



Green Mood Booster **13**



Red Guava Booster **12**



Tummy Booster Apple Papaya **14**

Mulai Usia 6 Bulan, ASI Saja Tidak Cukup¹

Kebutuhan energi dan nutrisi lebih tinggi dari orang dewasa²

2X



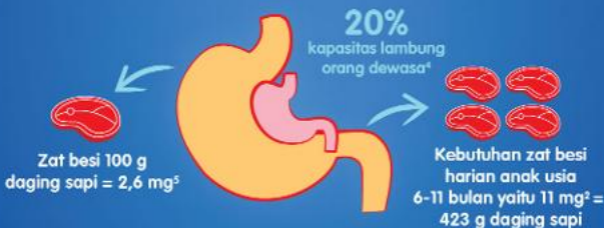
Lebih banyak energi dari orang dewasa



Nutrisi

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 Udang Wortel

Bahan:

- 140 g udang kupas
- 20 g nasi
- 10 g wortel
- 1 sdt minyak kelapa
- 200 ml air
- 1 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 batang serai



Cara membuat:

1



Tumis bawang merah, bawang putih, dan serai. Masukkan udang, tumis hingga berubah warna.

2



Masukkan air, nasi, wortel, lalu masak hingga lunak.

3



Angkat, lumatkan dan saring.



Tumis Daging Buncis

Bahan:

- 20 g CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM
- 75 ml air hangat
- 30 g daging cincang
- 15 g buncis
- 100 ml air
- 7 ml minyak kelapa
- 1 siung bawang putih
- 10 g bawang bombay



Cara membuat:

1



Tumis bawang putih dan bawang bombay. Masukkan daging, tumis hingga berubah warna.

2



Tambahkan buncis dan air, masak hingga air menyusut. Angkat, lumatkan dan saring.

3



Tambahkan **CERELAC HOMESTYLE BUBUR HATI AYAM** dan air hangat. Aduk dan sesuaikan teksturnya.

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	150,8 kkal	240,8 kkal
Protein	7,9 g	9,9 g
Lemak	12,5 g	15 g
Karbohidrat	2,1 g	16,6 g
Serat	0,7 g	1,7 g
Zat Besi	0,8 mg	4 mg

Bubur Sup Daging Kacang Merah

Bahan:

- 300 ml kaldu ayam
- 50 g nasi
- 30 g daging ayam, cincang
- 25 g telur ayam
- 10 g buncis
- 10 g wortel
- 10 g kacang merah
- 2,5 ml minyak



Bumbu halus:

- 2 siung bawang putih
- 2 butir bawang merah

Buah:

100 g jeruk, ambil sarinya

Cara membuat:

1



Didihkan kaldu ayam, masukkan kacang merah dan masak hingga empuk.

2



Tumis bumbu halus dan masukkan ayam. Masak hingga berubah warna, lalu masukkan ke air kaldu dan masak hingga empuk.

3



Masukkan nasi, buncis, dan wortel. Tambahkan kocokan telur, aduk hingga matang.

4



Angkat, lumatkan dan saring.



Bubur Liwet Daging

Bahan:

- 20 g CERELAC BERAS MERAH
- 1 sdt minyak kelapa
- 1 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 lembar daun salam
- 1 batang serai
- 20 g daging giling
- 5 g kacang merah
- 10 g wortel
- 30 ml santan matang
- 100 ml air



Cara membuat:

1



Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan serai. Masukkan daging giling, kacang merah, wortel, dan air.

2



Masak hingga lunak, lalu tambahkan santan matang. Angkat, lumatkan dan saring.

3



Tambahkan **CERELAC BERAS MERAH** lalu aduk rata. Bila perlu, tambahkan air hangat hingga teksturnya sesuai.

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	154,6 kkal	244,6 kkal
Protein	6,7 g	8,7 g
Lemak	11,7 g	14,2 g
Karbohidrat	6,4 g	20,9 g
Serat	2,2 g	3,2 g
Zat Besi	1,2 mg	4,4 mg

Bubur Soto Ayam Santan

Bahan:

- 60 g nasi
- 45 g daging ayam
- 30 g tahu
- 30 g labu siam
- 15 g wortel
- 1 batang serai
- 1 lembar daun salam
- 1 lembar daun jeruk
- 5 ml minyak goreng
- 30 ml santan matang
- 300 ml kaldu ayam



Bumbu halus:

- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah
- 1 cm kunyit
- 1 cm jahe

Buah:

100 g jeruk, ambil sarinya



Cara membuat:

1



Tumis bumbu halus hingga harum.

2



Masukkan daging ayam, tumis hingga berubah warna. Tambahkan air kaldu, santan matang, salam, serai, dan daun jeruk. Masak hingga mendidih.

3



Masukkan nasi, tahu, wortel, dan labu siam. Masak hingga empuk.

4



Angkat, lumatkan dan saring.



Bubur Kanju Rumbi Ayam dan Udang

Bahan:

- 60 g nasi
- 30 g dada ayam
- 20 g udang kupas
- 15 g wortel
- 15 g jagung manis
- 15 ml santan matang
- 350 ml kaldu ayam
- 2 lembar daun pandan



Bumbu halus:

- 1 siung bawang putih
- 1 butir bawang merah
- 1/2 kapulaga
- 1 g ketumbar
- 1 cm kayu manis
- 1 buah cengkeh
- 1/4 sdt merica
- 1/4 sdt jintan campur adas
- 1/4 buah pekak
- Buah pala seujung jari

Buah:

50 g pepaya



Cara membuat:

1



Cuci ayam, rebus hingga setengah matang, lalu potong dadu.

2



Potong udang lalu rebus sebentar menggunakan air sisa rebusan ayam.

3



Tumis bumbu halus dan daun pandan. Masukkan air kaldu, santan matang, dan nasi, masak hingga menjadi bubur.

4



Masukkan daging ayam, udang, wortel, dan jagung. Masak hingga matang, bila perlu tambahkan air hingga teksturnya sesuai.



Bubur Ubi Ungu Kurma

Bahan:

- 50 g ubi ungu, kukus
- 20 g kurma
- 1 sdt minyak kelapa
- Air secukupnya



Cara membuat:

1



Blender ubi ungu, kurma, air, dan minyak kelapa.

2



Tuang dalam mangkuk, sajikan.



Red Guava Booster

Bahan:

- 20 g CERELAC PISANG SUSU
- 50 ml air hangat
- 70 g jambu biji merah
- 50 g strawberry



Cara membuat:

1



Campur **CERELAC PISANG SUSU** dan air hangat.

2



Blender jambu biji merah dan strawberry. Tambahkan bubuk **CERELAC PISANG SUSU**, aduk rata, lalu sajikan.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	94,8 kkal	178,8 kkal
Protein	1 g	3,4 g
Lemak	5,6 g	7,4 g
Karbohidrat	11,1 g	25,5 g
Serat	4,8 g	4,8 g
Zat Besi	0,7 mg	3,9 mg



Green Mood Booster

Bahan:

- 20 g CERELAC PISANG SUSU
- 20 g kurma
- 7 ml minyak kelapa
- 60 ml air hangat



Cara membuat:

1



Blender kurma, minyak kelapa, air hangat, dan **CERELAC PISANG SUSU**. Sajikan.



Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	98,9 kkal	182,9 kkal
Protein	0,6 g	3 g
Lemak	5,1 g	6,9 g
Karbohidrat	14,7 g	29,1 g
Serat	0,7 g	1,5 g
Zat Besi	0,4 mg	3,6 mg

Tummy Booster Apple Papaya

Bahan:

- 20 g CERELAC PISANG SUSU
- 50 g apel
- 70 g pepaya
- 30 ml santan matang
- 7 ml minyak kelapa
- 50 ml air hangat



Cara membuat:

1



Campur **CERELAC PISANG SUSU** dan air hangat.

2



Blender apel, pepaya, santan matang, dan minyak kelapa. Tambahkan bubur **CERELAC PISANG SUSU**, aduk rata, lalu sajikan.

Nilai Gizi

	Sebelum (ditambah CERELAC)	Setelah (ditambah CERELAC)
Energi	131,7 kkal	215,7 kkal
Protein	0,8 g	3,2 g
Lemak	8,3 g	10,1 g
Karbohidrat	15,9 g	30,3 g
Serat	3,4 g	4,2 g
Zat Besi	0,4 mg	3,6 mg



LACTOCLUB

Booklet Inspirasi RESEP MPASI



Dapatkan seri lainnya, scan QR code berikut!



Seri 2



Seri 3



Seri 4