

Seri 3



LACTOCLUB

RESEP

MPASI



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 	<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 $\frac{1}{2}$ 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 	$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ 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 	$\frac{3}{4}$ – 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 HOMESTYLE TIM DAGING SAYUR
- 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 HOMESTYLE TIM DAGING SAYUR** 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 HOMESTYLE TIM DAGING SAYUR
- 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 HOMESTYLE TIM DAGING SAYUR** 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 TIM DAGING SAYUR
- 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 TIM DAGING SAYUR** 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.





LACTOCLUB

Booklet Inspirasi RESEP MPASI



Dapatkan seri lainnya, scan QR code berikut!



Seri 2



Seri 3



Seri 4