

Seri 4



# 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



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 Cukup<sup>1</sup>

Kebutuhan energi dan nutrisi lebih tinggi dari orang dewasa<sup>2</sup>

2X



Lebih banyak energi dari orang dewasa



97% kebutuhan zat besi si Kecil yang berusia 6 bulan harus dipenuhi dari MPASI<sup>3</sup>

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"> <li>• 2–3 kali/hari menu utama</li> <li>• 1–2 kali/hari selingan</li> </ul>	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"> <li>• 3–4 kali/hari menu utama</li> <li>• 1–2 kali/hari selingan</li> </ul>	$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ mangkok ukuran 250 ml (125–200 ml)
12–23 bulan	Makanan keluarga 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3–4 kali/hari menu utama</li> <li>• 1–2 kali/hari selingan</li> </ul>	$\frac{3}{4}$ – 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



Tumis 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
- 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**, 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.

2



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
- 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.







# LACTOCLUB

## Booklet Inspirasi RESEP MPASI



Dapatkan seri lainnya, scan QR code berikut!



Seri 2



Seri 3



Seri 4