

Menu Sehat

30 Hari

untuk

Hiperkolesterol, Hipertensi, dan Penyakit Jantung

160 resep
untuk mencegah
dan mengatasi
hiperkolesterol,
hipertensi, dan
penyakit jantung,
meliputi makan pagi,
makan siang, dan
makan malam



Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, S.KM



Menu Sehat 30 Hari untuk Hiperkolesterol, Hipertensi, dan Penyakit Jantung

AP 9566.05.2009

Penulis : Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, S.KM

Penyunting : Bagus Harianto

Penyelaras Akhir : Tetty Yullia

Desain Sampul : Ug't

Foto : Sandy

Food Stylish : PH Food Stylish

Tata Letak : Wos

Penerbit : **PT AgroMedia Pustaka**

Redaksi :

Jl. H. Montong No.57, Ciganjur, Jagakarsa,

Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 78883030 ext. 213, 214, 215, 216, Fax. (021) 7270996

E-mail : redaksi@agromedia.net

Pemasaran :

Bintaro Jaya Sektor IX

Jl. Rajawali IV Blok HD-X No. 3, Tangerang 15226

Telp. (021) 7451644, 74863332, Fax. (021) 74863332

E-mail : pemasaran@agromedia.net

Cetakan pertama, 2009

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Buku terbitan AgroMedia Pustaka tersedia secara online di
www.agromedia.net

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Bulan, Ayu

Menu sehat 30 hari untuk hiperkolesterol, hipertensi, dan
penyakit jantung /Ayu Bulan F. K. D; Penyunting, Bagus—Cet.1.—

Jakarta: AgroMedia Pustaka, 2009

viii + 136 hlm; 17,5 X 24 cm

ISBN 979-006-236-2

1. Masakan.

I. Judul.

II. Seri.

641



Kata Pengantar

Kesehatan merupakan salah satu hal penting dan berharga dalam kehidupan manusia. Sayangnya, kebanyakan orang sering mengabaikannya. Kesadaran pentingnya menjaga kesehatan biasanya muncul setelah mengidap penyakit tertentu.

Makanan lezat dan berlemak yang menggugah selera saat ini banyak dikonsumsi. Padahal, bila berlebihan dampaknya buruk bagi kesehatan. Di antaranya dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti kolesterol tinggi (hiperkolesterol), darah tinggi (hipertensi), dan penyakit jantung. Bahkan, penyakit jantung kerap diidentikkan sebagai penyakit akibat “hidup enak”. Salah satunya akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan mengandung lemak dan kolesterol tinggi, yang umumnya merupakan makanan lezat.

Sebaliknya, bahan makanan yang murah seperti tempe, tahu, ikan, sayur, dan buah, terkadang tidak dikonsumsi secara rutin dan seimbang. Padahal jenis makanan ini justru sehat dan berguna bagi tubuh.

Kondisi ini semakin didukung dengan kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji alias *junk food*. Padahal, jenis makanan ini banyak mengandung sodium (komponen garam), lemak jenuh, dan kolesterol.



Asupan sodium yang berlebihan dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga menyebabkan hipertensi. Bahayanya, penyakit ini berperan menimbulkan penyakit jantung. Perlu diketahui, penyakit jantung dan pembuluh darah merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia, termasuk di Indonesia.

Perilaku hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan sehat dapat mencegah dan mengurangi faktor risiko penyakit. Namun, hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi kebanyakan orang. Pasalnya, menjaga kesehatan dengan mengatur pola makan merupakan hal termudah sekaligus tersulit untuk dilakukan. Dibutuhkan keinginan, kesadaran, dan ketaatan yang tinggi untuk menjalankannya.

Buku ini menghadirkan menu lengkap untuk 30 hari yang dapat digunakan sebagai panduan menyiapkan hidangan sehat guna mencegah dan menekan faktor risiko hiperkolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung.

Akhir kata, semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca. Terima kasih.

Malang, Februari 2009

Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, S.KM

Daftar Isi



Hidup Nikmat dengan Gaya Hidup Sehat

1

Hari 1

12

Makan Pagi

Laksa Ayam Bening

Makan Siang

Pelas Ikan Mas, Tempe Bacem,
dan Bening Bayam Tahu Sutera

Makan Malam

Bakso Tahu Ayam

Hari 2

17

Makan Pagi

Pancake Saus Madu

Makan Siang

Tim Tenggiri, Tempe Bumbu Woku,
dan Oseng Buncis Jamur Tiram

Makan Malam

Ayam Suwir dan Baby Kailan Saus Jamur

Hari 3

20

Makan Pagi

Roti Panggang Isi Sayur

Makan Siang

Ayam Madu, Tempe Bumbu Kuning,
dan Cah Kangkung Tomat Hijau

Makan Malam

Cah Tahu Kakap

Hari 4

25

Makan Pagi

Dadar Makaroni

Makan Siang

Ayam Ungkep Cabai Hijau dan Tumis Kacang
Panjang Mangga

Makan Malam

Lele Bumbu Kluwek dan Cah Sawi Putih

Hari 5

28

Makan Pagi

Nasi Tim Ayam

Makan Siang

Sate Bumbu Rempah, Tempe Cabai Hijau,
dan Bayam Aroma Wijen

Makan Malam

Cah Aneka Sayur

Hari 6

33

Makan Pagi

Mi Rebus Sayuran

Makan Siang

Ayam Rica-rica, Oseng Kacang Merah,
dan Sayur Urap

Makan Malam

Perkedel Tenggiri dan Garo Bunga Pepaya

Hari 7

37

Makan Pagi

Nasi Goreng Taoge

Makan Siang

Sayur Asam, Daging Bumbu Merah,
dan Botok Tahu

Makan Malam

Labu Siam Bumbu Kuning, dan
Sate Ayam Lilit

Hari 8

43

Makan Pagi

Kentang Isi

Makan Siang

Sayur Bening Katuk, Tempe Panggang Bumbu
Merah, dan Pelas Ayam Bumbu Kuning

Makan Malam

Sup Wortel Jagung dan Sate Kakap





Hari 9

47

Makan Pagi

Bubur Sup Ayam Cirebon

Makan Siang

Baronang Bakar, Tahu Kukus Isi Daging, dan Karedok

Makan Malam

Tenggiri Kuah Asam dan Pepes Jamur Merang

Hari 10

53

Makan Pagi

Bubur Sumsum

Makan Siang

Terung Pedas dan Oseng Tempe Tuna

Makan Malam

Rolade Ayam dan Tahu Tumis Tauge

Hari 11

56

Makan Pagi

Risoles Roti Tawar

Makan Siang

Sate Tempe dan Gabus Bakar Bumbu Kuning

Makan Malam

Sup Kimlo

Hari 12

61

Makan Pagi

Bubur Kacang Hijau Isi Ubi Merah

Makan Siang

Tongkol Bumbu Iris dan Tumis Tempe Kacang Panjang

Makan Malam

Tumis Daging Paprika dan Lettuce Salad

Hari 13

64

Makan Pagi

Oseng Mi

Makan Siang

Pepes Tempe, Ayam Panggang Bumbu Rujak, dan Sup Aneka Sayur

Makan Malam

Telur Tahu Asam Manis dan Sawi Tumis Jagung

Hari 14

69

Makan Pagi

Bihun Sehat

Makan Siang

Pari Asap Gurih Pedas dan Lalapan Selada Labu Siam

Makan Malam

Tumis Oncom Kucai dan Sayur Saus Putih

Hari 15

72

Makan Pagi

Ketan Bubuk Kedelai

Makan Siang

Tim Bawal, Cah Genjer, dan Terik Tahu Tempe

Makan Malam

Cap Cay Kuah dan Udang Bakar

Hari 16

77

Makan Pagi

Pisang Rebus Saus Gula Palembang

Makan Siang

Tahu Bumbu Pekak, Pais Bandeng Duri Lunak, dan Sayur Kacang Berkuah

Makan Malam

Udang Asam Manis dan Orak Arik Sayur



Hari 17

81

Makan Pagi

Bubur Ayam Aroma Jahe

Makan Siang

Pindang Ikan Kembung dan Sambal Mangga Muda

Makan Malam

Salmon Kukus Bakar dan Oseng Labu Siam

Hari 18

85

Makan Pagi

Kwetiaw Goreng

Makan Siang

Sup Ayam Bening, Tumis Kacang Merah, dan Tumis Sawi Taoge

Makan Malam

Asem-asem Buncis dan Pepes Tahu Jagung

Hari 19

88

Makan Pagi

Soto Ayam

Makan Siang

Sup Katuk Bola-bola daging dan Tahu Kukus Mangga

Makan Malam

Singgang Ayam dan Oseng-oseng Daun Singkong

Hari 20

93

Makan Pagi

Rawon Labu Siam

Makan Siang

Sambal Teri Kacang Panjang dan Tahu Kuah Kuning

Makan Malam

Daging Bumbu Kacang dan Sup Tofu Tomat Hijau

Hari 21

96

Makan Pagi

Roti Roll Isi Ragout

Makan Siang

Ayam Panggang Bacem, Tumis Oncom Kacang Merah, dan Bobor Selada

Makan Malam

Gurami Masak Kuning dan Tempe Tumis Kacang Panjang

Hari 22

101

Makan Pagi

Sup Ayam *Oatmeal*

Makan Siang

Otak-otak Kakap dan Sayur Labu Siam dan Terong

Makan Malam

Tahu Campur Lontong

Hari 23

104

Makan Pagi

Tim Nasi Beras Merah

Makan Siang

Sayur Oyong, Gabus Penyet Sambal, dan Sate Tempe Bumbu Kare

Makan Malam

Gadon Daging Labu Siam dan Cah Taoge Tahu Kuning

Hari 24

109

Makan Pagi

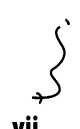
Oatmeal Melon Jagung

Makan Siang

Kerapu Bakar, Asam Manis Daun Ubi Rambat, dan Pepes Tempe

Makan Malam

Tumis Taoge Buncis





Hari 25

112

Makan Pagi

Ketupat Sayur

Makan Siang

Oseng Kacang Panjang, Ayam Urap,
dan Sate Tempe Bumbu Kacang,

Makan Malam

Tongkol Bumbu Tomat dan Pare Masak Cabai

Hari 26

117

Makan Pagi

Bubur Manado

Makan Siang

Sate Ayam Sarepeh, Botok Kacang Tolo,
dan Oseng Pakcoy

Makan Malam

Galantin dan Cah Jagung Muda

Hari 27

120

Makan Pagi

Nasi Pecel

Makan Siang

Pecel Pitik, Cah Tahu Takwa, dan Tumis Pakis

Makan Malam

Sup Buntut Sapi

Hari 28

125

Makan Pagi

Kentang Panggang Sayuran

Makan Siang

Ikan Mas Sambal Dabu-dabu, Tempe
Panggang Bumbu Rujak, dan
Tumis Jamur Kancing

Makan Malam

Fu Yung Hai Saus Orange

Hari 29

128

Makan Pagi

Pumpkin Fritters

Makan Siang

Pepes Teri Basah, Tahu Ungkep Gurih,
dan Labu Siam Kuah Telur

Makan Malam

Ayam Masak Nanas dan Sup Kacang Hijau

Hari 30

133

Makan Pagi

Havermut Aneka Buah

Makan Siang

Tumis Daun Melinjo, dan Opor Tempe

Makan Malam

Sate Gabus Udang dan Cah Brokoli Tiram



Hidup Nikmat dengan **Gaya Hidup Sehat**

Tingginya kadar kolesterol dalam darah (hiperkolesterol), hipertensi, dan penyakit jantung saling berkaitan. Sebabnya, faktor risiko penyakit jantung antara lain hiperkolesterol dan hipertensi. Tidak hanya itu, obesitas dan diabetes mellitus juga mendorong munculnya penyakit ini.

Salah satu penyakit jantung yang semakin banyak diidap adalah penyakit jantung koroner yang disebabkan adanya penyumbatan dan penyempitan pembuluh arteri koroner akibat penumpukan lemak (kolesterol ataupun trigliserida) di bawah lapisan terdalam (endotelium) dinding pembuluh nadi.

Munculnya berbagai faktor risiko penyakit ini sangat dipengaruhi gaya hidup, khususnya pola makan. Karena itu, cara terbaik menghindari hiperkolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung adalah mengubah gaya hidup yang kurang sehat. Di antaranya sebagai berikut.



A. Menerapkan Pola Makan Sehat dan Seimbang

Cara terbaik menghindari hiperkolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung adalah mengatur pola makan. Salah satunya menjalankan diet seimbang, yaitu mengonsumsi makanan sehari-hari yang berkualitas dan mengandung berbagai zat gizi. Jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sehingga manfaatnya optimal. Asupan karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral harus seimbang dan kontinu. Berikut ini beberapa pola makan yang sehat dan seimbang.

a. **Mengonsumsi Makanan Rendah Lemak dan Rendah Kolesterol**

Misalnya mengonsumsi susu tanpa lemak dan mengurangi konsumsi daging. Lebih baik mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tak jenuh daripada mengonsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh. Hindari penggunaan santan kental dan minyak goreng yang telah dipakai berulang-ulang karena dapat meningkatkan kadar kolesterol. Kurangi konsumsi makanan yang digoreng.

b. **Mengonsumsi Makanan Berserat**

Perbanyak konsumsi makanan berserat seperti gandum, kacang-kacangan, sayuran, dan buah-buahan. Makanan ini sangat berguna karena dapat menyerap kolesterol dan mengeluarkannya dari tubuh.

c. **Mengonsumsi Makanan yang Mengandung Antioksidan**

Buah-buahan seperti apel, jeruk, pepaya, wortel, stroberi, dan labu banyak mengandung antioksidan. Selain itu, mengandung vitamin C dan E yang dapat mencegah penyakit jantung.

Vitamin C berperan mengatur metabolisme kolesterol dan pembentukan kolagen, yaitu serabut kuat yang merupakan



jaringan ikat. Kolagen penting bagi struktur pembuluh darah, otot, dan bagian tubuh lain. Akibatnya, kekurangan vitamin ini dapat melemahkan struktur pembuluh darah, jantung, dan otot jantung. Kondisi ini merupakan faktor risiko tinggi terhadap serangan penyakit jantung.

Kekurangan vitamin C juga menyebabkan kerusakan susunan sel arteri sehingga dapat terisi kolesterol. Akibatnya, terjadi aterosklerosis (pengapuran dan penimbunan kolesterol pada arteri).

Vitamin E terdapat dalam kacang-kacangan, biji-bijian, padi-padian, serta minyak nabati (minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak biji bunga matahari). Vitamin E Merupakan antioksidan yang berperan mencegah terjadinya proses oksidasi dalam tubuh. Pasalnya, LDL (*low density lipoprotein*), dikenal juga sebagai kolesterol jahat, yang menembus dinding arteri dapat menyumbat pembuluh darah setelah mengalami oksidasi.

d. Menggunakan Bahan Masakan Berkhasiat

1. Bawang Putih

Berkhasiat menurunkan darah tinggi, kolesterol, dan kadar gula dalam darah. Termasuk meningkatkan kekebalan tubuh serta melindungi dari serangan kanker.

2. Bawang Merah

Mengandung flavon-glikosida sebagai antiradang dan pembunuh bakteri. Kandungan saponinnya berguna untuk mengencerkan dahak. Khasiat lainnya adalah menurunkan panas, menghangatkan tubuh, memudahkan pengeluaran angin dari perut, melancarkan air seni, mencegah penggumpalan darah, serta menurunkan kolesterol dan kadar gula dalam darah.



3. Temulawak

Mengandung kurkuminoid yang dapat menurunkan kadar lemak darah. Kandungan minyak asirinya mampu melarutkan kolesterol.

4. Cabai

Mengandung capcaisin yang dapat melancarkan pembuluh darah sehingga menghambat penyumbatan dan mengurangi risiko terkena serangan jantung koroner.

5. Ketumbar

Berkhasiat menghambat pembentukan lemak jenuh dan menurunkan tekanan darah tinggi.

6. Daun Salam

Digunakan untuk pengobatan hiperkolesterol, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, dan asam urat.

7. Daun Seledri

Dapat mencegah penyakit jantung dan stroke. Bahan masakan ini dapat mengembangkan otot pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah, kadar asam urat, dan membersihkan darah.

Perasan air daun seledri yang diseduh menggunakan air matang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Air seduhan daun seledri ini sebaiknya hanya diminum saat tekanan darah meningkat. Jika sudah normal harus dihentikan.

e. Mengurangi Konsumsi Garam

Tubuh manusia hanya memerlukan garam kurang dari 5 gram (1 sdt) setiap hari. Begitu juga dengan penderita hiperkolesterol. Lain halnya bagi penderita penyakit jantung yang disertai hipertensi dan edema berat sebaiknya tidak menggunakan garam dapur dalam masakan dan hidangan sehari-hari. Sementara, penderita penyakit jantung dengan hipertensi dan edema ringan



dapat menambahkan sedikit garam, yaitu 2—3 gram per hari (sekitar $\frac{1}{2}$ sdt). Dapat juga menggunakan garam diet dalam jumlah yang dibatasi, yaitu 2—4 gram per hari ($\frac{1}{2}$ —1 sdt). Edema adalah pembengkakan di bagian tubuh. Penderita jantung biasanya mengalami pembengkakan di kaki, terutama kaki kanan.

Hindari atau kurangi konsumsi makanan asin seperti ikan teri, ikan asin, telur asin, terasi, petis, garam dapur, air kaldu blok, minyak ikan, saus tiram, petis, sambal botolan, saus tomat, kecap asin, kecap manis, makanan kaleng, dan penyedap rasa. Jenis makanan ini, terutama garam dapur dan kecap memiliki kandungan natrium dan kalium yang tinggi.

f. Memerhatikan Kandungan Kolesterol dalam Bahan Makanan

Berikut ini tabel acuan bahan makanan yang sebaiknya dikonsumsi, dikurangi konsumsinya, bahkan dihindari (pantang) dikonsumsi. Tujuannya untuk menjaga kadar kolesterol dalam darah tetap normal.

Tabel 1. Bahan makanan yang aman dikonsumsi karena kadar kolesterolnya rendah

Bahan Makanan	Kolesterol (mg/100 g)	Kategori
Putih telur ayam	0	sehat
Teripang	0	sehat
Susu sapi tanpa lemak	0	sehat
Daging ayam atau bebek pilihan tanpa kulit	50	sehat
Ikan air tawar	55	sehat
Daging sapi atau babi pilihan tanpa lemak	60	sehat



Daging kelinci	65	sehat
Daging kambing tanpa lemak	70	sehat
Ikan ekor kuning	85	sehat

Tabel 2. Bahan makanan yang boleh dikonsumsi sesekali

Bahan Makanan	Kolesterol (mg/100 g)	Kategori
Daging asap (<i>ham</i> atau <i>smoke beef</i>)	98	sesekali
Iga sapi	100	sesekali
Iga babi	105	sesekali
Daging sapi	105	sesekali
Burung dara	120	sesekali
Ikan bawal	120	sesekali

Tabel 3. Bahan makanan yang perlu diperhatikan untuk dikonsumsi karena kadar kolesterolnya cukup tinggi

Bahan Makanan	Kolesterol (mg/100 g)	Kategori
Daging sapi berlemak	125	hati-hati
Gajih sapi	130	hati-hati
Gajih kambing	130	hati-hati
Daging babi berlemak	130	hati-hati
Keju	140	hati-hati
Sosis daging	150	hati-hati
Kepiting	150	hati-hati
Udang	160	hati-hati
Kerang	160	hati-hati
Siput	160	hati-hati
Belut	185	hati-hati



Tabel 4. Bahan makanan yang berbahaya untuk dikonsumsi karena kadar kolesterolnya tinggi

Bahan Makanan	Kolesterol (mg/100 g)	Kategori
Gajih babi	200	berbahaya
Susu sapi	250	berbahaya
Susu sapi cream	280	berbahaya
Cokelat	290	berbahaya
Mentega	300	berbahaya
Jeroan sapi	380	berbahaya
Jeroan babi	420	berbahaya
Kerang putih atau tiram	450	berbahaya
Jeroan kambing	610	berbahaya

Tabel 5. Bahan makanan yang pantang untuk dikonsumsi karena kadar kolesterolnya sangat tinggi

Bahan Makanan	Kolesterol (mg/100 g)	Kategori
Cumi-cumi	1170	pantang
Kuning telur ayam	2000	pantang
Otak sapi	2300	pantang
Otak babi	3100	pantang
Telur burung puyuh	3640	pantang



Anjuran Memilih, Menggunakan, dan Mengolah Bahan Makanan

Bahan makanan maupun masakan yang digunakan sehari-hari harus diperhatikan agar tidak memberi pengaruh buruk pada tubuh dan menimbulkan penyakit. Tidak hanya itu, cara mengolahnya juga harus baik. Antara lain sebagai berikut.

1. Pilih ikan yang segar dan mengandung lemak tak jenuh (omega 3). Semua jenis ikan segar air tawar dan air laut mengandung lemak tak jenuh yang baik untuk penderita jantung dan hiperkolesterol. Kandungan lemak tak jenuh ikan air laut seperti tuna, salmon, sarden, tenggiri, dan kakap lebih tinggi dibandingkan dengan kadungannya dalam ikan air tawar. Ikan air tawar yang kandungan lemak tak jenuhnya cukup tinggi adalah ikan tawes dan lele. Kandungan omega 3 pada ikan baik untuk kesehatan jantung. Konsumsi ikan minimum 2 minggu sekali. Penderita penyakit jantung sebaiknya tidak memilih ikan yang diawetkan seperti ikan asin, pindang, dan ikan kaleng.
2. Batasi penggunaan kuning telur. Maksimum 2 kali seminggu. Sebaliknya, putih telur ayam bebas dikonsumsi.
3. Gunakan daging sapi has dalam dan daging sapi giling tanpa lemak saat membuat masakan menggunakan daging sapi.
4. Tidak menggunakan kulit ayam untuk menu makanan karena merupakan sumber kolesterol.
5. Tidak menggunakan santan kental karena mengandung lemak jenuh yang dapat meningkatkan kadar kolesterol darah.
6. Buat kaldu sendiri dari rebusan air dan tulang ayam atau sapi.
7. Gunakan buah dan sayur segar. Hindari yang diawetkan.
8. Gunakan susu skim atau susu kedelai untuk asupan protein dan kalsium.
9. Gunakan bumbu segar seperti jahe, kunyit, laos, serai, dan kencur sebagai penyedap rasa dan aroma.



10. Tidak memasak dengan cara menggoreng karena meningkatkan kalori dan lemak makanan sehingga dapat meningkatkan kadar kolesterol. Cara memasak yang lebih “aman” adalah menumis, mengukus, merebus, memanggang, atau membakar di atas bara api.
11. Menggunakan minyak tak jenuh ganda dan tak jenuh tunggal. Minyak dengan kandungan lemak tak jenuh ganda contohnya minyak kedelai, minyak jagung, dan minyak biji bunga matahari. Minyak ini mengandung asam omega-3 dan omega-6 yang dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

Minyak dengan kandungan lemak tak jenuh tunggal contohnya minyak kacang, minyak wijen, dan minyak zaitun. Penggunaan minyak ini untuk memasak lebih dianjurkan daripada menggunakan minyak dengan kandungan lemak jenuh. Alasannya, pengaruh minyak ini sangat sedikit terhadap peningkatan kadar kolesterol darah. Sebaliknya, hindari menggunakan minyak dengan kandungan lemak jenuh seperti keju, krim, santan kental, minyak kelapa, dan lemak kambing.

B. Memerhatikan Aturan Konsumsi Vitamin dan Mineral

Konsumsi vitamin dan mineral sesuai kebutuhan tubuh (konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi Anda). Hindari penggunaan suplemen yang mengandung kalium, kalsium, dan magnesium jika tidak membutuhkan. Konsumsi berlebihan beberapa mineral dapat membebani kerja jantung.

C. Menghindari Rokok dan Alkohol

Merokok atau mengonsumsi alkohol sebaiknya dihindari. Alasannya, kedua hal ini mempertinggi risiko penumpukan kolesterol dalam aliran darah.



D. Berolahraga Secara Teratur

Tidak dipungkiri, pola makan yang salah ditambah jarang atau tidak teratur berolahraga mempercepat munculnya berbagai penyakit. Termasuk hipertensi, hiperkolesterol, dan penyakit jantung.

Padahal, banyak sekali keuntungan berolahraga secara teratur. Selain membantu metabolisme tubuh sehingga menjadi lebih sehat, juga menjaga kondisi tubuh tetap prima setiap hari, mengurangi stres, serta menjaga berat badan. Agar hasilnya optimal sesuaikan jenis olahraga dengan umur dan kemampuan.



Menu Lengkap dan Sehat 30 Hari

untuk Mencegah dan Mengatasi
Hiperkolesterol, Hipertensi, dan Penyakit Jantung



Makan Pagi

Laksa Ayam Bening

Bahan

50 gram daging ayam tanpa kulit
 1½ gelas air untuk merebus ayam
 30 gram bihun, seduh air panas, tiriskan
 1 putih telur ayam rebus
 1 sdt minyak jagung untuk menumis

Bumbu

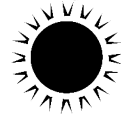
4 butir bawang merah, iris tipis
 ¼ sdt merica bubuk
 1 buah jeruk nipis

Cara Membuat

1. Rebus daging ayam hingga empuk, sisakan air kaldunya.
2. Tumis bawang merah hingga harum. Masukkan air kaldu ayam dan merica. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan ayam dan telur. Masak sebentar hingga bumbu meresap. Angkat ayam dan telur.
4. Tata bihun di piring saji. Tambahkan potongan ayam dan telur rebus. Siram dengan air kaldu ayam. Sajikan dengan irisan jeruk nipis.

Untuk 1 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 315,8 kkal
 Protein : 16,7 g
 Lemak : 14,5 g
 Karbohidrat : 27,7 g
 Kolesterol : 39,5 mg
 Serat : 0,3 g



Makan Siang

Pelas Ikan Mas

Bahan

500 gram ikan mas, siangi
 1 ikat kemangi, ambil daunnya
 2 sdt air asam (dari 1 sdt asam dan 1 sdm air panas)
 Daun pisang secukupnya
 Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu

2 buah cabai merah, potong serong
 6 butir bawang merah, iris tipis
 4 siung bawang putih, iris tipis
 2 cm kunyit, bakar, iris tipis
 2 batang bawang daun, potong 1 cm
 2 lembar daun salam
 1 batang serai, memarkan
 ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur semua bumbu, aduk rata.
2. Tuang sebagian bumbu di atas daun pisang. Letakkan ikan di atasnya.
3. Tutupi dengan sisa bumbu. Taburi daun kemangi, bungkus. Semat ujungnya menggunakan lidi.
4. Kukus hingga matang. Angkat.

Untuk 8 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 66,4 kkal
 Protein : 9,1 g
 Lemak : 2,9 g
 Karbohidrat : 0,4 g
 Kolesterol : 33,5 mg
 Serat : 0,4 g

Tempe Bacem

Bahan

250 gram tempe, potong segitiga @ 50 gram
300 ml air kelapa
1 sdm minyak jagung

Bumbu

3 lembar daun salam
1 iris lengkuas
50 gram gula merah

Cara Membuat

1. Rebus tempe bersama air kelapa, daun salam, lengkuas, dan gula merah hingga air mengering.
2. Masukkan minyak jagung, aduk rata. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 143 kkal
Protein : 9,7 g
Lemak : 4,9 g
Karbohidrat : 16,9 g
Kolesterol : -
Serat : 0,7 g

Bening Bayam Tahu Sutera

Bahan

100 gram bayam
50 gram tahu sutera, potong-potong
100 ml air kaldu ayam atau daging

Bumbu

½ batang temu kunci, memarkan
¼ sdt merica bubuk
¼ sdt gula pasir
1 sdt bawang goreng

Cara Membuat

1. Didihkan air kaldu. Masukkan merica dan temu kunci.
2. Masukkan tahu sutera dan bayam. Masak hingga matang.
3. Sesaat sebelum matang, masukkan gula pasir dan bawang goreng. Angkat.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 100,6 kkal
Protein : 8,3 g
Lemak : 4,9 g
Karbohidrat : 9,1 g
Kolesterol : -
Serat : 1,2 g



Bakso Tahu Ayam

Bahan

300 gram tahu, kukus, haluskan
 100 gram daging ayam giling
 2 lembar roti tawar, cincang halus
 30 gram tepung terigu
 1 putih telur ayam
 ½ sdt merica bubuk
 1 sdm seledri, cincang
 25 gram sawi hijau, potong sesuai selera

Bahan Kuah

1½ liter air kaldu ayam
 2 sdm irisan bawang daun
 1 sdm irisan bawang putih
 ½ sdt merica halus

Cara Membuat

Bakso Tahu

1. Campurkan tahu dengan daging ayam giling, roti tawar, dan tepung terigu, aduk rata.
2. Masukkan putih telur ayam. Tambahkan merica dan cincangan daun seledri, aduk rata.
3. Bentuk bulat ukuran sedang sebanyak 10 buah.

Kuah

1. Rebus air kaldu hingga mendidih. Masukkan bakso tahu. Rebus hingga matang dan terapung.
2. Masukkan bawang daun, bawang putih, merica, dan sawi hijau, aduk rata hingga mendidih. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 121,2 kkal
 Protein : 10,2 g
 Lemak : 6,5 g
 Karbohidrat : 5,7 g
 Kolesterol : 48,5 mg
 Serat : 0,8 g

Menu Makan Pagi Hari 1

Laksa Ayam Bening



Menu Makan Malam Hari 2
Ayam Suwir dan Baby Kailan Saus Jamur



Hari 2



Makan Pagi

Pancake Saus Madu

Bahan

- 100 gram tepung terigu
- ½ sdt ragi bubuk
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm margarin tawar, cairkan
- 200 ml susu cair skim
- 6 sdm madu
- 2 sdm minyak jagung untuk membuat dadar

Cara Membuat

1. Masukkan tepung terigu ke dalam mangkuk. Beri ragi, aduk rata. Sisihkan.
2. Campur telur dan margarin cair, aduk rata. Masukkan ke dalam campuran tepung terigu dan ragi.
3. Tambahkan susu sedikit demi sedikit sambil terus diaduk. Lakukan hingga susu habis. Diamkan adonan sekitar 5 menit hingga mengembang.
4. Panaskan wajan datar antilengket. Olesi dengan minyak jagung.
5. Tuang satu sendok sayur adonan. Tutup wajan. Diamkan hingga matang dan kering, angkat. Lakukan hingga adonan habis.
6. Ambil satu lembar pancake, olesi dengan madu. Lipat bentuk segitiga. Lakukan ke semua pancake. Hidangkan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi: 137,9 kkal	Karbohidrat : 21,3 g
Protein : 4 g	Kolesterol: 44,9 mg
Lemak : 4,1 g	Serat : 0,5 g



Makan Siang

Tim Tenggiri

Bahan

- 250 gram daging ikan tenggiri, potong ukuran 50 gram
- 2 sdm bawang daun untuk taburan
- 2 sdm bawang goreng untuk taburan

Bumbu

- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 sdm irisan bawang daun
- 3 iris tipis jahe
- ½ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir
- 50 ml air

Cara Membuat

1. Campur semua bumbu, aduk rata.
2. Letakkan ikan di atas pinggan tahan panas. Beri campuran bumbu.
3. Kukus sekitar 30 menit hingga matang, angkat.
4. Sajikan bersama taburan bawang daun dan bawang goreng.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 66,9 kkal
Protein : 10,7 g
Lemak : 2,2 g
Karbohidrat : 0,6 g
Kolesterol : 16,5 mg
Serat : -

Tempe Bumbu Woku

Bahan

250 gram tempe, kukus, potong dadu
200 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 sdm irisan bawang daun
2 lembar daun jeruk
1 batang serai, memarkan
5 buah cabai rawit
25 lembar daun kemangi

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah, buang bijinya
2 butir bawang merah
1 siung bawang putih
1 iris jahe
1 iris kecil kunyit
1 sdm irisan kemiri

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama irisan bawang daun, daun jeruk, dan serai hingga harum. Masukkan potongan tempe, aduk rata.
2. Tambahkan air, aduk rata. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan cabai rawit dan daun kemangi, aduk rata. Masak hingga matang dan bumbu meresap. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 116,7 kkal	Karbohidrat : 8,5 g
Protein : 9,5 g	Kolesterol : -
Lemak : 5,9 g	Serat : 0,7 g

Oseng Buncis Jamur Tiram

Bahan

200 gram buncis baby, potong ukuran 2 cm
100 gram jamur tiram, potong-potong
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
1 sdm bawang putih, cincang halus
¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan buncis baby, jamur, dan cabai hijau. Tambahkan gula, aduk rata. Masak hingga buncis dan jamur matang. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi: 64,9 kkal
Protein : 2 g
Lemak : 3,7 g
Karbohidrat : 8 g
Kolesterol: -
Serat : 2,9 g



Makan Malam

Ayam Suwir

Bahan

250 gram dada ayam tanpa kulit
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 sdm irisan bawang merah
1 sdt irisan bawang putih
100 gram tomat, iris kasar

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdm irisan kencur
1 sdt irisan lengkuas
5 butir kemiri
1 sdt irisan kunyit
2 sdm gula merah
1 sdt irisan serai
1 buah cabai merah, buang bijinya
1 sdt air jeruk nipis

Cara Membuat

1. Campur ayam dengan bumbu yang dihaluskan, irisan bawang merah, bawang putih, dan tomat. Diamkan beberapa menit. Panggang dalam oven hingga setengah matang, keluarkan. Sisihkan bumbunya.
2. Masukkan kembali ayam ke dalam oven. Panggang hingga matang. Angkat, suwir-suwir.
3. Tumis bumbu yang disisihkan hingga matang. Masukkan suwiran ayam. Masak hingga bumbu meresap dan kering. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 5 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 162,3 kkal
Protein : 13,7 g
Lemak : 10,5 g
Karbohidrat : 6,2 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : 0,2 g

Baby Kailan

Saus Jamur

Bahan

400 gram baby kailan utuh
Air secukupnya untuk merebus
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bahan Saus

4 siung bawang putih, memarkan
1 buah bawang bombay, cincang kasar
2 cm jahe, cincang halus
200 gram jamur kancing, belah dua
2 sdt merica hitam, tumbuk kasar
½ sdt gula pasir
250 ml air kaldu ayam
1 sdm tepung maizena, larutkan dengan sedikit air

Cara Membuat

1. Didihkan air. Masukkan baby kailan. Rebus hingga matang. Sisihkan.
2. Buat saus. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe hingga harum.
3. Masukkan jamur kancing, aduk hingga layu. Tambahkan merica dan gula, aduk rata.
4. Tuangkan air kaldu ayam sedikit demi sedikit sambil terus diaduk. Tambahkan larutan tepung maizena, masak hingga mengental. Angkat.
5. Tata baby kailan di atas piring saji. Siram dengan sausnya. Sajikan hangat.

Untuk 6 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 59,4 kkal
Protein : 2,3 g
Lemak : 3,7 g
Karbohidrat : 5,6 g
Kolesterol : -
Serat : 2,1 g

**Makan Pagi**

Roti Panggang Isi Sayur

Bahan

- 2 lembar roti tawar
- ½ buah kentang ukuran sedang, kupas, iris tipis
- 1 buah wortel ukuran sedang, cuci bersih, kupas kulitnya, parut atau iris halus
- 1 putih telur ayam, kocok lepas
- 1 sdt minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- 1 sdm bawang bombay, potong kecil bentuk dadu
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Panggang roti tawar, angkat. Susun di atas piring.
2. Tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan irisan kentang dan wortel, aduk hingga setengah matang.
3. Masukkan putih telur ayam, aduk rata. Tambahkan merica dan gula. Tumis hingga matang, angkat.
4. Tata sayuran di atas roti. Tutup dengan roti lainnya, hidangkan.

Untuk 1 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi: 361,4 kkal Karbohidrat : 52,6 g
 Protein : 12,3 g Kolesterol: 20,5 mg
 Lemak: 11,6 g Serat : 4,3 g

**Makan Siang**

Ayam Madu

Bahan

- 100 gram dada ayam tanpa kulit
- 4 sdm madu
- ¼ sdt merica bubuk
- 1 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
- 150 ml air

Cara Membuat

1. Rebus air, 2 sdm madu, merica, dan air jeruk nipis dalam wajan hingga mendidih.
2. Masukkan dada ayam. Masak hingga kuah meresap dan hampir kering. Angkat.
3. Olesi ayam dengan sisa madu. Panggang dalam oven atau alat pemanggang lain hingga kecokelatan. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 172,9 kkal
 Protein : 13,5 g
 Lemak: 9,4 g
 Karbohidrat : 8,2 g
 Kolesterol : 39,5 mg
 Serat : -

Tempe Bumbu Kuning

Bahan

100 gram tempe
100 ml santan encer
150 ml air untuk merebus

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah, buang bijinya
3 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 cm kunyit
1 cm jahe
1 buah kemiri
 $\frac{1}{4}$ sdt merica
 $\frac{1}{4}$ sdt ketumbar

Bumbu Lainnya

1 lembar daun salam
2 lembar daun jeruk
1 lembar daun kunyit
1 batang serai, potong beberapa bagian

Cara Membuat

1. Campur air dengan bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya. Rebus hingga mendidih.
2. Masukkan tempe, masak hingga air mendidih kembali. Tambahkan santan, masak hingga kuah mengental. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 126 kkal
Protein : 9,7 g
Lemak : 6,4 g
Karbohidrat : 9,6 g
Kolesterol : -
Serat : 1,4 g

Cah Kangkung Tomat Hijau

Bahan

200 gram kangkung
50 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 siung bawang putih, memarkan
1 sdm irisan bawang daun
2 buah tomat hijau, belah empat
3 buah cabai rawit, iris serong

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang daun hingga harum.
2. Masukkan tomat dan cabai rawit, aduk hingga layu.
3. Masukkan kangkung, lalu tambahkan air. Masak hingga kangkung matang. Angkat, hidangkan panas.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 60,2 kkal
Protein : 2,4 g
Lemak : 5,2 g
Karbohidrat : 2,5 g
Kolesterol : -
Serat : 2,1 g



Cah Tahu Kakap

Bahan

100 gram tahu kuning, kukus, potong-potong
100 gram daging ikan kakap, potong dadu
100 gram wortel, potong serong
100 gram kapri
250 ml air kaldu ikan atau ayam
1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
2 sdm minyak wijen untuk menumis

Bumbu

1 sdm bawang putih cincang
2 sdm bawang bombay cincang
1 cm jahe, iris
½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tuangkan air kaldu, masak hingga mendidih. Tambahkan larutan tepung maizena, aduk rata. Masak hingga matang dan kuah mengental. Angkat, hidangkan panas.
2. Masukkan wortel dan kapri, masak sebentar.
3. Masukkan tahu dan daging ikan. Beri merica, aduk rata.
4. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe hingga harum.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 204,9 kkal
Protein : 14,6 g
Lemak : 12,9 g
Karbohidrat : 9,2 g
Kolesterol : 22 mg
Serat : 2,9 g

Menu Makan Pagi Hari 3

Roti Panggang Isi Sayur





Menu Makan Malam Hari 4
Lele Bumbu Kluwek dan Cah Sawi Putih

Hari 4



Makan Pagi

Dadar Makaroni

Bahan

100 gram makaroni, rebus, tiriskan
100 gram fillet ayam, rebus, potong kecil
25 gram tepung terigu
300 ml susu tanpa lemak atau susu skim cair
4 putih telur ayam
2 sdm minyak jagung untuk menumis

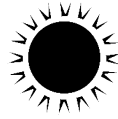
Cara Membuat

1. Campurkan tepung terigu dan susu, aduk rata. Masukkan makaroni dan potongan fillet ayam, aduk rata.
2. Masukkan putih telur ayam, aduk rata. Bagi adonan empat bagian.
3. Panaskan minyak dalam wajan anti-lengket. Tuangkan dua sendok sayur adonan. Masak sambil sesekali dibalik hingga matang. Angkat. Lakukan hingga adonan habis. Hidangkan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 229,7 kkal
Protein : 14,6 g
Lemak : 7,8 g
Karbohidrat : 24,3 g
Kolesterol : 20,4 mg
Serat : 1,2 g



Makan Siang

Ayam Ungkep Cabai Hijau

Bahan

500 gram ayam tanpa kulit, potong 10
3 lembar daun jeruk, buang tulangnya
1 batang serai, ambil putihnya, iris halus
2 buah asam kandis
250 ml air
3 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

6 buah cabai hijau, buang bijinya
4 butir bawang merah
1 cm jahe
1 cm kunyit, bakar
1 cm lengkuas
¼ sdt merica bubuk
2 butir kemiri, sangrai
¾ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, dan serai hingga harum.
2. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Tambahkan asam kandis dan air. Masak hingga matang dan bumbu meresap.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 98,8 kkal	Karbohidrat : 0,4 g
Protein : 8,4 g	Kolesterol : 24,7 mg
Lemak : 6,8 g	Serat : -

Tumis Kacang Panjang Mangga

Bahan

200 gram kacang panjang, potong-potong
150 gram mangga muda,
potong batang korek
250 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah, buang bijinya
2 buah cabai rawit merah
4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdt gula merah

Cara Membuat

1. Didihkan 200 ml air. Masukkan kacang panjang, rebus sebentar. Angkat.
2. Panaskan minyak. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
3. Masukkan potongan mangga dan kacang panjang. Tambahkan sisa air. Masak hingga matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 145,6 kkal
Protein : 2,3 g
Lemak : 5,5 g
Karbohidrat : 25,5 g
Kolesterol : -
Serat : 4,5 g



Makan Malam

Lele Bumbu Kluwek

Bahan

500 gram ikan lele, siangi, panggang hingga
matang
100 ml air
3 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

4 butir bawang merah, iris kasar
2 siung bawang putih, iris kasar
½ buah bawang bombay, iris kasar
2 buah kluwek, ambil daging buahnya,
haluskan
5 buah cabai rawit utuh
2 buah cabai merah, buang bijinya, iris kasar
1 buah tomat, iris kasar
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, dan bawang bombay hingga harum.
2. Masukkan kluwek, cabai rawit, iris cabai merah, dan gula pasir. Aduk hingga cabai layu.
3. Masukkan air dan lele. Masak hingga kuah berkurang.
4. Masukkan tomat, aduk hingga layu. Angkat.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 80,2 kkal
Protein : 7,5 g
Lemak : 4,9 g
Karbohidrat : 1,2 g
Kolesterol : 29 mg
Serat : 0,1 g

Cah Sawi Putih

Bahan

100 gram sawi putih, iris kasar
50 gram tahu putih, potong dadu
1 sdt minyak jagung untuk menumis
100 ml air

Bumbu

1 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong
3 butir bawang merah, iris halus
2 siung bawang putih, iris halus
½ buah tomat, iris kecil
½ batang bawang daun, iris tipis
1 cm lengkuas dan jahe

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih dalam wajan hingga harum. Masukkan cabai merah, lengkuas, jahe, bawang daun, dan tomat. Aduk rata.
2. Masukkan tahu, aduk sebentar. Tambahkan air.
3. Tutup wajan. Masak hingga mendidih.
4. Masukkan potongan sawi, aduk rata. Tutup kembali wajan sebentar.
5. Diamkan hingga sawi layu, angkat. Tuang ke piring saji, hidangkan hangat.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 120,8 kkal
Protein : 7,8 g
Lemak : 7,8 g
Karbohidrat : 4,4 g
Kolesterol : 0,1 mg
Serat : 2,9 g



Makan Pagi

Nasi Tim Ayam

Bahan

100 gram beras
100 gram daging ayam giling
100 gram jamur kancing, iris
600 ml air kaldu ayam
1 sdt minyak wijen
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

1 sdm bawang putih cincang
2 sdm bawang bombay cincang
1 iris kecil jahe
½ sdt merica bubuk
¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus beras dan 500 ml air kaldu hingga air terserap habis, aduk rata. Angkat, sisihkan.
2. Buat adonan isi. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe hingga harum. Tambahkan minyak wijen, aduk.
3. Masukkan irisan jamur dan ayam giling, aduk rata. Tambahkan merica dan gula, aduk rata.
4. Masukkan sedikit air. Masak hingga kering. Angkat, sisihkan.

5. Bagi nasi aron menjadi dua. Masukkan ke dalam dua buah mangkuk tahan panas yang kecil.
6. Lubangi tengahnya, masukkan adonan isi. Tutup kembali dengan nasi.
7. Tuang 50 ml air kaldu ke setiap mangkuk. Kukus sekitar 45 menit hingga matang. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 419,5 kkal
Protein : 18,6 g
Lemak : 17,9 g
Karbohidrat : 45 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : 1,5 g



Makan Siang

Sate Daging Rempah

Bahan

250 gram daging sapi has dalam, potong tipis memanjang
1 sdt air asam jawa
10 buah tusuk sate

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah, buang bijinya
 6 butir bawang merah
 3 siung bawang putih
 1 cm jahe
 1 cm lengkuas
 ½ cm kunyit, bakar
 3 butir kemiri, goreng
 ½ sdt ketumbar
 1/8 sdt jintan
 1 sdm gula merah
 50 gram kelapa parut, sangrai

Bahan Pelengkap

Acar mentimun secukupnya

Cara Membuat

1. Lumuri daging dengan air asam dan bumbu yang dihaluskan hingga merata. Diamkan selama 30 menit hingga bumbu meresap.
2. Tusuk daging menggunakan tusuk sate. Bakar di atas bara hingga matang dan harum, angkat. Sajikan bersama acar mentimun.

Untuk 10 tusuk**Nilai gizi per tusuk**

Energi : 79,8 kkal
 Protein : 6,3 g
 Lemak : 5,3 g
 Karbohidrat : 1,3 g
 Kolesterol : 18,7 mg
 Serat : 0,2 g

Tempe Cabai Hijau**Bahan**

200 gram tempe, kukus, potong dadu kecil, panggang hingga kecokelatan
 50 gram cabai hijau, buang bijinya, iris
 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
 1 siung bawang putih, iris tipis
 1 iris lengkuas
 1 lembar daun salam
 100 gram tomat, iris
 ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis irisan bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan irisan cabai hijau, tomat, gula, dan tempe, aduk rata.
3. Beri sedikit air. Masak sebentar sambil terus diaduk. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 4 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 131,1 kkal
 Protein : 9,7 g
 Lemak : 6,4 g
 Karbohidrat : 4,5 g
 Kolesterol : -
 Serat : 1 g

Bayam Aroma Wijen

Bahan

300 gram daun bayam
1 sdm wijen sangrai
1 sdt minyak wijen
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang
1 sdm bawang daun cincang

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang daun hingga harum.
2. Masukkan bayam, tumis hingga layu.
3. Tambahkan minyak wijen dan wijen sangrai, aduk rata. Masak hingga matang, angkat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 80,5 kkal
Protein : 3,7 g
Lemak : 15,2 g
Karbohidrat : 7,3 g
Kolesterol : -
Serat : 0,6 g



Makan Malam

Cah Aneka Sayur

Bahan

100 gram brokoli
100 gram jagung muda, potong serong
100 gram kapri
100 gram wortel, potong serong
2 putih telur ayam, kocok
100 ml air kaldu ayam
1 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

1 sdm irisan bawang putih
2 sdm irisan bawang daun
1 iris jahe
¼ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih, bawang daun, dan jahe hingga harum. Masukkan telur kocok, aduk rata.
2. Masukkan semua sayuran, air kaldu ayam, dan merica. Aduk rata.
3. Masukkan larutan tepung maizena, aduk rata. Masak hingga sayuran matang.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 120,4 kkal
Protein : 5,4 g
Lemak : 5,5 g
Karbohidrat : 13,9 g
Kolesterol : -
Serat : 3 g



Menu Makan Siang Hari 5
Sate Daging Rempah, Tempe Cabai Hijau,
dan Bayam Aroma Wijen

Menu Makan Pagi Hari 6

Mi Rebus Sayuran



Hari 6



Makan Pagi

Mi Rebus sayuran

Bahan

500 gram mi kuning kering, seduh, tiriskan
 150 gram daging ayam, potong dadu
 100 gram bakso ikan, iris sesuai selera
 250 gram sawi hijau, potong sesuai selera
 1 liter air kaldu ayam
 ½ sdt minyak wijen
 2 sdm minyak jagung untuk menumis
 1 sdm seledri cincang
 2 sdm bawang goreng untuk taburan

Bumbu

1 sdm bawang putih cincang
 2 sdm bawang daun iris
 ½ sdt merica bubuk
 ½ sdt gula pasir

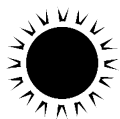
Cara Membuat

1. Tumis irisan bawang putih dan bawang daun hingga harum. Masukkan ayam dan bakso ikan, tumis hingga berubah warna.
2. Masukkan mi dan air kaldu. Tambahkan merica, aduk hingga mendidih. Masukkan sawi, gula, dan minyak wijen, aduk rata. Diamkan sebentar, angkat.
3. Hidangkan dengan taburan seledri dan bawang goreng.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 333,3 kkal
 Protein : 18 g
 Lemak : 15,2 g
 Karbohidrat : 30 g
 Kolesterol : 44,5 mg
 Serat : 1,7 g



Makan Siang

Oseng Kacang Merah

Bahan

150 gram kacang merah segar, rebus
50 gram daging sapi giling
2 buah cabai hijau, buang bijinya,
potong serong
100 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

1 sdm bawang putih iris
3 sdm bawang daun iris
1 lembar daun salam
1 iris lengkuas
100 gram tomat, iris kecil
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis irisan bawang daun, bawang putih, daun salam, dan lengkuas hingga harum. Masukkan daging giling, aduk.
2. Masukkan tomat dan kacang merah. Tambahkan air, aduk rata.
3. Masukkan cabai hijau dan gula, aduk rata. Masak hingga air tersisa sedikit, angkat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 195,3 kkal
Protein : 12 g
Lemak : 5,3 g
Karbohidrat : 26,2 g
Kolesterol : 9,4 mg
Serat : 6,4 g

Ayam Rica-rica

Bahan

500 gram daging ayam tanpa kulit, potong 10
250 ml air
3 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

5 butir bawang merah, iris tipis
3 lembar daun jeruk
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun pandan
2 sdm air jeruk nipis
½ sdt gula pasir

Bumbu yang Dihaluskan

6 buah cabai merah, buang bijinya
5 buah cabai rawit merah
3 siung bawang putih

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan 1 sdm air jeruk nipis. Diamkan 15 menit. Cuci. Tiriskan.
2. Panaskan minyak. Tumis irisan bawang merah dan bumbu yang dihaluskan hingga harum.
3. Masukkan daun jeruk, serai, dan daun pandan, aduk rata.
4. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna. Tambahkan air, gula, dan 1 sdm air jeruk nipis. Masak menggunakan api sedang hingga air menyusut.
5. Masukkan ke dalam oven bersuhu 170° C. Panggang 45 menit hingga ayam empuk dan bumbu meresap, angkat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 157,4 kkal	Karbohidrat : 0,5 g
Protein : 13,4 g	Kolesterol : 39,5 mg
Lemak : 10,9 g	Serat : -

Sayur Urap

Bahan

- 20 gram kacang panjang, potong- potong
- 20 gram kangkung, potong- potong
- 20 gram taoge, buang akarnya
- 20 gram daun singkong, potong- potong
- 20 gram mentimun, potong- potong
- ¼ buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
- 30 gram kelapa parut

Bumbu

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah, buang bijinya
- 1 ruas jari kencur
- 30 gram gula merah

Cara Membuat

1. Kukus kacang panjang, kangkung, taoge, dan daun singkong sebentar. Angkat, sisihkan.
2. Bakar sebentar bawang merah, bawang putih, cabai, dan kencur menggunakan tusukan. Haluskan bersama gula merah.
3. Campurkan dengan kelapa parut, aduk rata. Kukus sebentar, angkat. Beri air jeruk nipis.
4. Campur dengan sayuran, aduk rata.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 106,8 kkal
 Protein : 4,0 g
 Lemak : 5,9 g
 Karbohidrat : 12,4 g
 Kolesterol : -
 Serat : 3,1 g



Makan Malam

Perkedel Tenggiri

Bahan

- 100 gram daging tenggiri, giling halus
- 2 sdm wortel serut
- 1 sdm bawang daun iris
- 1 putih telur ayam, kocok
- 1 sdm minyak jagung untuk olesan

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt ketumbar
- ¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur daging tenggiri, telur, wortel, bawang daun, dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Bentuk menjadi dua buah bulatan pipih. Olesi dengan minyak, lalu panggang atau bakar. Angkat, hidangkan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 92,1 kkal
 Protein : 12,3 g
 Lemak : 3,6 g
 Karbohidrat : 1,8 g
 Kolesterol : 16,5 mg
 Serat : 0,2 g

Garo Bunga Pepaya

Bahan

250 gram bunga pepaya muda, rebus sebentar, angkat, sisihkan
 100 gram daun melinjo muda, iris kasar
 3 lembar daun pepaya muda, rebus sebentar, angkat, sisihkan, iris kasar
 15 pucuk daun kemangi
 1 lembar daun pandan, iris halus
 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 batang bawang daun, iris halus
 1 lembar daun kunyit, iris halus
 5 lembar daun jeruk purut, iris halus
 1 ruas jahe, iris halus
 3 batang serai, ambil putihnya, iris halus

Bumbu yang Dihaluskan

5 buah cabai merah, buang bijinya
 5 buah cabai rawit hijau
 6 butir bawang merah
 ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Panaskan minyak. Tumis daun pandan hingga harum. Tambahkan bumbu yang dihaluskan, tumis hingga matang.
2. Masukkan semua sayuran dan bumbu iris, kecuali kemangi, aduk rata. Masak hingga matang.
3. Masukkan daun kemangi, aduk sebentar. Angkat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 78 kkal
 Protein : 4,3 g
 Lemak : 3,1 g
 Karbohidrat : 11,3 g
 Kolesterol : -
 Serat : 1,6 g



Makan Pagi

Nasi Goreng Taoge

Bahan

500 gram nasi
150 gram taoge
150 gram daging ayam, rebus, potong kecil
2 putih telur ayam, kocok lepas
100 ml air kaldu ayam
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

1 siung bawang putih, cincang
¼ buah bawang bombay, cincang
½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
2. Tambahkan putih telur, aduk rata. Tambahkan air kaldu ayam, biarkan mendidih.
3. Masukkan daging ayam, masak hingga empuk dan kuah habis.
4. Tambahkan nasi, taoge, dan merica. Aduk-aduk hingga tercampur rata. Angkat, sajikan dengan irisan tomat dan mentimun.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 257,8 kkal
Protein : 13,8 g
Lemak : 8,9 g
Karbohidrat : 30,2 g
Kolesterol : 23,7 mg
Serat : 0,4 g



Makan Siang

Sayur Asam

Bahan

25 gram daun melinjo
25 gram labu siam, potong-potong
50 gram kacang panjang, potong-potong
1 sdm kacang tanah
2 lembar daun salam
2 ruas jari lengkuas, memarkan
2 buah asam
300 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

1 buah cabai merah, buang bijinya
2 butir bawang merah
1 siung bawang putih
2 butir kemiri
1 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan labu siam, kacang panjang, dan kacang tanah. Masak hingga setengah matang.
2. Masukkan bumbu yang dihaluskan, daun melinjo, daun salam, lengkuas, dan asam. Masak hingga matang, angkat.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 73,1 kkal
Protein : 4,0 g
Lemak : 3,9 g
Karbohidrat : 8,0 g
Kolesterol : 1,2 mg
Serat : 2,7 g

Daging Bumbu Merah

Bahan

250 gram daging sapi tanpa lemak, iris rata 5 potong
2 lembar daun jeruk
50 gram tomat, cuci bersih, cincang
1 sdm gula pasir
1 liter air untuk merebus
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

5 buah cabai merah, buang bijinya, rebus, tiriskan
2 siung bawang putih
1 sdt jahe cincang

Cara Membuat

1. Rebus daging hingga empuk. Angkat, tiriskan. Pukul-pukul hingga agak pipih. Sisihkan daging dan air kaldu.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun jeruk dan tomat hingga harum. Masukkan daging, gula, dan 200 ml air kaldu.
3. Masak hingga bumbu meresap, angkat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 153 kkal
Protein : 12,5 g
Lemak : 10 g
Karbohidrat : 2,5 g
Kolesterol : 7,5 mg
Serat : 0,1 g

Botok Tahu

Bahan

300 gram tahu, haluskan

2 putih telur ayam

50 ml air kaldu ayam

Daun pisang secukupnya untuk
membungkus

Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah besar, buang bijinya

6 buah cabai rawit

2 siung bawang putih

3 butir kemiri

1 sdt ketumbar

1 iris kecil kencur

2 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur tahu bersama putih telur dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Masukkan cabai rawit dan air kaldu, aduk rata.
3. Bungkus seperenam bagian adonan menggunakan daun pisang. Semat dengan lidi.
4. Kukus 30 menit hingga matang, angkat.

Untuk 6 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 5,6 kkal

Protein : 5,1 g

Lemak : 2,4 g

Karbohidrat : 4,4 g

Kolesterol : -

Serat : 0,6 g



Makan Malam

Labu Siam Bumbu Kuning

Bahan

200 gram labu siam, kupas, cuci bersih, iris
memanjang

50 gram kacang merah

½ buah tomat

1 lembar daun salam

½ gelas santan encer

1 gelas air putih

Bumbu yang Dihaluskan

3 butir bawang merah

3 siung bawang putih

1 cm lengkuas

2 butir kemiri

¼ sdt ketumbar

1 cm kunyit

1 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Didihkan air. Masukkan bumbu yang dihaluskan, daun salam, labu siam, dan kacang merah. Masak hingga agak empuk.
2. Masukkan santan dan tomat, masak hingga semua bahan matang.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 259,7 kkal

Protein : 8,6 g

Lemak : 15,7 g

Karbohidrat : 25,9 g

Kolesterol : -

Serat : 4,7 g

Sate Ayam Lilit

Bahan

250 gram daging ayam giling tanpa lemak
 2 lembar roti tawar, cincang
 3 sdm tepung tapioka
 1 sdm air asam
 2 sdm minyak jagung untuk menumis
 10 batang bambu lilit

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah, buang bijinya
 3 siung bawang putih
 1 cm kunyit
 1 cm jahe
 1 sdt ketumbar
 3 butir kemiri
 2 sdm irisan gula merah

Bumbu Lainnya

3 lembar daun jeruk, iris halus
 1 lembar daun salam

Cara Membuat

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, dan daun salam hingga harum. Masukkan air asam, aduk sebentar. Angkat, sisihkan.
2. Masukkan daging ayam giling, roti tawar, tumisan bumbu, dan tepung tapioka ke dalam wadah, aduk rata.
3. Siapkan tusukan bambu. Bagi adonan menjadi 10 bagian. Lilitkan pada tusukan sambil dikepalkan.
4. Kukus selama 30 menit hingga matang. Angkat, dinginkan.
5. Bakar di atas arang atau panggangan gas hingga kecokelatan.

Untuk 10 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi : 104,3 kkal
 Protein : 6,9 g
 Lemak : 5,8 g
 Karbohidrat : 5,7 g
 Kolesterol : 19,7 mg
 Serat : 0,1 g

Menu Makan Pagi Hari 7 Nasi Goreng Taoge



Menu Makan Pagi Hari 8 Kentang Isi



Hari 8



Makan Pagi

Kentang Isi

Bahan

200 gram kentang kupas, kukus, haluskan
 50 gram daging giling tanpa lemak
 50 gram wortel, potong dadu kecil
 5 gram jamur kuping kering, rendam,
 tiriskan, potong kecil
 1 sdt minyak jagung untuk menumis
 1 sdm minyak jagung untuk olesan

Bumbu

1 sdm bawang bombay cincang
 1 sdt bawang putih cincang
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur kentang halus yang masih panas dengan pala, aduk rata. Sisihkan.
2. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum. Masukkan daging giling, wortel, jamur kuping, dan gula. Masak hingga matang. Angkat, sisihkan.
3. Siapkan mangkuk tahan panas yang kecil. Olesi dengan minyak jagung hingga rata.
4. Ambil setengah adonan kentang. Masukkan ke dalam mangkuk, ratakan.
5. Tambahkan tumisan daging di atasnya, ratakan. Tutup dengan sisa adonan, ratakan kembali.
6. Masukkan ke dalam oven. Panggang hingga kecokelatan, angkat.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 432,6 kkal
 Protein : 17,1 g
 Lemak : 9,3 g
 Karbohidrat : 48,9 g
 Kolesterol : 37,5 mg
 Serat : 4,9 g



Makan Siang

Sayur Bening Katuk

Bahan

100 gram jagung manis, sisir
100 gram daun katuk, potong-potong
1 sdt minyak zaitun
500 ml air

Bumbu

3 butir bawang merah, iris
1 iris temu kunci
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan jagung, rebus hingga matang.
2. Masukkan semua bumbu, aduk rata. Masukkan daun katuk, rebus sebentar. Angkat.
3. Beri minyak zaitun, aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 115,2 kkal
Protein : 4,3 g
Lemak : 3,6 g
Karbohidrat : 20,6 g
Kolesterol : -
Serat : 2,4 g

Tempe Panggang Bumbu Merah

Bahan

250 gram tempe, potong dadu, panggang dalam oven hingga kecokelatan
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, haluskan
4 buah cabai merah, buang bijinya, haluskan
1 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan cabai merah hingga harum.
2. Masukkan tempe dan gula merah, aduk rata. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 115,6 kkal
Protein : 9,5 g
Lemak : 4,9 g
Karbohidrat : 10,4 g
Kolesterol : -
Serat : 0,7 g

Pelas Ayam Bumbu Kuning

Bahan

100 gram dada ayam tanpa kulit,
potong dadu
¼ buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
Daun pisang secukupnya untuk
membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 cm kunyit
1 cm jahe
1 cm lengkuas, parut
2 buah kemiri
¼ sdt ketumbar
¼ sdt merica
¼ sdt gula pasir

Bumbu

½ buah tomat, belah 8
½ batang bawang daun, iris tipis
10 lembar daun kemangi
2 lembar daun jeruk
2 lembar daun salam
1 batang serai, iris kecil

Cara Membuat

1. Lumuri potongan ayam dengan air jeruk nipis. Biarkan 10 menit, cuci bersih.
2. Campur ayam dengan bumbu yang dihaluskan. Biarkan 2 jam hingga bumbu meresap.

3. Siapkan daun pisang secukupnya. Alasi dengan daun salam, daun jeruk, dan serai. Letakkan setengah bagian daging ayam di atasnya.
4. Tambahkan tomat, bawang daun, dan daun kemangi.
5. Bungkus dan semat dengan tusuk gigi.
6. Kukus selama 1 jam, angkat.

Untuk 2 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 165,1 kkal
Protein : 12,9 g
Lemak : 12,0 g
Karbohidrat : 3,6 g
Kolesterol : 7,6 mg
Serat : 1,6 g



Makan Malam

Sup Wortel Jagung

Bahan

50 gram wortel, potong dadu kecil
 50 gram jagung manis pipil
 ½ sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
 1 sdt minyak wijen
 1 gelas air

Bumbu

1 batang seledri, iris halus
 ½ batang bawang daun, iris tipis
 ¼ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Didihkan air. Masukkan potongan wortel dan jagung, masak hingga setengah matang.
2. Masukkan seledri, bawang daun, merica, gula pasir, dan minyak wijen, aduk rata.
3. Masukkan larutan tepung maizena, aduk hingga matang dan mengental. Angkat, sajikan panas.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi
 Energi : 139,6 kkal
 Protein : 2,2 g
 Lemak : 5,8 g
 Karbohidrat : 22,4 g
 Kolesterol : -
 Serat : 3,1 g

Sate Kakap

Bahan

100 gram fillet kakap, cincang halus
 50 gram tahu putih
 1 putih telur ayam
 2 sdm tepung maizena
 1 sdt minyak jagung untuk olesan
 2 batang serai

Bumbu

2 siung bawang putih, haluskan
 ½ batang bawang daun, iris halus
 ¼ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur fillet ikan, tahu, putih telur ayam, tepung maizena, gula pasir, dan merica. Aduk rata.
2. Masukkan bawang putih dan bawang daun, aduk rata.
3. Bagi adonan menjadi dua bagian. Lilitkan di batang serai sambil dikepal hingga berbentuk lonjong. Kukus hingga matang.
4. Olesi rata dengan minyak jagung. Panggang hingga kecokelatan.

Untuk 2 tusuk

Nilai gizi per tusuk
 Energi : 133,9 kkal
 Protein : 12,7 g
 Lemak : 4 g
 Karbohidrat : 12,2 g
 Kolesterol : 22 mg
 Serat : 0,4 g

Hari 9



Makan Pagi

Bubur Sup Ayam Cirebon

Bahan Bubur

250 gram beras
3 lembar daun salam
1 batang serai
3 liter air

Bahan Sup

250 gram daging ayam kampung
2 batang seledri, iris halus
1 sdt merica bubuk
½ sdt pala bubuk
1 sdt gula pasir
1 liter air
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

3 butir bawang merah
6 siung bawang putih

Pelengkap

100 gram kol, cuci bersih, iris tipis, seduh, tiriskan
150 gram taoge, cuci bersih, seduh, tiriskan
2 batang bawang daun, iris halus
3 sdm bawang merah goreng
Kerupuk kanji, goreng
Sambal cabai rawit

Cara Membuat

1. Masak beras, daun salam, serai, dan air sambil terus diaduk hingga menjadi bubur kental. Angkat, sisihkan.
2. Buat sup. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan air, merica, pala bubuk, dan gula. Masak hingga mendidih. Sebelum matang masukkan daun seledri, aduk rata.
4. Angkat daging ayam, suwir-suwir. Sisihkan.
5. Sajikan bubur dengan bahan pelengkap dan suwiran ayam. Siram dengan kuah. Tambahkan sambal cabai rawit jika suka.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 362,6 kkal
Protein : 19,1 g
Lemak : 11,8 g
Karbohidrat : 44 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : 1,1 g



Makan Siang

Baronang Bakar

Bahan

- 500 gram (2 ekor) ikan baronang, siangi, kerat kedua sisinya
- 1 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
- 2 lembar daun jeruk
- 2 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

- 4 buah cabai merah, buang bijinya
- 4 siung bawang putih
- 3 cm jahe
- 3 cm kunyit
- ½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Lumuri ikan dengan air jeruk. Diamkan selama 15 menit.
2. Campur bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, dan minyak jagung, aduk rata.
3. Panggang ikan sambil diolesi bumbu hingga matang.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 72 kkal
 Protein : 13,3 g
 Lemak : 2,7 g
 Karbohidrat : -
 Kolesterol : 28,1 mg
 Serat : -

Tahu Kukus Isi Daging

Bahan

- 1 buah tahu ukuran sedang
- 1 sdm daging sapi cincang
- 10 gram wortel, iris tipis memanjang
- 10 gram taoge
- 50 ml air
- ½ putih telur ayam, kocok
- 1 sdt tepung terigu, larutkan dengan sedikit air
- 1 sdt minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- 2 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- ½ batang bawang daun, iris halus
- ¼ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Siapkan tahu, lubangi tengahnya. Sisihkan.
2. Haluskan bagian tengah tahu. Sisihkan.
3. Buat isi. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan daging cincang, wortel, taoge, bawang daun, dan tahu yang dihaluskan. Masak hingga daging berubah warna dan wortel layu.
4. Beri sedikit air dan merica, aduk rata.
5. Masukkan larutan tepung terigu, aduk rata. Angkat, dinginkan.
6. Masukkan adonan dalam lubang tahu. Tutup dengan putih telur, kukus hingga matang.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 161,1 kkal
 Protein : 12,9 g
 Lemak : 12,0 g
 Karbohidrat : 3,6 g
 Kolesterol : 7,6 mg
 Serat : 1,6 g

Karedok

Bahan

- 100 gram kol, cuci bersih, iris halus
- 3 buah terung hijau, cuci bersih, potong tipis
- 100 gram taoge, cuci bersih
- 2 buah mentimun, cuci bersih, iris tipis
- 10 buah kacang panjang, cuci bersih, potong 1 cm
- 2 tangkai daun kemangi, cuci bersih, ambil daunnya

Saus Kacang

- 200 gram kacang tanah, goreng matang, ulek hingga halus dan berminyak
- 2 buah cabai merah, buang bijinya
- 5 buah cabai rawit merah
- 4 siung bawang putih
- 3 buah kencur
- 70 gram gula merah
- 2 buah jeruk limau, peras, ambil airnya
- 300 ml air matang

Cara Membuat

1. Buat saus. Haluskan cabai merah, cabai rawit, bawang putih, kencur, dan gula merah. Masukkan kacang goreng. Ulek hingga tercampur rata sambil sesekali ditambahkan air dan air jeruk.
2. Masukkan sayuran, aduk rata. Sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 298,6 kkal
 Protein : 12 g
 Lemak : 20,4 g
 Karbohidrat : 22,3 g
 Kolesterol : -
 Serat : 4,2 g



Makan Malam

Tenggiri Kuah Asam

Bahan

- 500 gram daging ikan tenggiri, potong rata 10 bagian
- 3 sdm air asam (dari 2 mata asam dan 5 sdm air)
- 2 sdm minyak jagung untuk melumuri ikan
- 800 ml air

Bumbu

- 2 buah cabai merah, belah 2, buang bijinya, iris serong
- 2 buah tomat, cuci bersih, potong 8
- 3 lembar daun jeruk purut
- 3 batang bawang daun, rajang 1 cm
- 2 batang serai, memarkan
- ½ sdt gula pasir
- 10 pucuk daun kemangi
- 2 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya

Cara Membuat

1. Lumuri ikan dengan air asam dan minyak jagung hingga rata. Diamkan 20 menit. Bakar setengah matang.
2. Rebus air hingga mendidih, kecilkan apinya.
3. Masukkan ikan, cabai merah, tomat, daun jeruk, bawang daun, serai, dan gula. Rebus hingga matang.
4. Masukkan daun kemangi dan air jeruk, aduk rata. Angkat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 67,2 kkal	Karbohidrat : 0,6 g
Protein : 10,7 g	Kolesterol : 16,5 mg
Lemak : 2,2 g	Serat : -

Pepes Jamur Merang

Bahan

200 gram jamur merang, belah dua
1 sdm minyak jagung untuk menumis
Daun pisang secukupnya untuk membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah
3 buah cabai rawit
5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 cm kencur

Bumbu

1 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong
2 lembar daun salam
2 batang serai, ambil putihnya, iris tipis
1 cm lengkuas, iris
 $\frac{3}{4}$ sendok teh gula pasir
10 lembar daun kemangi

Cara Membuat

1. Panaskan minyak. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan cabai merah, daun salam, serai, dan lengkuas. Aduk hingga layu.
2. Masukkan jamur merang, masak hingga layu. Beri gula, aduk rata. Angkat.
3. Ambil selembaar daun pisang. Letakkan tumisan di atasnya. Beri daun kemangi.
4. Bungkus dan semat kedua ujungnya menggunakan lidi. Kukus selama 20 menit, angkat.
5. Panggang sebentar, sajikan selagi hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 58,2 kkal
Protein : 2,2 g
Lemak : 3 g
Karbohidrat : 7,6 g
Kolesterol : -
Serat : 2,2 g

Menu Makan Malam Hari 9 Tenggiri Kuah Asam dan Pepes Jamur Merang



Menu Makan Pagi Hari 10

Bubur Sumsum



Hari 10



Makan Pagi

Bubur Sumsum

Bahan

250 gram tepung beras
800 ml santan encer

Saus Gula Merah

100 gram gula merah
50 gram gula pasir
2 lembar daun pandan
½ gelas air

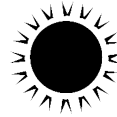
Cara Membuat

1. Campur tepung beras dan santan, aduk hingga tidak berbutir.
2. Masak dengan api kecil sambil terus diaduk hingga meletup-letup, angkat.
3. Buat saus. Didihkan air, gula merah, gula pasir, dan daun pandan. Angkat.
4. Tuang bubur secukupnya ke dalam mangkuk. Siram dengan saus gula merah.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 358 kkal
Protein : 4 g
Lemak : 6,4 g
Karbohidrat : 72 g
Kolesterol : -
Serat : 2 g



Makan Siang

Terung Pedas

Bahan

5 buah terung ungu
250 ml air
2 sdm minyak jagung untuk mengoles dan menumis

Bumbu yang Dihaluskan

8 buah cabai merah, buang bijinya
5 buah cabai rawit merah
2 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 buah tomat merah
1 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Panaskan wajan antilengket. Oles dengan minyak jagung.
2. Panggang terung hingga kedua sisinya kecokelatan. Angkat, sisihkan.
3. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum dan matang. Tambahkan air, aduk hingga mendidih.
4. Masukkan terung, aduk rata. Masak hingga bumbu meresap, angkat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 71,5 kkal	Karbohidrat : 2,9 g
Protein : 1,4 g	Kolesterol : -
Lemak : 2,3 g	Serat : 4,1 g

Oseng Tempe Tuna

Bahan

100 gram tempe, potong dadu
100 gram tuna, potong dadu
½ gelas santan encer
1 sdt minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris halus
1 siung bawang putih, iris halus
1 buah cabai merah, iris halus
1 buah cabai hijau, iris halus
½ sdt bumbu kari instan
1 iris lengkuas
1 lembar daun salam
¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis tempe, bawang merah, dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan cabai hijau, cabai merah, bumbu kari, gula, lengkuas, dan daun salam. Tumis hingga layu.
3. Masukkan tuna, masak sambil diaduk hingga setengah matang.
4. Tuangkan santan, aduk hingga mendidih. Masak hingga kuah kental, angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 208,8 kkal
Protein : 21,7 g
Lemak : 9,4 g
Karbohidrat : 11,1 g
Kolesterol : 23 mg
Serat : 1,4 g



Makan Malam

Rolade Ayam

Bahan

250 gram daging ayam giling
1 lembar roti tawar
1 putih telur ayam
50 gram bawang bombay cincang
¼ sdt pala bubuk
50 gram wortel, potong dadu kecil, *blanching*
1 sdm minyak jagung untuk olesan
Alumunium foil secukupnya untuk membungkus

Cara Membuat

1. Blender daging ayam giling, roti tawar, putih telur ayam, dan bawang bombay hingga halus. Tuangkan ke dalam mangkuk. Masukkan pala bubuk, aduk rata.
2. Masukkan wortel, aduk rata.
3. Ambil selembar alumunium foil, olesi dengan minyak jagung secara merata.
4. Letakkan adonan di atasnya, ratakan. Gulung sambil dipadatkan.
5. Lilit kedua ujungnya hingga rapat. Kukus hingga matang, angkat. Dinginkan, lalu potong-potong sesuai selera.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 168,2 kkal
Protein : 14,4 g
Lemak : 10,5 g
Karbohidrat : 1,6 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : 0,4 g

Tahu Tumis Taoge

Bahan

100 gram tahu takwa, potong dadu
200 gram taoge panjang, cuci bersih
50 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris
3 siung bawang putih, iris
½ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir
4 batang daun kucai, iris kasar

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan air, tahu, dan taoge, aduk rata.
2. Masukkan merica, gula, dan daun kucai, aduk rata. Masak hingga matang.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 151,8 kkal
Protein : 10,6 g
Lemak : 10,8 g
Karbohidrat : 8,2 g
Kolesterol : -
Serat : 1 g



Makan Pagi

Risoles Roti Tawar

Bahan

10 lembar roti tawar, buang kulitnya
 Daun pisang secukupnya untuk
 membungkus
 Lidi secukupnya untuk menyemat

Isi

150 gram daging ayam, cincang kasar
 250 gram wortel, potong ukuran
 $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ cm
 50 gram bawang bombay, cincang kasar
 1 sdm irisan bawang daun
 10 cm seledri, iris halus
 50 ml air
 1 sdm tepung terigu, larutkan dengan
 sedikit air
 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

3 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Larutan Pencelup

2 gelas susu cair skim
 20 gram gula pasir

Cara Membuat

1. Buat isi. Tumis bawang bombay dan bumbu yang dihaluskan hingga harum.
2. Masukkan daging ayam cincang, aduk hingga berubah warna. Tambahkan air, aduk rata.
3. Masukkan wortel, bawang daun, seledri, dan larutan terigu, aduk rata. Masak hingga matang. Angkat, sisihkan.
4. Buat larutan pencelup. Campur susu dan gula pasir, aduk rata.
5. Ambil selembar roti tawar. Celupkan ke dalam larutan pencelup, angkat. Letakkan di atas selembar daun pisang.
6. Beri 1 sdm adonan isi, ratakan.
7. Gulung roti, lalu bungkus dengan daun pisang. Semat kedua ujungnya. Lakukan hingga semua bahan habis.
8. Kukus selama 30 menit hingga matang, angkat.

Untuk 10 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 102 kkal
 Protein : 5,6 g
 Lemak : 4,2 g
 Karbohidrat : 10,1 g
 Kolesterol : 12 mg
 Serat : 1,2 g



Sate Tempe

Bahan

100 gram tempe, potong dadu
150 ml air
1 sdm minyak jagung untuk menumis
Tusukan sate secukupnya

Bumbu yang Dihaluskan

2 butir bawang merah
1 siung bawang putih
¼ sdt ketumbar
¼ sdt merica bubuk
2 butir kemiri
1 iris jahe
1 iris kencur
1 iris kunyit

Bumbu Lainnya

1 lembar daun jeruk
1 lembar daun salam
1 batang daun serai
1 iris lengkuas
¼ sdt gula pasir

Bumbu Saus Kacang

2 sdm kacang tanah sangrai
2 buah cabai rawit
1 siung bawang putih
2 sdm gula merah
½ sdt cuka
Air matang secukupnya

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, daun salam, serai, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan tempe, aduk sebentar. Tambahkan air dan gula. Masak hingga kering.
3. Tusuk masing-masing lima potong tempe dengan tusuk sate.
4. Bakar di atas bara api hingga cukup kering. Sajikan hangat bersama saus.

Cara Membuat Saus

1. Haluskan kacang tanah, cabai rawit, dan bawang putih.
2. Tambahkan gula merah, cuka, dan air, aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 221,1 kkal
Protein : 12,1 g
Lemak : 11,2 g
Karbohidrat : 21,3 g
Kolesterol : -
Serat : 1,5 g

Gabus Bakar Bumbu Kuning

Bahan

- 5 potong ikan gabus, masing-masing seberat 50 gram
- 1 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
- 1 lembar alumunium foil

Bumbu yang Dihaluskan

- 2 buah cabai merah, buang bijinya
- 5 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 2 ruas kunyit
- 1 jari lengkuas
- 1 batang serai
- 2 butir kemiri

Cara Membuat

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis. Biarkan selama 10 menit, cuci bersih.
2. Lumuri kembali ikan dengan bumbu yang dihaluskan. Bungkus menggunakan alumunium foil.
3. Bakar hingga bumbu kering dan ikan matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 42 kkal
Protein : 9,1 g
Lemak : 0,4 g
Karbohidrat : -
Kolesterol : 22 mg
Serat : -

Makan Malam Sup Kimlo

Bahan

- 250 gram dada ayam tanpa kulit
- 100 gram wortel, potong dadu
- 50 gram jamur kuping yang telah direndam, potong-potong
- 50 gram sedap malam yang telah direndam
- 50 gram bakso ikan, belah empat
- 100 gram soun yang telah direndam
- 3 sdm irisan bawang daun
- 1 liter air kaldu ayam
- 3 sdm bawang goreng untuk taburan
- 3 sdm seledri cincang untuk taburan

Bumbu yang Dihaluskan

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus dada ayam hingga empuk, angkat. Tiriskan, potong dadu.
2. Rebus air kaldu hingga mendidih. Masukkan bawang daun, wortel, jamur kuping, sedap malam, dan bumbu yang dihaluskan.
3. Masukkan bakso ikan, masak hingga matang. Masukkan soun, aduk rata. Angkat. Hidangkan dengan taburan bawang goreng dan seledri.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 248,5 kkal
Protein : 16 g
Lemak : 9,8 g
Karbohidrat : 22,4 g
Kolesterol : 42,7 mg
Serat : 1,1 g

Menu Makan Pagi Hari 11

Risoles Roti Tawar





Menu Makan Malam Hari 12
Tumis Daging Paprika dan Lettuce Salad



Hari 12



Makan Pagi

Bubur Kacang Hijau Isi Ubi Merah

Bahan

150 gram kacang hijau
100 gram ubi jalar merah, kupas,
potong 2 x 2 x 2 cm
250 ml susu skim cair
150 gram gula merah, sisir
2 cm jahe, memarkan
1 lembar daun pandan
1 liter air

Cara Membuat

1. Rendam kacang hijau dalam 750 ml air selama dua jam.
2. Rebus sambil sesekali diaduk hingga lunak. Angkat, sisihkan.
3. Campur gula merah, jahe, daun pandan, dan 250 ml air. Rebus hingga gula larut. Angkat, saring.
4. Masukkan ke dalam rebusan kacang hijau. Tambahkan ubi jalar, rebus hingga lunak.
5. Masukkan susu. Masak sambil diaduk hingga semua bahan matang. Angkat, hidangkan selagi hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 175,2 kkal
Protein : 3,3 g
Lemak : 0,2 g
Karbohidrat : 41,3 g
Kolesterol : 0,4 mg
Serat : 2,6 g



Makan Siang

Tumis Tempe Kacang Panjang

Bahan

100 gram tempe, potong memanjang
100 gram kacang panjang, potong 2 cm
1 sdm minyak jagung untuk menumis
100 ml air

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang halus
2 buah cabai merah, buang bijinya, iris memanjang
¼ sdt gula pasir
½ sdt minyak wijen

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan cabai merah hingga harum.
2. Masukkan potongan tempe, kacang panjang, gula, dan minyak wijen. Masak hingga matang.
3. Tambahkan air, masak hingga semua bahan matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 63 kkal
Protein : 4,2 g
Lemak : 3,2 g
Karbohidrat : 5,6 g
Kolesterol : -
Serat : 0,9 g

Tongkol Bumbu Iris

Bahan

200 gram ikan tongkol, potong rata empat bagian
1 buah jeruk nipis, peras ambil airnya
Daun pisang secukupnya untuk membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu

2 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong
4 butir bawang merah, iris
3 siung bawang putih, iris
2 buah tomat, iris memanjang
1 batang bawang daun, iris
2 cm jahe, iris tipis
4 lembar daun salam
4 lembar daun jeruk
1 batang serai, potong 4, memarkan

Cara Membuat

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit hingga meresap.
2. Ambil daun pisang secukupnya. Alasi dengan daun salam, daun jeruk, dan serai.
3. Letakkan sepotong ikan tongkol. Taburi dengan sebagian bumbu iris.
4. Bungkus dan semat kedua ujungnya menggunakan lidi. Kukus hingga matang.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 30,4 kkal
Protein : 6,1 g
Lemak : 0,3 g
Karbohidrat : 0,6 g
Kolesterol : 11,5 mg
Serat : 0,1 g



Makan Malam

Tumis Daging Paprika

Bahan

250 gram daging has dalam, iris panjang tipis
100 gram paprika, cuci bersih, iris panjang tipis
1 gelas air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

1 sdm irisan bawang putih
2 sdm irisan bawang bombay
1 buah tomat, potong dadu kecil
1 sdt gula pasir
½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis irisan bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Tambahkan tomat dan daging. Tumis hingga daging berubah warna.
2. Masukkan air, masak hingga daging empuk.
3. Masukkan paprika dan gula. Masak hingga matang dan kuah sedikit. Masukkan merica, aduk rata. Angkat, hidangkan selagi hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 153 kkal
Protein : 12,5 g
Lemak : 11 g
Karbohidrat : 0,3 g
Kolesterol : 37,5 mg
Serat : -

Lettuce Salad

Bahan

50 gram wortel, parut kasar
50 gram lettuce, cuci bersih, iris halus
1 sdt minyak jagung untuk menumis

Dressing

1 sdm bawang putih cincang
1 sdm bawang bombay cincang
1 lembar daun jeruk
1 sdm gula pasir
10 gram gula merah
50 ml air asam jawa (dari 4 mata asam dan 70 ml air)
3 buah cabai rawit, iris halus

Cara Membuat

1. Buat dressing. Panaskan minyak, lalu tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan daun jeruk, gula pasir, gula merah, dan air asam jawa. Aduk hingga kental.
2. Masukkan cabai rawit, aduk rata. Angkat, dinginkan.
3. Tata sayuran di atas piring. Siram dengan dressing.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 149,4 kkal
Protein : 1,5 g
Lemak : 5,3 g
Karbohidrat : 25,0 g
Kolesterol : 0,1 mg
Serat : 2,5 g



Makan Pagi

Oseng Mi

Bahan

250 gram mi kuning kering
100 gram taoge panjang
1 sdm bawang goreng
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris halus
2 siung bawang putih, iris halus
1 buah tomat, potong 4
1 batang bawang daun, potong 2 cm
1 batang seledri, iris halus
½ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Rendam mi dalam air panas sekitar 3 menit, tiriskan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan tomat dan taoge, aduk hingga layu.
3. Masukkan mi, bawang daun, seledri, merica, dan gula. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 246,3 kkal
Protein : 7,7 g
Lemak : 7,4 g
Karbohidrat : 38,2 g
Kolesterol : -
Serat : 2,3 g



Makan Siang

Pepes Tempe

Bahan

500 gram tempe, hancurkan
3 buah cabai hijau, buang bijinya, iris tipis
2 batang bawang daun, potong 1 cm
2 sdm air
5 lembar daun salam, potong dua
Daun pisang secukupnya untuk membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
4 siung bawang putih
1 buah tomat merah
1 cm jahe
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur tempe, cabai hijau, bawang daun, air, dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Siapkan daun pisang. Alasi dengan setengah bagian daun salam di atasnya. Letakkan setengah bagian adonan tempe di atasnya.
3. Bungkus sambil dipadatkan. Semat dengan lidi.
4. Kukus selama 20 menit.

Untuk 10 bungkus

Nilai gizi per porsi

Energi : 102,2 kkal
Protein : 9,5 g
Lemak : 3,8 g
Karbohidrat : 92 g
Kolesterol : -
Serat : 0,7 g

Ayam Panggang Bumbu Rujak

Bahan

5 lembar fillet ayam, masing-masing seberat 50 gram
2 sdm air jeruk nipis
1 batang serai
1 lembar daun jeruk
50 gram tomat, iris-iris
200 ml air kaldu ayam
2 sdm minyak jagung untuk menumis
1 sdm gula merah

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 buah cabai merah, buang bijinya
6 butir kemiri
1 sdt ketumbar halus
½ sdt irisan kencur
½ sdt merica bubuk
½ sdt irisan jahe

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis, diamkan 10 menit.
2. Panggang setengah matang, memarkan.
3. Tumis bumbu yang dihaluskan, serai, daun jeruk purut, dan tomat hingga matang.
4. Masukkan air kaldu dan gula merah, aduk rata. Masukkan ayam, masak hingga kering.
5. Panggang kembali menggunakan arang atau oven hingga kering.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 172,6 kkal
Protein : 13,7 g
Lemak : 11,6 g
Karbohidrat : 2,7 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : 0,1 g

Sup Aneka Sayur

Bahan

100 gram daging
100 gram wortel, potong bulat
100 gram kentang, kupas, cuci bersih, potong dadu
100 gram buncis, cuci bersih, potong-potong
100 gram kembang kol, potong kecil
100 gram kapri
1½ liter air kaldu daging sapi
1 sdm irisan bawang putih, goreng

Bumbu

1 sdm bawang putih cincang
2 sdm irisan bawang bombay
1 batang seledri, diiris tipis
½ sdt merica bubuk
¼ sdt pala bubuk
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus daging hingga empuk, angkat. Potong kecil-kecil, sisihkan.
2. Rebus wortel dan kentang menggunakan air kaldu hasil rebusan daging hingga lunak.
3. Masukkan potongan daging, buncis, kembang kol, kapri, dan semua bumbu, aduk rata. Masak hingga sayuran matang, angkat.
4. Hidangkan selagi panas dengan taburan bawang putih goreng.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 104,3 kkal
Protein : 6,6 g
Lemak : 3,8 g
Karbohidrat : 11,3 g
Kolesterol : 15 mg
Serat : 2,9 g



Telur Tahu Asam Manis

Bahan

50 gram tahu putih, potong dadu
2 putih telur ayam, kocok
1 sdm irisan bawang daun
1 sdt irisan seledri

Bahan Saus

1 siung bawang putih
1 iris jahe
¼ sdt merica bubuk
100 ml sari tomat
1 sdt gula pasir
1 sdm tepung kanji, larutkan dengan sedikit air
1 sdt minyak jagung untuk menumis

Cara Membuat

1. Campur tahu, putih telur kocok, bawang daun, dan seledri. Aduk rata.
2. Tuangkan adonan ke dalam cetakan tahan panas. Kukus hingga matang. Angkat, sisihkan.
3. Buat saus asam manis. Haluskan bawang putih, jahe, dan merica. Tumis hingga harum.
4. Masukkan sari tomat dan gula. Tambahkan larutan tepung kanji. Masak hingga mendidih, angkat.
5. Tata telur tahu kukus di atas piring saji. Siram dengan saus asam manis.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 183,1 kkal
Protein : 13,3 g
Lemak : 7,8 g
Karbohidrat : 16,1 g
Kolesterol : 10,5 mg
Serat : 1,0 g

Sawi Tumis Jagung

Bahan

250 gram sawi putih muda, cuci bersih, iris 3 bagian
50 gram jagung pipil
50 gram wortel, iris serong tipis
50 gram kapri polong muda, buang seratnya
100 ml air kaldu ayam
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

6 butir bawang merah, iris halus
2 siung bawang putih, iris halus
1 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong tipis
1 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
½ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai merah, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan jagung dan wortel. Tambahkan air kaldu, merica, dan gula, aduk rata. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan sawi dan kapri. Masak hingga semua bahan matang.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 58,9 kkal
Protein : 2,3 g
Lemak : 2,9 g
Karbohidrat : 7,5 g
Kolesterol : -
Serat : 2,4 g



Menu Makan Malam Hari 13
Telur Tahu Asam Manis dan Sawi Tumis Jagung

Menu Makan Pagi Hari 14 Bihun Sehat



Hari 14



Makan Pagi

Bihun Sehat

Bahan

- 400 gram bihun, seduh air panas
- 4 butir bakso sapi ukuran sedang, belah empat
- 100 gram taoge, cuci bersih
- 5 helai daun sawi hijau, iris 3 cm
- 2 batang bawang daun, iris 2 cm
- 1 sdt minyak wijen
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- 4 siung bawang putih, cincang halus
- 3 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong
- 1 sdt merica bubuk

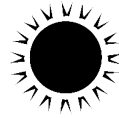
Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan bakso, aduk rata. Masukkan taoge, sawi, cabai merah, merica, dan minyak wijen, aduk rata.
3. Masukkan bihun dan bawang daun. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 463,2 kkal
 Protein : 4,6 g
 Lemak : 7,2 g
 Karbohidrat : 92,8 g
 Kolesterol : 10,4 mg
 Serat : 1,2 g



Makan Siang

Pari Asap Gurih Pedas

Bahan

- 300 gram ikan pari asap
- 300 gram tempe, potong dadu, goreng
- 2 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
- 3 buah tomat hijau, belah 8
- 4 batang kemangi, ambil daunnya
- 500 ml santan encer

Bumbu

- 5 butir bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 4 lembar daun salam
- 4 lembar daun jeruk
- 5 cm jahe, iris
- 5 cm lengkuas, memarkan
- 2 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Masukkan santan dan semua bumbu. Masak hingga mendidih.
2. Masukkan ikan, tempe, cabai hijau, tomat hijau, dan kemangi, aduk rata. Masak hingga bumbu meresap.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 176,3 kkal
 Protein : 14,6 g
 Lemak : 8 g
 Karbohidrat : 13,8 g
 Kolesterol : 18 mg
 Serat : 1,7 g

Lalapan Selada Labu Siam

Bahan

1 ikat selada air, cuci bersih
200 gram labu siam, cuci bersih, buang
pangkal tangkainya, belah 2
500 ml air

Sambal Mentah

2 buah cabai merah
3 buah cabai rawit
1 buah tomat
2 sdt air jeruk nipis
1 sdt gula

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan labu siam, masak 5 menit. Angkat, tiriskan.
2. Masukkan selada air ke dalam air bekas rebusan labu, rebus hingga layu. Angkat, tiriskan.
3. Buat sambal mentah. Ulek semua bahan hingga halus dan tercampur rata.
4. Tata rebusan labu siam dan selada air dalam piring. Sajikan bersama sambal mentah.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 18,3 kkal
Protein : 2,2 g
Lemak : 0,2 g
Karbohidrat : 3,1 g
Kolesterol : -
Serat : 1,5 g

Makan Malam

Tumis Oncom Kucai

Bahan

300 gram oncom, potong dadu
10 batang daun kucai, potong 1 cm
150 ml air

Bumbu

5 butir bawang merah, iris
5 siung bawang putih, iris
5 buah cabai rawit, iris kasar
4 batang bawang daun, iris serong
2 lembar daun salam
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan irisan cabai rawit dan bawang daun, aduk rata.
2. Masukkan air, oncom, daun salam, dan gula pasir. Masak hingga air tersisa sedikit.
3. Masukkan kucai, aduk rata. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 206,9 kkal
Protein : 0,4 g
Lemak : 13 g
Karbohidrat : 22,1 g
Kolesterol : -
Serat : 0,3 g

Sayur Saus Putih

Bahan

50 gram buncis baby, potong-potong
 50 gram wortel, potong batang korek
 50 gram jamur shitake, potong-potong
 25 gram kapri muda
 50 gram bunga kol, potong per kuntum
 50 gram jagung baby, belah dua
 25 gram sawi putih, cuci bersih, potong-potong

Bahan Saus

300 ml air kaldu ikan atau ayam
 2 siung bawang putih, memarkan
 1 sdt merica bubuk
 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan 3 sdm air
 1 putih telur ayam, kocok

Cara Membuat

1. Buat saus putih. Rebus air kaldu hingga mendidih. Masukkan bawang putih, merica, dan tepung maizena. Masukkan putih telur ayam. Masak hingga matang. Angkat, sisihkan.
2. Rebus semua sayuran setengah matang. Angkat, tiriskan.
3. Tata sayuran di atas piring saji. Siram dengan saus.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 51 kkal
 Protein : 3,3 g
 Lemak : 0,5 g
 Karbohidrat : 9,7 g
 Kolesterol : -
 Serat : 3 g



Makan Pagi

Ketan Bubuk Kedelai

Bahan

- 250 gram beras ketan putih, cuci bersih, rendam 30 menit dalam air bersih, tiriskan
- 300 ml air, didihkan
- 100 gram kacang kedelai goreng
- 1 sdt gula pasir
- ½ butir kelapa muda, parut, kukus 30 menit

Cara Membuat

1. Kukus beras ketan hingga setengah matang. Angkat, tuangkan ke dalam baskom.
2. Siram dengan air mendidih sambil diaduk. Diamkan hingga air terserap habis. Kukus kembali hingga matang. Angkat, sisihkan.
3. Buat bubuk kedelai. Haluskan kacang kedelai goreng bersama gula. Sisihkan.
4. Tata ketan secukupnya dalam piring saji. Taburi kelapa kukus dan bubuk kedelai. Beri sedikit gula pasir di atasnya (jika suka). Sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 298,8 kkal
 Protein : 7,8 g
 Lemak : 8,6 g
 Karbohidrat : 48,2 g
 Kolesterol : -
 Serat : 2,5 g



Makan Siang

Tim Bawal

Bahan

- 1 ekor ikan bawal putih, lumuri dengan air jeruk, tiriskan
- 1 batang bawang daun, iris tipis, untuk taburan

Bumbu

- 1 siung bawang putih, iris tipis
- 1 ruas jahe, iris tipis
- 2 buah cabai merah, buang bijinya, iris tipis
- 2 buah tomat, belah 4
- 1 sdm angciu

Cara Membuat

1. Letakkan ikan di dalam pinggan tahan panas. Lumuri perut dan punggungnya dengan irisan jahe dan bawang putih.
2. Taburi dengan irisan cabai merah, tomat, dan angciu. Kukus hingga matang. Angkat, sajikan hangat dengan taburan bawang daun.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 86,1 kkal
 Protein : 18,3 g
 Lemak : 0,7 g
 Karbohidrat : 0,5 g
 Kolesterol : 44 mg
 Serat : 0,1 g

Cah Genjer

Bahan

300 gram genjer, potong 3 cm
100 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

4 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
4 buah cabai rawit merah, iris tipis
2 cm lengkuas, memarkan
¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan genjer, cabai rawit merah, lengkuas, gula, dan air.
3. Masak hingga matang dan bumbu meresap.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 56,2 kkal
Protein : 0,6 g
Lemak : 4 g
Karbohidrat : 6,7 g
Kolesterol : -
Serat : 2,4 g

2 sdm minyak jagung
2 sdm bawang goreng

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
5 siung bawang putih
5 butir kemiri
¼ sdt ketumbar bubuk
2 cm kencur
3 cm kunyit

Bumbu

1 buah tomat, belah delapan
3 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk purut
5 cm lengkuas, memarkan
3 batang serai, memarkan
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga matang.
2. Masukkan air, masak hingga mendidih.
3. Masukkan tahu, tempe, gula, dan semua bumbu, kecuali tomat, aduk rata. Tutup wajan hingga bumbu meresap.
4. Masukkan santan encer dan tomat. Masak sambil terus diaduk hingga kuah kental. Angkat, sajikan bersama taburan bawang goreng.

Untuk 12 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 79,7 kkal
Protein : 6,9 g
Lemak : 4 g
Karbohidrat : 5,6 g
Kolesterol : -
Serat : 0,9 g

Terik Tahu Tempe

Bahan

300 gram tahu, potong segitiga masing-masing seberat 50 gram
300 gram tempe, potong segitiga
200 ml santan encer
500 ml air

Makan Malam

Cap Cay Kuah

Bahan

50 gram daging ayam, potong kecil tipis
50 gram wortel, iris tipis
50 gram bunga kol, potong per kuntum
50 gram sawi hijau, cuci bersih, potong 3 cm
50 gram kacang ercis, bersihkan
200 ml air kaldu ayam
½ sdt minyak wijen
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris halus
3 siung bawang putih, cincang
½ sdt merica bubuk
½ sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan potongan ayam, tumis hingga kaku.
2. Masukkan air kaldu, sayuran, dan semua bumbu, aduk rata. Tutup sebentar, aduk rata kembali. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 165,5 kkal
Protein : 8,5 g
Lemak : 11,6 g
Karbohidrat : 7,8 g
Kolesterol : 19,7 mg
Serat : 2,8 g

Udang Bakar

Bahan

500 gram udang ukuran sedang, bersihkan
3 sdm air jeruk nipis
10 batang tusuk sate

Bumbu yang Dihaluskan

5 siung bawang putih
5 butir kemiri
2 cm kunyit
1 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Campur udang dengan bumbu yang dihaluskan. Diamkan 15 menit.
2. Tusuk menggunakan tusukan sate.
3. Bakar di atas bara arang batok kelapa. Bolak-balik sambil sesekali diolesi bumbu.
4. Ciprati air jeruk nipis sesaat sebelum diangkat.

Untuk 10 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi : 43,4 kkal
Protein : 8,3 g
Lemak : 0,4 g
Karbohidrat : 1 g
Kolesterol : 78 mg
Serat : -

Menu Makan Pagi Hari 15

Ketan Bubuk Kedelai





Menu Makan Siang Hari 16
Tahu Bumbu Pekak, Pais Bandeng Duri Lunak,
dan Sayur Kacang Berkuah



Hari 16



Makan Pagi

Pisang Rebus Saus Gula Palem

Bahan

10 buah pisang kepok tua
250 ml santan encer
1 lembar daun pandan

Saus

125 gram gula palem
2 cm kayu manis
300 ml air
4½ sendok teh tepung maizena, larutkan
dengan 1 sdm air

Cara Membuat

1. Rebus santan, pisang, dan daun pandan dengan api kecil. Masak hingga santan mengering. Angkat, sisihkan.
2. Buat saus. Rebus gula palem, air, dan kayu manis hingga mendidih. Masukkan larutan tepung maizena, aduk hingga meletup-letup. Angkat, dinginkan.
3. Tata pisang dalam piring saji. Siram dengan saus.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 258,7 kkal
Protein : 1,6 g
Lemak : 2,3 g
Karbohidrat : 61,5 g
Kolesterol : -
Serat : 2,9 g



Makan Siang

Tahu Bumbu Pekak

Bahan

500 gram tahu, potong segitiga
100 ml air kelapa
250 ml air

Bumbu

6 siung bawang putih, haluskan
5 butir bawang merah, haluskan
3 butir pekak
5 lembar daun salam
5 cm lengkuas, memarkan
½ sdt ketumbar bubuk
50 gram asam jawa
100 gram gula merah

Cara Membuat

1. Masukkan tahu, air kelapa, air, dan bumbu ke dalam panci.
2. Rebus menggunakan api kecil sambil sesekali diaduk hingga airnya habis. Angkat, sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 75,6 kkal
Protein : 4 g
Lemak : 2,4 g
Karbohidrat : 10,6 g
Kolesterol : -
Serat : 0,6 g

Pais Bandeng Duri Lunak

Bahan

400 gram ikan bandeng
(bandeng ukuran kecil)
750 ml air
Daun pisang secukupnya untuk membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah, buang bijinya
10 butir bawang merah
7 siung bawang putih
1 batang serai, ambil putihnya
3 cm kunyit
2 cm jahe
3 butir kemiri
1 sdm gula pasir

Bumbu Pelengkap

5 buah cabai rawit utuh
1 batang bawang daun, potong-potong
1 ikat daun kemangi, ambil daunnya
2 lembar daun salam
3 cm lengkuas, iris tipis

Cara Membuat

1. Campur ikan dengan bumbu yang dihaluskan. Diamkan 25 menit.
2. Masukkan ke dalam panci bertekanan tinggi. Tambahkan air, masak selama 1 jam. Angkat.
3. Siapkan daun pisang. Letakkan ikan di atasnya.

4. Taburkan sebagian bumbu pelengkap. Gulung daun pisang dan semat kedua ujungnya dengan lidi.
5. Bakar hingga daun hangus dan berbau harum.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 46,8 kkal
Protein : 7,4 g
Lemak : 1,1 g
Karbohidrat : 1,2 g
Kolesterol : 29 mg
Serat : -

Sayur Kacang Berkuah

Bahan

150 gram kacang panjang, iris 4 cm
100 gram jagung manis pipil
150 gram labu siam, potong segi empat
750 ml air
1 sdm bawang merah goreng untuk taburan

Bumbu

2 butir bawang merah, iris tipis
3 cm temu kunci
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Masukkan semua bahan (kecuali bawang goreng). Masak hingga semua bahan matang.
3. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Untuk 4 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 57,3 kkal

Protein : 1,9 g

Lemak : 0,5 g

Karbohidrat : 13,3 g

Kolesterol : -

Serat : 2,4 g

25 gram gula pasir

150 ml sari tomat (dari 2 buah tomat besar)

1 sdm tepung kanji, larutkan dengan 50 ml air

1 batang bawang daun, iris serong

Cara Membuat

1. Lumuri udang dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
2. Tumis bawang putih, cabai merah, dan jahe hingga harum.
3. Masukkan udang, aduk hingga kaku.
4. Masukkan gula pasir, cuka, dan sari tomat. Aduk rata.
5. Tuangkan larutan tepung kanji, aduk hingga kuah meletup-letup. Masukkan bawang daun, aduk sebentar. Angkat.

Untuk 8 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 68 kkal

Protein : 8,4 g

Lemak : 2,9 g

Karbohidrat : 1,5 g

Kolesterol : 78 mg

Serat : 0,06 g

**Makan Malam****Udang Asam Manis****Bahan**

400 gram udang ukuran sedang, kupas, cuci bersih

½ buah jeruk nipis, peras, ambil airnya

2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang halus

1 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong

2 cm jahe, cincang halus

¼ sdt cuka

Orak Arik Sayur

Bahan

150 gram brokoli, potong per kuntum
1 buah wortel, potong batang korek
50 gram jagung manis pipil
1 putih telur ayam, kocok
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
2 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Panaskan minyak dengan api sedang. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabai hijau, tumis hingga layu.
2. Masukkan brokoli, wortel, jagung, pala, merica, dan gula. Tumis sekitar 5 menit sambil diaduk.
3. Masukkan putih telur. Masak sekitar 3 menit sambil diaduk. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 69,8 kkal

Protein : 2,4 g

Lemak : 3,7 g

Karbohidrat : 8,3 g

Kolesterol : -

Serat : 1,9 g



Hari 17



Makan Pagi

Bubur Ayam Aroma Jahe

Bahan

250 gram beras
¼ ekor ayam
2,5 liter air

Bumbu

50 gram jahe, memarkan
½ sdt merica bubuk
2 lembar daun ketumbar
1 sdm minyak wijen
¾ sdt gula pasir

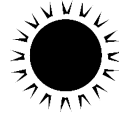
Cara Membuat

1. Rebus ayam hingga matang. Angkat, suwir-suwir.
2. Masukkan suwiran ayam dalam 2 liter air kaldu bersama beras, jahe, dan merica bubuk. Masak hingga beras mekar.
3. Masukkan daun ketumbar, minyak wijen, dan gula pasir. Masak sambil diaduk hingga meletup-letup dan menjadi bubur. Angkat, hidangkan selagi panas.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 335,8 kkal
Protein : 17,2 g
Lemak : 11,8 g
Karbohidrat : 39 g
Kolesterol : 2,7 mg
Serat : 39,5 g



Makan Siang

Sambal Mangga Muda

Bahan

200 gram mangga muda, serut kasar

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai rawit
1 buah cabai merah, buang bijinya
1 siung bawang putih
30 gram gula merah

Cara Membuat

Campur bahan dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 121,4 kkal
Protein : 0,5 g
Lemak : 0,3 g
Karbohidrat : 31,6 g
Kolesterol : -
Serat : 1,8 g

Pindang Ikan Kembung

Bahan

300 gram ikan kembung
300 gram tahu kuning, potong dadu
100 gram nanas, potong-potong
1 buah tomat, belah 8
6 cabai rawit merah
1 batang bawang daun, potong serong
5 batang kemangi, ambil daunnya
500 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

1 buah cabai merah, buang bijinya
5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 cm kunyit
2 sdm gula merah

Bumbu Lainnya

2 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
1 sdm air asam jawa kental (dari 2 mata asam jawa dan 2 sdm air)

Cara Membuat

1. Campur air, bumbu yang dihaluskan, daun salam, dan serai. Rebus hingga mendidih.
2. Masukkan ikan kembung, tahu kuning, nanas, tomat, air asam, dan cabai rawit merah. Masak hingga ikan matang.
3. Masukkan bawang daun dan daun kemangi. Masak sebentar, angkat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 118,2 kkal
Protein : 14,9 g
Lemak : 3,6 g
Karbohidrat : 7 g
Kolesterol : 16,5 mg
Serat : 1 g



Makan Malam

Salmon Kukus Bakar

Bahan

100 gram daging salmon
2 lembar roti tawar
¼ buah bawang bombay, iris halus
1 butir telur ayam
1 sdm minyak zaitun untuk olesan
1 sdt minyak jagung untuk bakaran

Bumbu yang Dihaluskan

2 siung bawang putih
¼ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Campur ikan, roti tawar, dan bawang bombay. Haluskan menggunakan *food processor*. Jika tidak ada alatnya, bisa dihaluskan dengan cara diulek.
2. Tuangkan ke dalam wadah. Masukkan telur dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
3. Ambil loyang kecil, olesi dengan minyak zaitun.
4. Tuangkan adonan, kukus hingga matang. Angkat, dinginkan.
5. Potong memanjang, lalu olesi dengan minyak jagung. Bakar hingga kecokelatan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 72,5 kkal
Protein : 6,3 g
Lemak : 4,5 g
Karbohidrat : 1,4 g
Kolesterol : 64,2 mg
Serat : -

Oseng Labu Siam

Bahan

400 gram labu siam, kupas, potong ukuran korek api
75 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

4 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
2 buah cabai merah, buang bijinya, iris panjang
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum dan layu.
2. Masukkan labu siam, cabai merah, dan gula, aduk rata.
3. Tuangkan air, masak hingga matang dan bumbu meresap. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 46,4 kkal
Protein : 0,9 g
Lemak : 2,8 g
Karbohidrat : 5,5 g
Kolesterol : -
Serat : 1,4 g

Menu Makan Pagi Hari 17 Bubur Ayam Aroma Jahe





Menu Makan Malam Hari 18
Asem-asem Buncis dan Pepes Tahu Jagung



Hari 18



Makan Pagi

Kwetiaw Goreng

Bahan

200 gram kwetiaw basah
50 gram daging ayam, potong kecil
50 gram bakso ikan
100 gram taoge besar, cuci bersih
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

1 sdt bawang putih cincang
1 sdm irisan bawang daun
1 iris jahe, memarkan
½ sdt minyak wijen

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih, bawang daun, dan jahe hingga layu.
2. Masukkan daging ayam dan bakso ikan, aduk rata. Tambahkan minyak wijen, aduk rata.
3. Masukkan kwetiaw dan taoge. Masak sebentar sambil diaduk. Angkat, hidangkan selagi panas.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 401,5 kkal
Protein : 20,7 g
Lemak : 22,1 g
Karbohidrat : 15,5 g
Kolesterol : 45,7 mg
Serat : 1,9 g



Makan Siang

Sup Ayam Bening

Bahan

500 gram ayam, potong 10
2 lembar daun salam
5 tangkai kucai, potong 2 cm
½ sdt gula pasir
1 liter air

Bumbu yang Dihaluskan

5 siung bawang putih
¾ sdt merica bubuk
¼ sdt pala bubuk

Cara Membuat

1. Didihkan air bersama bumbu yang dihaluskan dan daun salam.
2. Masukkan ayam, masak hingga matang.
3. Tambahkan daun kucai dan gula pasir. Masak hingga semua bahan matang.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 144,4 kkal
Protein : 13,4 g
Lemak : 9,4 g
Karbohidrat : 0,5 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : -

Cah Kacang Merah

Bahan

200 gram kacang merah segar
50 gram daging sapi, potong kecil
200 ml air kaldu sapi
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

1 sdm irisan bawang merah
1 sdt irisan bawang putih
4 butir kemiri
1 sdt ketumbar
½ sdt gula pasir

Bumbu Lainnya

5 buah cabai rawit, iris kasar
2 buah cabai merah, buang bijinya, iris kasar
1 buah tomat, iris-iris
2 lembar daun jeruk
1 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
1 iris lengkuas

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya hingga harum. Masukkan daging sapi, aduk rata.
2. Masukkan kacang merah, aduk rata.
3. Tambahkan air kaldu. Masak hingga matang dan bumbu meresap.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 183,3 kkal
Protein : 11,7 g
Lemak : 4,3 g
Karbohidrat : 25,4 g
Kolesterol : 7,5 mg
Serat : 6,8 g

Tumis Sawi Taoge

Bahan

200 gram sawi putih, potong 3 cm, cuci bersih
100 gram taoge, cuci bersih, buang akarnya
100 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, cincang halus
3 siung bawang putih, cincang halus
1 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong
2 batang bawang daun, iris serong
½ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabai merah dan bawang daun, aduk rata.
2. Masukkan air, merica, dan gula pasir. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan sawi putih dan taoge. Masak sambil diaduk hingga layu, angkat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 65,5 kkal
Protein : 3,7 g
Lemak : 4,6 g
Karbohidrat : 4,7 g
Kolesterol : -
Serat : 1,5 g



Makan Malam

Asem-asem Buncis

Bahan

250 gram daging tanpa lemak, potong dadu
300 gram buncis, siangi, potong 4 cm
5 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
1 liter air

Bumbu

6 butir bawang merah, iris tipis
6 siung bawang putih, iris tipis
5 cm jahe, iris tipis
7 cm lengkuas, memarkan
3 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk
1 sdm asam jawa, rendam air panas,
ambil airnya.
100 gram gula merah, iris

Cara Membuat

1. Rebus daging hingga empuk.
2. Masukkan semua bumbu, masak hingga meresap.
3. Masukkan buncis dan cabai hijau.
Angkat sebelum buncis terlalu layu.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 230,7 kkal
Protein : 13,6 g
Lemak : 9,2 g
Karbohidrat : 24,2 g
Kolesterol : 37,5 mg
Serat : 1,9 g

Pepes Tahu Jagung

Bahan

300 gram tahu, kukus, hancurkan
100 gram jagung manis pipil
2 buah putih telur ayam
1 buah tomat, iris kecil
Daun pisang secukupnya untuk
membungkus

Bumbu yang Dihaluskan

3 butir kemiri
1 sdt ketumbar
½ sdt irisan kunyit
½ sdt irisan jahe
1 sdt irisan serai
1 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur tahu, jagung manis, dan putih telur ayam, aduk rata.
2. Tambahkan bumbu yang dihaluskan dan irisan tomat, aduk rata.
3. Bagi adonan menjadi enam bagian.
Bungkus dengan daun pisang.
4. Kukus sekitar 30 menit hingga matang, angkat.

Untuk 6 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 66 kkal
Protein : 5,2 g
Lemak : 2,6 g
Karbohidrat : 7,1 g
Kolesterol : -
Serat : 1,1 g



Makan Pagi

Soto Ayam

Bahan

250 gram dada ayam tanpa kulit
 100 gram soun, seduh air panas, tiriskan
 500 ml air kaldu ayam
 1 buah jeruk nipis
 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
 3 siung bawang putih
 $\frac{1}{4}$ buah pala utuh
 $\frac{1}{4}$ sdt merica

Bumbu Lainnya

3 cm kayu manis
 2 butir cengkih
 2 buah kapulaga
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
 2 batang bawang daun, iris halus
 1 batang seledri, iris halus

Cara Membuat

1. Rebus daging ayam hingga empuk, angkat. Suwir-suwir, sisihkan.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
3. Masukkan ke dalam air kaldu. Tambahkan bumbu lainnya, masak hingga mendidih.
4. Tata soun dan suwiran ayam dalam mangkuk. Siram dengan kuah soto. Beri perasan jeruk nipis. Sajikan hangat bersama nasi putih.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 239,8 kkal
 Protein : 13,5 g
 Lemak : 11,5 g
 Karbohidrat : 19,3 g
 Kolesterol : 39,5 mg
 Serat : 0,2 g



Makan Siang

Sup Katuk Bola Daging

Bahan Sup

- 100 gram katuk
- 50 gram jagung manis, pipil
- 1½ sdt gula pasir
- 1,5 liter air
- 1 sdm minyak jagung untuk menumis
- 2 sdm bawang goreng untuk taburan

Bumbu yang Dihaluskan

- 4 siung bawang putih
- ¼ sdt merica bubuk

Bahan Bola-bola Daging

- 150 g daging sapi giling
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- ¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Didihkan air dalam panci.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan ke dalam rebusan air. Tambahkan gula, aduk rata.
3. Buat bola daging. Aduk rata semua bahan bola daging, bentuk bulat. Masukkan ke dalam rebusan air, biarkan hingga terapung.
4. Masukkan katuk dan jagung manis. Masak hingga matang. Angkat, sajikan dengan taburan bawang goreng.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 210 kkal	Karbohidrat : 13,9 g
Protein : 14,8 g	Kolesterol : 37,5 mg
Lemak : 11,2 g	Serat : 1,3 g

Tahu Kukus Mangga

Bahan

- 150 gram tahu putih, haluskan
- 100 gram mangga muda, serut memanjang
- 25 gram jagung manis pipil
- 2 putih telur ayam
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm minyak jagung untuk mengoles cetakan

Bahan Saus

- 1 buah cabai merah, buang bijinya, haluskan
- ¼ sdt tepung maizena, larutkan sedikit air
- 100 ml air
- ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur semua bahan, kecuali minyak jagung, aduk rata.
2. Olesi cetakan dengan sedikit minyak jagung, tuang adonan.
3. Kukus hingga matang, angkat. Keluarkan dari cetakan, dinginkan.
4. Buat saus. Campur semua bahan saus. Masak hingga mengental, angkat.
5. Atur tahu kukus dalam piring saji. Siram dengan saus, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 77,5 kkal
Protein : 4,9 g
Lemak : 3,2 g
Karbohidrat : 8,6 g
Kolesterol : -
Serat : 1,1 g

Makan Malam

Singgang Ayam

Bahan

200 gram daging ayam tanpa kulit, potong 4
1 batang serai, memarkan, potong 2 bagian
2 lembar daun jeruk
2 lembar daun salam
1 sdt gula pasir
250 ml santan encer
50 ml air
3 sdm minyak jagung untuk menumis dan mengolesi pan

Bumbu yang Dihaluskan

3 butir bawang merah
3 siung bawang putih
3 buah cabai merah, buang bijinya
2 cm jahe
2 cm lengkuas
2 cm kunyit

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan sebagian bumbu yang dihaluskan. Sisihkan.
2. Tumis sisa bumbu yang dihaluskan, serai, daun jeruk, dan daun salam hingga harum.
3. Masukkan santan, air, gula, dan ayam. Masak hingga ayam empuk dan kuah menyusut. Angkat, sisihkan.
4. Siapkan wadah tahan panas, olesi dengan minyak. Letakkan ayam di dalamnya, siram dengan kuah bumbu.
5. Panggang dalam oven hingga kecokelatan. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 211 kkal	Karbohidrat : 3,6 g
Protein : 13,7 g	Kolesterol : 39,5 mg
Lemak : 15,7 g	Serat : 0,7 g

Oseng Daun Singkong

Bahan

300 gram daun singkong, cuci bersih, rebus, tiriskan, iris halus
25 gram teri tawar
100 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

5 butir bawang merah, iris halus
2 siung bawang putih, iris halus
3 buah cabai merah, iris serong
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
1 buah tomat, iris halus

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan cabai merah, daun salam, dan lengkuas. Aduk sebentar.
3. Masukkan tomat, aduk hingga layu. Tambahkan teri, aduk hingga kering.
4. Masukkan daun singkong dan air. Masak hingga air terserap.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 95,8 kkal
Protein : 8,7 g
Lemak : 4,3 g
Karbohidrat : 7,8 g
Kolesterol : 4,8 mg
Serat : 0,7 g



Menu Makan Pagi Hari 19
Soto Ayam

Menu Makan Pagi Hari 20 Rawon Labu Siam



Hari 20



Makan Pagi

Rawon Labu Siam

Bahan

- 100 gram daging has dalam, potong dadu ukuran 2 cm
- 200 gram labu siam, potong dadu
- 20 gram taoge pendek
- 1 liter air
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 buah cabai merah, buang bijinya
- 2 butir kemiri, sangrai atau goreng
- ½ sdt kunyit cincang
- ½ sdm lengkuas cincang
- ½ sdt ketumbar, sangrai
- ½ sdt asam jawa
- 3 buah keluwak, ambil daging buahnya, siram air mendidih, diamkan hingga lunak, tiriskan

Bumbu Lainnya

- 1 batang serai, memarkan
- 3 lembar daun jeruk purut
- 1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, serai, dan daun jeruk hingga harum.
2. Masukkan daging, tumis hingga berubah warna. Tambahkan air dan gula, rebus hingga daging empuk.
3. Masukkan labu siam. Masak hingga semua bahan matang, angkat.
4. Tuangkan rawon secukupnya ke dalam mangkuk saji. Hidangkan selagi panas dengan taburan taoge.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 223 kkal
- Protein : 24 g
- Lemak : 14,6 g
- Karbohidrat : 9,7 g
- Kolesterol : 37,5 mg
- Serat : 1,4 g



Makan Siang

Sambal Teri Kacang Panjang

Bahan

400 gram kacang panjang, potong 4 cm
100 gram teri tawar, sangrai hingga matang

Bumbu

6 buah cabai merah, buang bijinya
3 buah cabai rawit merah
5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 buah tomat
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Kukus kacang panjang, cabai merah, cabai rawit merah, bawang merah, bawang putih, dan tomat hingga layu. Angkat.
2. Tumbuk kasar semua bumbu yang sudah dikukus bersama gula.
3. Campurkan dengan kacang panjang kukus dan teri sangrai.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi
Energi : 100,1 kkal
Protein : 13,3 g
Lemak : 3,6 g
Karbohidrat : 7,6 g
Kolesterol : 11,4 mg
Serat : 2,6 g

Tahu Kuah Kuning

Bahan

5 buah tahu, potong segitiga
500 ml santan encer
3 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
½ sdt ketumbar bubuk
¼ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir
4 cm kunyit

Cara Membuat

1. Rebus santan dan bumbu yang dihaluskan sambil diaduk.
2. Masukkan daun salam dan lengkuas. Masak sambil diaduk hingga mendidih.
3. Masukkan tahu, aduk hingga kuah agak berminyak.
4. Kecilkan api. Masak sambil terus diaduk hingga tahu matang dan bumbu benar-benar meresap.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi
Energi : 84,3 kkal
Protein : 4,5 g
Lemak : 6,4 g
Karbohidrat : 3,8 g
Kolesterol : -
Serat : 1,7 g



Makan Malam

Daging Bumbu Kacang

Bahan

100 gram daging has dalam tanpa lemak,
rebus, potong melebar, memarkan
200 ml air
1 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
1 lembar daun salam
20 gram gula merah
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

10 gram kacang tanah, sangrai
2 siung bawang putih
1 lembar daun jeruk purut
1 cm kencur
1/4 sdt asam jawa

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan daging, aduk hingga kaku.
3. Tambahkan air, cabai hijau, dan gula merah. Masak hingga daging matang.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 236,3 kkal
Protein : 13,4 g
Lemak : 15,8 g
Karbohidrat : 10 g
Kolesterol : 37,5 mg
Serat : 0,3 g

Sup Tofu Tomat Hijau

Bahan

100 gram tofu, potong bulat
100 gram buncis, potong 2 cm
400 ml air
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang halus
1/4 bawang bombay, cincang halus
1 cm jahe, memarkan
2 buah tomat hijau, potong-potong
1 batang bawang daun, potong 1 cm
1/2 sdt merica
1sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan jahe hingga harum.
2. Masukkan tomat, aduk hingga setengah layu.
3. Tambahkan air, biarkan mendidih.
4. Masukkan tofu, buncis, dan bumbu-bumbu. Masak hingga matang. Angkat, sajikan selagi panas.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 130,4 kkal
Protein : 5,9 g
Lemak : 7,8 g
Karbohidrat : 12 g
Kolesterol : -
Serat : 3,3 g



Makan Pagi

Roti Roll Isi Ragout

Bahan

8 buah roti bundar (*dinner roll*)

Bahan Ragout Ayam

250 gram daging ayam tanpa kulit, cincang

1 kuning telur

100 ml susu skim cair

½ sdt merica bubuk

½ sdt pala bubuk

8 butir bawang merah, cincang

1 sdm tepung terigu

2 sdm seledri cincang

1 sdm minyak jagung untuk menumis

Cara Membuat

1. Iris bagian atas roti. Keluarkan sebagian isinya. Roti jangan sampai rusak. Simpan irisan bagian atas untuk tutup.
2. Ragout: kocok kuning telur, dan susu skim cair. Tambahkan merica dan pala, aduk rata. Tumis bawang merah, tambahkan tepung terigu, aduk rata.
3. Masukkan adonan susu, aduk rata.
4. Masukkan daging ayam cincang dan seledri. Aduk hingga mengental, angkat.
5. Masukkan ragout ayam ke dalam lubang roti. Tutup menggunakan irisan roti.
6. Panggang di dalam oven selama 5 menit. Angkat, hidangkan selagi panas.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 250,1 kkal	Karbohidrat : 27,6 g
Protein : 13,5 g	Kolesterol : 58 mg
Lemak : 9,2 g	Serat : 1,4 g



Makan Siang

Ayam Panggang Bacem

Bahan

500 gram ayam, potong 8

2 lembar daun salam

2 cm lengkuas, memarkan

50 gram gula merah, sisir

1 liter air kelapa

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah

3 siung bawang putih

1 sdt ketumbar

Cara Membuat

1. Masukkan ayam, bumbu yang dihaluskan, daun salam, lengkuas, gula merah, dan air kelapa ke dalam panci. Rebus menggunakan api sedang hingga ayam empuk dan bumbu meresap.
2. Angkat, diamkan hingga agak dingin. Keluarkan ayam, tiriskan.
3. Panggang ayam hingga kecokelatan.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 201,6 kkal
Protein : 16,8 g
Lemak : 11,8 g
Karbohidrat : 6,1 g
Kolesterol : 49,4 mg
Serat : -

Tumis Oncom Kacang Merah

Bahan

250 gram oncom, cincang kasar
50 gram kacang merah, rebus
75 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah, buang bijinya
3 butir bawang merah
2 buah kemiri, sangrai
1 cm kunyit, bakar
1 cm kencur

Bumbu Lainnya

3 siung bawang putih, iris tipis
5 buah cabai rawit merah utuh
1 lembar daun salam
1 cm lengkuas, memarkan
½ sdt gula pasir
2 tangkai kemangi, ambil daunnya

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, bawang putih iris, cabai rawit merah, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan oncom dan kacang merah, aduk rata.
3. Masukkan air dan gula pasir. Masak hingga bumbu meresap. Masukkan daun kemangi, aduk sebentar. Angkat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 212,6 kkal
Protein : 2,7 g
Lemak : 2,6 g
Karbohidrat : 22,9 g
Kolesterol : -
Serat : 1,7 g

Bobor Selada

Bahan

200 gram selada air, potong 2 cm
500 ml santan encer
4 lembar daun salam

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
4 siung bawang putih
4 cm kencur
½ sdt ketumbar
2 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Masak santan bersama bumbu yang dihaluskan dan daun salam sambil terus diaduk. Masak hingga mendidih.
2. Masukkan selada air, aduk rata. Masak hingga matang, angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 181,7 kkal
Protein : 4,7 g
Lemak : 10,3 g
Karbohidrat : 21,9 g
Kolesterol : -
Serat : 3,3 g

Makan Malam

Gurami Masak Kuning

Bahan

500 gram gurami, siangi, sayat kedua sisinya
 150 gram wortel, potong batang korek
 150 gram mentimun, cuci bersih, buang bijinya, potong batang korek
 1 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
 1 lembar daun salam
 3 lembar daun jeruk
 1 batang serai, memarkan
 400 ml air
 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

6 siung bawang merah
 4 siung bawang putih
 4 cm kunyit
 $\frac{1}{2}$ sdt merica
 1 sdt gula putih

Cara Membuat

1. Lumuri ikan gurami dengan air jeruk nipis, biarkan 15 menit. Cuci bersih, tiriskan.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan daun salam, daun jeruk, dan batang serai, aduk hingga layu.
3. Tambahkan air, masak hingga mendidih.
4. Masukkan gurami, masak hingga setengah matang.
5. Masukkan wortel dan mentimun. Masak hingga semua bahan matang.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 67,3 kkal	Karbohidrat : 2,1 g
Protein : 9,3 g	Kolesterol : 22,5 mg
Lemak : 2,2 g	Serat : 0,7 g

Tempe Tumis Kacang Panjang

Bahan

100 gram tempe, potong dadu
 200 gram kacang panjang, potong-potong
 2 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
 2 buah tomat, potong-potong
 100 ml air
 2 sdm minyak jagung

Bumbu

5 siung bawang putih, cincang halus
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan semua bahan dan sisa bumbu, aduk rata. Masak hingga matang, angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 193,9 kkal
 Protein : 11,85 g
 Lemak : 9,3 g
 Karbohidrat : 20,2 g
 Kolesterol : -
 Serat : 4,4 g



Menu Makan Malam Hari 21
Gurame Masak Kuning dan
Tempe Tumis Kacang Panjang

Menu Makan Pagi Hari 22

Sup Ayam Oatmeal



Hari 22



Makan Pagi

Sup Ayam Oatmeal

Bahan

- 5 sdm oatmeal
- 2 batang wortel, potong dadu
- 100 gram buncis, cuci bersih, potong ½ cm
- 5 sdm kacang polong
- 750 ml air
- 1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- 1 buah bawang bombay, cincang halus
- ¼ sdt pala halus
- ½ sdt merica halus

Bahan Kuah

- 500 gram dada ayam tanpa kulit
- 1 batang bawang daun utuh
- 1 batang seledri utuh
- 800 ml air

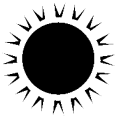
Cara Membuat

1. Buat kuah. Rebus ayam bersama bawang daun dan seledri hingga empuk, angkat. Tiriskan daging ayam, potong dadu.
2. Keluarkan bawang daun dan seledri dari kuah. Masukkan kembali potongan daging ayam.
3. Tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan ke dalam kuah.
4. Tambahkan air, didihkan. Masukkan merica, pala, wortel, buncis, kacang polong, dan oatmeal, aduk rata. Masak hingga mengental dan matang. Angkat.
5. Tuangkan sup secukupnya ke dalam mangkuk. Taburi dengan irisan daun seledri. Sajikan hangat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 255,1 kkal
- Protein : 22,9 g
- Lemak : 16,7 g
- Karbohidrat : 2,3 g
- Kolesterol : 65,8 mg
- Serat : 1 g



Makan Siang

Otak-otak Kakap

Bahan

200 gram filet kakap, haluskan
 1 butir telur ayam
 1 sdm air jeruk nipis
 50 ml susu skim cair
 75 gram tepung kanji
 Daun pisang secukupnya untuk membungkus
 Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah
 4 sdm irisan bawang merah
 1½ sdm irisan bawang putih
 1 iris kunyit
 ½ sdt merica
 6 butir kemiri
 1 sdt ketumbar

Cara Mermbuat

1. Campur ikan bersama bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Masukkan telur, air jeruk nipis, dan susu, aduk rata. Tambahkan tepung kanji, aduk rata.
3. Bagi adonan menjadi 20 bagian. Bungkus dengan daun pisang. Semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus hingga matang, angkat. Panggang sebentar hingga agak kering (jika suka). Hidangkan hangat.

Untuk 20 buah

Nilai gizi per buah

Energi : 27,9 kkal	Karbohidrat : 3,6 g
Protein : 2,3 g	Kolesterol : 15,1 mg
Lemak : 0,3 g	Serat : -

Sayur Labu Siam dan Terong

Bahan

250 gram labu siam, kupas, potong seperti batang korek api
 150 gram terong ungu, kupas, potong-potong
 1 papan petai, masing-masing belah dua
 200 gram (2 buah) tomat, potong-potong
 1.250 ml air
 2 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

1 sdt ebi
 3 buah cabai merah
 8 butir bawang merah
 3 siung bawang putih
 5 cm kencur
 2 cm lengkuas

Bumbu Lainnya

10 tangkai daun kemangi
 3 lembar daun jeruk
 2 lembar daun salam
 ¾ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, daun salam, daun jeruk, petai, dan tomat hingga harum.
2. Masukkan labu siam dan terong, aduk hingga setengah layu.
3. Tambahkan air, masak hingga mendidih. Masukkan daun kemangi dan gula. Masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap, angkat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 61,8 kkal	Karbohidrat : 9,2 g
Protein : 1,3 g	Kolesterol : -
Lemak : 2,9 g	Serat : 2,3 g



Makan Malam

Tahu Campur Lontong

Bahan

- 3 buah lontong ukuran kecil, potong bulat
- 3 buah tahu, goreng setengah matang, potong-potong
- 100 gram kentang, rebus, iris-iris
- 150 gram taoge panjang, buang akarnya, seduh dengan air mendidih, tiriskan
- 6 lembar daun selada
- 100 gram soun, seduh dengan air panas, tiriskan
- 1 sdm bawang merah goreng
- 1 sdm bawang putih goreng
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Kuah

- 150 gram daging sapi tanpa lemak, rebus hingga empuk, potong 1 x 1 cm
- 1 liter air kaldu daging sapi
- 2 lembar daun salam
- 1 cm jahe, memarkan
- 2 cm lengkuas, memarkan

Bumbu yang Dihaluskan

- 7 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 sdt ketumbar
- ¼ sdt jintan, sangrai
- 1 sdt merica bulat
- 1 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, daun salam, jahe, dan lengkuas hingga harum. Masukkan ke dalam air kaldu beserta potongan daging. Masak hingga kuah mendidih dan bumbu meresap.
2. Tata lontong, daun selada, soun, taoge, kentang, dan tahu dalam mangkuk saji.
3. Tuang kuah panas beserta potongan daging. Sajikan bersama taburan bawang merah dan bawang putih goreng.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 456,1 kkal
- Protein : 10,3 g
- Lemak : 11,7 g
- Karbohidrat : 79,8 g
- Kolesterol : -
- Serat : 2,9 g



Makan Pagi

Tim Nasi Beras Merah

Bahan

200 gram beras merah, cuci, tiriskan
75 gram wortel, potong dadu kecil
75 gram labu kuning, potong dadu kecil
75 gram daging ayam tanpa lemak, potong dadu
75 gram daging ikan tenggiri, potong dadu
150 ml air

Bumbu

6 buah cabai rawit merah, iris halus
6 siung bawang merah, iris tipis
1 lembar daun salam, buang tulang daunnya, iris kasar
1 sdt gula pasir

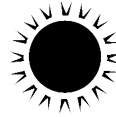
Cara Membuat

1. Campurkan beras merah dengan sebagian wortel, labu kuning, daging ayam, ikan tenggiri, dan semua bumbu, aduk rata.
2. Siapkan mangkuk stainless atau mangkuk tahan panas. Isi dengan sisa wortel, labu kuning, daging ayam, dan ikan tenggiri.
3. Masukkan campuran beras merah, ratakan.
4. Tambahkan air, lalu kukus hingga matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 166,2 kkal Karbohidrat : 5,1 g
Protein : 14,2 g Kolesterol : 70 mg
Lemak : 9,7 g Serat : 0,4 g



Makan Siang

Sayur Oyong

Bahan

500 gram oyong muda, kupas, potong bulat setebal 1 cm
100 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
1 buah tomat, belah empat
½ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan tomat, air, dan potongan oyong. Masak hingga layu.
2. Masukkan merica dan gula pasir. Masak hingga matang.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 43,2 kkal
Protein : 1 g
Lemak : 2,3 g
Karbohidrat : 5,8 g
Kolesterol : -
Serat : 1,5 g

Gabus Penyet Sambal

Bahan

200 gram ikan gabus, belah melebar
1 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
4 batang daun kemangi, petik pucuknya
1 sdm minyak jagung untuk menumis

Sambal

3 buah cabai merah, buang bijinya
3 buah cabai rawit
1 buah tomat, belah empat
½ sdt asam jawa
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Lumuri ikan gabus dengan air jeruk nipis. Diamkan 25 menit, bakar hingga matang.
2. Buat sambal. Tumis cabai merah, cabai rawit, dan tomat hingga layu. Haluskan bersama asam dan gula di cobek tanah liat.
3. Penyet ikan gabus bakar di atas sambal. Hidangkan bersama kemangi.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 74,7 kkal
Protein : 9,3 g
Lemak : 2,9 g
Karbohidrat : 2,5 g
Kolesterol : 22 mg
Serat : 0,3 g

Sate Tempe Bumbu Kare

Bahan

200 gram tempe, potong dadu
100 ml santan encer
1 sdm minyak jagung untuk menumis
4 batang tusuk sate

Bumbu yang Dihaluskan

1 sdm irisan bawang merah
2 siung bawang putih
3 butir kemiri
1 iris kecil jahe
1 iris kecil kunyit
½ sdt merica
¼ sdt ketumbar
1 sdt gula pasir

Bumbu Lainnya

1 lembar daun salam
1 lembar daun jeruk
1 lembar lengkuas
1 batang sereh

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama bumbu lainnya hingga harum.
2. Masukkan tempe dan santan encer. Masak sambil terus diaduk hingga kuah kering. Angkat.
3. Tusuk beberapa potong tempe menggunakan tusukan sate.
4. Panggang di atas bara arang hingga kecokelatan, angkat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 133,2 kkal
Protein : 9,6 g
Lemak : 6,4 g
Karbohidrat : 1,6 g
Kolesterol : -
Serat : 1 g

Makan Malam

Gadon Daging Labu Siam

Bahan

250 gram daging giling tanpa lemak
50 gram labu siam, iris dadu kecil
1 putih telur ayam, kocok
100 ml air kaldu daging sapi

Bumbu yang Dihaluskan

2 sdm irisan bawang merah
1 sdm irisan bawang putih
6 butir kemiri
½ sdt ketumbar
1 lembar daun jeruk
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur daging bersama irisan labu siam, aduk rata.
2. Masukkan bumbu yang dihaluskan, aduk rata. Tambahkan air kaldu dan putih telur ayam, aduk rata.
3. Ambil lima buah mangkuk atau wadah tahan panas. Masukkan adonan ke dalamnya, ratakan. Kukus 45 menit hingga matang. Angkat, hidangkan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 159,7 kkal
Protein : 13,8 g
Lemak : 10 g
Karbohidrat : 2,5 g
Kolesterol : 80 mg
Serat : 0,1 g

Cah Taoge Tahu Kuning

Bahan

100 gram tahu takwa kuning, potong dadu
200 gram taoge panjang
100 ml air

Bumbu

½ buah bawang bombay, iris kasar
3 siung bawang putih, cincang halus
5 buah cabai rawit merah, iris serong
1 buah tomat, belah 8
10 lembar kucai, iris 1 ½ cm
¼ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga layu. Masukkan tahu takwa, cabai rawit, air, gula, dan merica. Masak hingga tahu matang
2. Masukkan kucai, tomat, dan taoge, aduk rata. Masak hingga semua bahan layu.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 123,6 kkal
Protein : 10,9 g
Lemak : 5,9 g
Karbohidrat : 11,9 g
Kolesterol : -
Serat : 1,3 g

Menu Makan Pagi Hari 23 Tim Nasi Beras Merah



Menu Makan Malam Hari 24

Tumis Taoge Buncis





Hari 24



Makan Pagi

Oatmeal Melon Jagung

Bahan

100 gram oatmeal
200 gram melon, potong dadu kecil
50 gram jagung manis, pipil, rebus, tiriskan
2 sdm susu skim
50 gram gula pasir
500 ml air

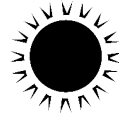
Cara Membuat

1. Masak air bersama gula hingga mendidih. Masukkan oatmeal. Masak hingga menjadi bubur kental.
2. Masukkan rebusan jagung, aduk rata. Masak selama 5 menit.
3. Tambahkan susu skim, aduk rata. Angkat.
4. Tuangkan bubur secukupnya ke dalam mangkuk. Tambahkan potongan melon, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 119,3 kkal
Protein : 2,9 g
Lemak : 0,6 g
Karbohidrat : 26,9 g
Kolesterol : 1 mg
Serat : 0,8 g



Makan Siang

Kerapu Bakar

Bahan

2 ekor ikan kerapu, kerat
½ sdt air jeruk lemon

Bumbu yang Dihaluskan

4 buah cabai merah, buang bijinya
2 siung bawang putih
1 cm kunyit
1 cm jahe
½ sdt ketumbar
1 sdm gula pasir
2 sdm minyak jagung

Cara Membuat

1. Lumuri ikan kerapu dengan air jeruk lemon dan bumbu yang dihaluskan. Diamkan selama 60 menit agar bumbu meresap.
2. Bakar di atas bara arang batok sambil diolesi bumbu hingga matang.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 153,7 kkal
Protein : 22,6 g
Lemak : 5,5 g
Karbohidrat : 2,5 g
Kolesterol : 56,2 mg
Serat : -

Asam Manis Daun Ubi Rambat

Bahan

200 gram daun ubi rambat
500 ml air untuk merebus

Sambal Asam Manis

2 butir bawang merah
1 siung bawang putih
1 buah cabai merah, buang bijinya
3 buah cabai rawit
25 ml air asam jawa (dari 10 gram asam
dan 30 ml air)
2 sdm gula pasir
75 ml air

Cara Membuat

1. Didihkan air. Masukkan daun ubi, rebus hingga layu. Angkat, tiriskan.
2. Buat saus. Haluskan bawang merah, bawang putih, cabai merah, dan cabai rawit hingga halus.
3. Campur bumbu dengan air, gula pasir, dan air asam jawa. Masak hingga mendidih, angkat.
4. Tata rebusan daun ubi rambat di atas piring saji. Siram dengan saus asam manis.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi
Energi : 53,7 kkal
Protein : 2,3 g
Lemak : 0,2 g
Karbohidrat : 12,1 g
Kolesterol : -
Serat : 2 g

Pepes Tempe

Bahan

400 gram tempe, potong persegi 4 cm dan tebal 1 ½ cm
1 putih telur ayam, kocok
100 ml santan encer
Daun pisang secukupnya untuk membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu

3 buah cabai hijau, buang bijinya
3 siung bawang putih
½ sdt ketumbar
½ sdt gula pasir
1 tangkai bawang daun, iris kasar

Cara Membuat

1. Ulek kasar cabai hijau, bawang putih, ketumbar, dan gula pasir. Masukkan tempe, tekan-tekan hingga menjadi butiran kasar.
2. Masukkan bahan ke dalam pinggan berisi irisan bawang daun. Tambahkan santan dan telur, aduk rata.
3. Ambil satu sendok makan adonan. Letakkan di atas daun pisang. Bungkus dan semat menggunakan lidi. Lakukan hingga adonan habis.
4. Kukus selama 30 menit.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi
Energi : 110,4 kkal
Protein : 10 g
Lemak : 4,5 g
Karbohidrat : 9,4 g
Kolesterol : -
Serat : 0,9 g

Tumis Taoge Buncis

Bahan

150 gram buncis, iris serong
 150 gram taoge, buang akarnya
 1 ikat daun kucai, potong ukuran 2 cm
 1 buah tahu takwa, potong dadu
 100 ml air
 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

5 butir bawang merah, iris tipis
 3 siung bawang putih, iris tipis
 2 lembar daun salam
 2 cm lengkuas, memarkan
 1 buah cabai merah besar, buang bijinya,
 iris serong tipis
 ¼ sdt merica bubuk
 ¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan cabai merah, buncis, dan tahu. Tambahkan air, merica, dan gula. Masak hingga matang dan bumbu meresap.
3. Masukkan taoge dan kucai. Masak hingga layu. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 105,9 kkal
 Protein : 7 g
 Lemak : 6,8 g
 Karbohidrat : 8 g
 Kolesterol : -
 Serat : 2,2 g



Makan Pagi

Ketupat Sayur

Bahan

3 buah ketupat ukuran sedang,
potong-potong
300 gram pepaya muda, iris korek api
150 gram tempe, potong dadu
1 liter santan encer
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah
5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cm lengkuas
3 cm serai
1 sdt ketumbar
2 cm kunyit
3 butir kemiri
1 sdm gula pasir

Bumbu

2 lembar daun salam
2 lembar daun jeruk purut
6 buah cabai rawit merah

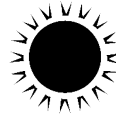
Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, daun salam, daun jeruk, dan cabai rawit utuh hingga harum.
2. Masukkan santan dan tempe, aduk hingga mendidih.
3. Masukkan pepaya, masak hingga matang. Angkat.
4. Tata ketupat secukupnya di atas piring saji. Siram dengan sayur pepaya.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 172,2 kkal Karbohidrat : 15,5 g
Protein : 6,3 g Kolesterol : -
Lemak : 10,5 g Serat : 3,5 g



Makan Siang

Oseng Kacang Panjang

Bahan

200 gram kacang panjang, potong 3 cm
100 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
2 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
1 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan kacang panjang. Tambahkan air, cabai merah, dan gula. Masak hingga kacang panjang matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 87,7 kkal
Protein : 1,9 g
Lemak : 5,3 g
Karbohidrat : 10,4 g
Kolesterol : -
Serat : 3,2 g

Ayam Urap

Bahan

300 gram ayam, potong enam bagian
50 gram kelapa setengah tua, kupas,
parut kasar
200 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah, buang bijinya
5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
3 cm kencur

Bumbu

2 lembar daun jeruk, iris tipis
½ sdt asam jawa + 1 sdm air
1 sdt gula merah
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan daun jeruk, aduk hingga layu.
2. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Masukkan kelapa dan air asam, aduk rata.
4. Masukkan air, gula merah, dan gula pasir. Masak sambil terus diaduk hingga bumbu mengering. Angkat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 181,3 kkal
Protein : 13,6 g
Lemak : 12,5 g
Karbohidrat : 3,1 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : 0,4 g

Sate Tempe Bumbu Kacang

Bahan

300 gram tempe, potong kotak 2x2 cm
200 ml air
30 ml minyak jagung untuk menggoreng
2 sdm minyak jagung untuk menumis
Tusuk sate secukupnya

Bumbu Kacang

100 gram kacang tanah goreng
2 buah cabai merah, buang bijinya
3 buah cabai rawit merah
3 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 lembar daun salam
2 lembar daun jeruk purut
2 cm lengkuas, memarkan
2 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Goreng cabai merah, cabai rawit, bawang merah, dan bawang putih hingga matang. Angkat, tiriskan. Haluskan bersama kacang tanah, sisihkan.
2. Panaskan 2 sdm minyak goreng. Tumis bumbu kacang yang sudah halus bersama daun salam, daun jeruk purut, dan lengkuas hingga harum. Tambahkan air dan gula merah, masak hingga mendidih.
3. Masukkan tempe sambil diaduk hingga bumbu meresap. Angkat, sisihkan.
4. Tusuk beberapa potong tempe menggunakan tusukan sate.
5. Bakar di atas bara hingga harum.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 264 kkal	Karbohidrat : 14,4 g
Protein : 13,8 g	Kolesterol : -
Lemak : 18,7 g	Serat : 2,1 g



Makan Malam

Tongkol Bumbu Tomat

Bahan

- 100 gram ikan tongkol
- 1 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
- 5 gram daun kemangi
- 100 ml air
- 1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- ¼ buah bawang bombay, cincang halus
- 2 siung bawang putih, haluskan
- ½ sdt jahe parut
- 1 buah tomat merah besar, kupas, buang bijinya, cincang halus
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Lumuri ikan tongkol dengan air jeruk nipis, sisihkan. Diamkan 15 menit.
2. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan jahe hingga harum.
3. Masukkan tomat, merica, gula, dan air. Masak menggunakan api kecil hingga mendidih dan matang.
4. Masukkan ikan, tutup wajan. Sesaat sebelum matang, masukkan daun kemangi. Tutup kembali wajan. Masak hingga matang.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 92 kkal
 Protein : 12,2 g
 Lemak : 3,1 g
 Karbohidrat : 3,6 g
 Kolesterol : 23 mg
 Serat : 0,3 g

Pare Masak Cabai

Bahan

- 500 gram pare
- 1 buah tomat merah, rajang kasar
- 1 sdt gula pasir
- 100 ml air
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Ditumbuk Kasar

- 2 siung bawang putih
- 2 butir bawang merah
- 2 buah cabai merah, buang bijinya
- 1 cm jahe

Cara Membuat

1. Belah pare menjadi dua. Buang isinya, iris tipis melintang.
2. Remas dengan garam. Diamkan 15 menit, cuci bersih. Sisihkan.
3. Tumis bumbu yang ditumbuk kasar dan tomat hingga harum.
4. Masukkan pare, gula, dan air. Masak hingga mendidih dan air menyusut. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 47,1 kkal
 Protein : 1 g
 Lemak : 2,3 g
 Karbohidrat : 6,8 g
 Kolesterol : -
 Serat : 1,5 g



Menu Makan Siang Hari 25
Oseng Kacang Panjang, Ayam Urap,
dan Sate Tempe Bumbu Kacang



Menu Makan Malam Hari 26
Galantin dan Cah Jagung Muda



Makan Pagi

Bubur Manado

Bahan

100 gram beras
100 gram jagung manis pipil
100 gram ubi merah, kupas, cuci bersih,
potong kecil
50 gram daun bayam
½ sdt merica bubuk
¼ sdt gula pasir
1½ liter air

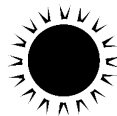
Cara Membuat

1. Rebus air, beras, dan jagung hingga mengental.
2. Masukkan potongan ubi, rebus hingga lunak.
3. Masukkan bayam, merica, dan gula pasir. Aduk rata. Masak hingga menjadi bubur. Angkat, hidangkan selagi hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 250,5 kkal
Protein : 2,8 g
Lemak : 0,9 g
Karbohidrat : 56,7 g
Kolesterol : -
Serat : 3,3 g



Makan Siang

Botok Kacang Tolo

Bahan

250 gram kacang tolo, rendam semalam,
tumbuk kasar
½ butir kelapa setengah tua, parut
memanjang
5 buah cabai rawit merah
Daun pisang secukupnya untuk
membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
3 butir kemiri
1 ruas kencur
1 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Campur tumbukan kacang tolo, kelapa parut, dan bumbu yang dihaluskan. Aduk rata.
2. Ambil selembar daun pisang. Isi dengan adonan botok. Tambahkan cabai rawit merah, bungkus. Semat dengan lidi. Lakukan hingga bahan habis.
3. Kukus hingga matang.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 83,1 kkal	Karbohidrat : 13 g
Protein : 4 g	Kolesterol : -
Lemak : 1,9 g	Serat : 3,7 g

Sate Ayam Sarepeh

Bahan

300 gram dada ayam tanpa kulit,
potong dadu
½ sdt air jeruk nipis
400 ml santan encer
2 sdm minyak jagung untuk menumis
Tusukan sate secukupnya

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah, buang bijinya
3 buah cabai rawit
4 siung bawang putih

Bumbu

3 lembar daun jeruk, buang tulangnya
2 lembar daun salam
2 sdm gula merah, sisir

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, dan daun salam hingga harum.
3. Masukkan santan dan gula merah. Masak hingga matang dan mengental. Angkat, sisihkan.
4. Tusuk daging ayam menggunakan tusukan sate. Celupkan ke dalam bumbu tumis. Bakar sambil olesi bumbu tumis hingga matang.

Untuk 5 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi : 245,7 kkal
Protein : 16,5 g
Lemak : 17,4 g
Karbohidrat : 5,7 g
Kolesterol : 47,4 mg
Serat : 1,1 g

Oseng Pakcoy

Bahan

300 gram pakcoy
3 siung bawang putih, cincang halus
50 gram ebi, haluskan
1 buah cabai merah, buang bijinya,
iris serong
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan ebi, cabai merah, dan pakcoy, aduk rata. Tumis hingga matang, angkat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 94,7 kkal
Protein : 13,4 g
Lemak : 4 g
Karbohidrat : 2,1 g
Kolesterol : 26,7 mg
Serat : 2 g



Galantin

Bahan

- 300 gram daging ayam giling
- 1 putih telur ayam
- 2 sdm tepung roti
- 1 buah wortel, cuci bersih, rebus setengah matang
- 1 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- ½ buah bawang bombay, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt pala bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum dan layu. Angkat, dinginkan.
2. Campur tumisan bawang, daging ayam giling, putih telur, merica, pala, dan tepung roti, aduk rata.
3. Pipihkan adonan di atas alumunium foil, letakkan wortel rebus di atasnya.
4. Gulung hingga wortel terbungkus adonan, bungkus. Ikat kedua ujungnya. Kukus 30 menit hingga matang. Angkat, potong-potong sesuai selera.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 193,6 kkal
 Protein : 17,1 g
 Lemak : 12,5 g
 Karbohidrat : 2,1 g
 Kolesterol : 47,4 mg
 Serat : 0,1 g

Cah Jagung Muda

Bahan

- 300 gram jagung muda, potong memanjang empat bagian
- 2 buah cabai hijau, buang bijinya, potong serong
- 2 sdt tepung kanji, larutkan dengan 250 ml air
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- ½ buah bawang bombay, potong memanjang
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- ¼ sdt merica bubuk
- ¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan jagung muda dan cabai hijau. Tumis hingga setengah layu. Tuangkan larutan tepung kanji, didihkan sebentar. Masukkan merica dan gula pasir. Angkat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 58,5 kkal
 Protein : 0,9 g
 Lemak : 2 g
 Karbohidrat : 10,4 g
 Kolesterol : -
 Serat : 0,8 g



Makan Pagi

Nasi Pecel

Bahan

- 300 gram nasi putih
- 100 gram kacang panjang, potong ukuran 2 cm
- 100 gram daun singkong, buang batangnya
- 100 gram taoge, buang akarnya
- 4 batang kemangi, ambil daunnya
- 3 sdm minyak jagung untuk menumis

Sambel Pecel

- 150 gram kacang tanah, sangrai atau goreng
- 3 buah cabai rawit
- 2 buah cabai merah
- ½ sdt kencur cincang
- 3 siung bawang putih
- 2 lembar daun jeruk purut
- 1 sdt asam jawa
- 50 gram gula merah, sisir
- 200 ml air matang

Cara Membuat

1. Rebus kacang panjang, daun singkong, dan taoge secara terpisah. Angkat, tiriskan.
2. Buat sambal. Tumis cabai rawit, cabai merah, kencur, bawang putih, dan daun jeruk purut hingga layu. Angkat, tiriskan.
3. Haluskan bersama kacang goreng, asam jawa, dan gula merah. Tambahkan air matang, aduk hingga kental.
4. Tata nasi putih dan sayuran di atas piring saji. Siram dengan sambal pecel. Beri daun kemangi di atasnya.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energ : 281,8 kkal
- Protein : 9,7 g
- Lemak : 15,6 g
- Karbohidrat : 28,8 g
- Kolesterol : -
- Serat : 3 g



Makan Siang

Pecel Pitik

Bahan

- 400 gram ayam, potong dua
- 1 sdt air asam (1 sdt asam jawa dan 1 sendok makan air)
- 1 sdt air jeruk limau
- 200 gram kelapa parut kasar, kukus

Bumbu Ayam (Haluskan)

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kunyit
- 3 butir kemiri

Bumbu Urap (Haluskan)

- 5 buah cabai merah, buang bijinya
- 5 buah kemiri
- 1 cm kencur
- 2 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air asam dan bumbu yang dihaluskan, panggang hingga matang dan kecokelatan. Angkat, suwir-suwir.
2. Campur kelapa parut kukus dengan bumbu urap dan air jeruk limau. Masukkan ayam suwir, aduk rata. Sajikan bersama nasi hangat.

Untuk 7 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 112,1 kkal
 Protein : 7,9 g
 Lemak : 7,8 g
 Karbohidrat : 2,5 g
 Kolesterol : 22,6 mg
 Serat : 0,6 g

Cah Tahu Takwa

Bahan

- 250 gram tahu takwa, potong kotak 2 cm
- 25 gram teri tawar, goreng sebentar
- 200 ml air
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

- 2 buah cabai merah, buang bijinya
- 3 cm kencur
- 5 buah bawang merah
- 2 siung bawang putih

Bumbu Lainnya

- 3 lembar daun jeruk, buang batangnya, iris tipis
- 5 tangkai daun kemangi, petik daunnya
- ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan dan daun jeruk hingga harum.
2. Masukkan tahu takwa dan teri tawar, aduk rata.
3. Tambahkan air dan gula pasir. Masak hingga mendidih.
4. Masukkan kemangi, aduk sebentar. Angkat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 75,7 kkal
 Protein : 7 g
 Lemak : 4,9 g
 Karbohidrat : 1,9 g
 Kolesterol : 2,9 mg
 Serat : 0,6 g

Tumis Pakis

Bahan

200 gram pakis, bersihkan, ambil ujungnya
100 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
1 buah cabai merah, buang bijinya,
iris serong
¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai hingga harum. Masukkan air dan gula pasir, aduk rata.
2. Masukkan pakis, masak hingga layu. Angkat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 127,2 kkal
Protein : 1,9 g
Lemak : 10,3 g
Karbohidrat : 8,9 g
Kolesterol : -
Serat : 3,2 g



Makan Malam

Sup Buntut Sapi

Bahan

400 gram buntut sapi, potong-potong
2 buah wortel, potong bulat 1 cm
1 buah kentang, potong kotak 2 x 2 cm
6 butir cengkih
2 batang bawang daun, potong 1 cm
½ sdt gula pasir
2 sdm minyak jagung untuk menumis
2 sdm bawang goreng untuk taburan
2 liter air

Bumbu yang Dihaluskan

3 siung bawang putih
½ sdt merica bubuk
½ sdt pala bubuk

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih. Masukkan buntut sapi, rebus hingga matang dan dagingnya empuk. Kecilkan api.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Campurkan ke dalam rebusan buntut.
3. Masukkan wortel dan kentang, masak hingga sayuran matang.
4. Masukkan cengkih, bawang daun, dan gula pasir. Biarkan sebentar, angkat. Sajikan dengan taburan bawang goreng.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 153,5 kkal
Protein : 12,8 g
Lemak : 9 g
Karbohidrat : 4,4 g
Kolesterol : 37,5 mg
Serat : 0,5 g



Menu Makan Malam Hari 27
Sup Buntut



Menu Makan Siang Hari 28
Ikan Mas Sambal Dabu-dabu,
Tempe Panggang Bumbu Rujak,
dan Tumis Jamur Kancing



Hari 28



Makan Pagi

Kentang Panggang Sayuran

Bahan

500 gram kentang, kupas, cuci bersih, serut kasar
 150 gram wortel, serut kasar
 50 gram jagung manis, pipil
 100 gram daging sapi tanpa lemak,
 potong dadu kecil
 3 putih telur ayam
 100 ml susu skim cair
 2 sdm minyak zaitun

Bumbu

4 siung bawang putih, cincang halus
 1 buah bawang bombay, cincang halus
 2 buah cabai merah, buang bijinya, iris halus
 1 sdt merica bubuk
 1 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Panaskan minyak zaitun. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
2. Masukkan wortel, jagung manis, cabai merah, merica, dan gula pasir, aduk rata. Masak sebentar, angkat. Sisihkan.
3. Campur serutan kentang dengan daging sapi, putih telur, susu skim cair, dan tumis sayuran, aduk rata.
4. Masukkan ke dalam mangkuk tahan panas. Panggang dalam oven sekitar 40 menit hingga matang. Angkat, potong sesuai selera.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 193,8 kkal	Karbohidrat : 20,8 g
Protein : 7,9 g	Kolesterol : 15,2 mg
Lemak : 5,9 g	Serat : 2,9 g



Makan Siang

Ikan Mas Sambal Dabu-dabu

Bahan

1 ekor (500 gram) ikan mas, siangi
 3 siung bawang putih, haluskan
 2 buah jeruk nipis, peras, ambil airnya
 2 sdm minyak jagung

Sambal Dabu-dabu

300 gram tomat, iris dadu kecil
 4 butir bawang merah, kupas, cincang kasar
 5 buah cabai rawit, iris tipis melintang
 1 sdm air jeruk nipis
 1 sdm minyak jagung

Cara Membuat

1. Campurkan bawang putih, minyak jagung, dan air jeruk nipis, aduk rata. Oleskan ke seluruh permukaan ikan, biarkan 1—2 jam.
2. Buat sambal dabu-dabu. Campurkan tomat, bawang merah, cabai rawit, minyak jagung, dan air jeruk nipis. Aduk rata, sisihkan
3. Bakar ikan di atas bara api hingga matang. Angkat, sajikan bersama sambal dabu-dabu.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 105,3 kkal	Karbohidrat : 1,7 g
Protein : 11,8 g	Kolesterol : 41,9 mg
Lemak : 5,6 g	Serat : 0,4 g

Tempe Panggang Bumbu Rujak

Bahan

300 gram tempe, potong enam bagian sama besar, sayat-sayat, kukus
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun jeruk purut
250 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah, buang bijinya
4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 buah kemiri, sangrai
½ sdt asam jawa
½ sdm lengkuas cincang
1 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, serai, dan daun jeruk hingga harum. Tambahkan air.
2. Masukkan tempe. Masak hingga matang dan kuah mengental. Angkat.
3. Panggang tempe di atas bara api sambil diolesi bumbu. Panggang hingga agak kering. Hidangkan bersama bumbunya.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 120,3 kkal
Protein : 9,5 g
Lemak : 5,5 g
Karbohidrat : 10,2 g
Kolesterol : -
Serat : 0,7 g

Tumis Jamur Kancing

Bahan

500 gram jamur kancing, belah empat
50 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, rajang kasar
1 lembar daun salam
2 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong
½ buah tomat merah, rajang kasar
½ sdt merica bubuk
½ sdt gula merah, sisir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan cabai hijau hingga harum.
2. Masukkan jamur, tomat, merica, dan air. Aduk hingga layu.
3. Tambahkan gula merah, aduk rata. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 49,1 kkal
Protein : 2,2 g
Lemak : 2,5 g
Karbohidrat : 6,3 g
Kolesterol : -
Serat : 11,3 g



Fu Yung Hai Saus Orange

Bahan

100 gram tahu putih, potong dadu kecil
 200 gram wortel, parut
 3 putih telur ayam
 ½ sdt merica bubuk
 2 sdm tepung terigu protein sedang
 100 ml minyak jagung untuk menggoreng

Bahan Saus

1 siung bawang putih, cincang halus
 ½ buah bawang bombay, cincang halus
 5 sdm sirup orange
 150 ml air
 ½ sdt merica bubuk
 1 sdt gula pasir
 1 sdm tepung maizena, larutkan dengan
 5 sdm air
 25 gram kacang polong untuk taburan

Cara Membuat

1. Masukkan tahu, wortel, putih telur, merica bubuk, dan tepung terigu dalam wadah, aduk rata.
2. Panaskan minyak dalam wajan. Goreng adonan hingga matang. Sisihkan.
3. Buat saus. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan air dan sirup orange, aduk rata.
4. Masukkan larutan tepung maizena. Tambahkan merica dan gula pasir. Tambahkan kacang polong, aduk hingga mendidih.
5. Tata fu yung hai di atas piring saji. Siram dengan saus.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 337 kkal

Protein : 13 g

Lemak : 18 g

Karbohidrat : 31,3 g

Kolesterol : 2,1 mg

Serat : 5,2 g



Makan Pagi

Pumpkin Fritters

Bahan

300 gram labu kuning, kukus, haluskan
 100 gram tepung terigu
 ½ sdt baking powder
 1 buah lemon, belah empat, ambil airnya
 1 butir telur, kocok lepas
 400 ml air
 2 sdm minyak jagung
 ¼ sdt kayu manis bubuk

Cara Membuat

1. Masukkan labu kuning, tepung terigu, dan baking powder ke dalam wadah, aduk rata.
2. Masukkan air jeruk lemon, telur, dan air. Aduk rata.
3. Panaskan dan ratakan sedikit minyak jagung di wajan antilengket.
4. Tuang satu sendok sayur adonan. Masak hingga matang, angkat. Tiriskan minyaknya.
5. Sajikan dengan taburan kayu manis bubuk.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 183,8 kkal
 Protein : 4,8 g
 Lemak : 7 g
 Karbohidrat : 25,8 g
 Kolesterol : 53 mg
 Serat : 2,7 g



Makan Siang

Tahu Ungkep Gurih

Bahan

6 potong tahu putih ukuran 50 gram
 2 lembar daun salam
 250 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
 2 siung bawang putih
 4 butir kemiri, sangrai

Cara Membuat

1. Campur semua bahan dan bumbu yang dihaluskan.
2. Rebus hingga matang dan air terserap habis. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 50,7 kkal
 Protein : 4,0 g
 Lemak : 2,1 g
 Karbohidrat : 1,5 g
 Kolesterol : -
 Serat : 1 g

Pepes Teri Basah

Bahan

400 gram teri basah, buang kepalanya
2 sdm minyak zaitun
Daun pisang secukupnya untuk membungkus
Lidi secukupnya untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah, buang bijinya
5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 butir kemiri
½ sdt gula pasir

Bumbu

6 buah cabai rawit
5 tangkai daun kemangi
2 lembar daun salam, potong-potong
3 cm jahe, iris
2 tangkai serai, potong-potong

Cara Membuat

1. Campur teri, bumbu yang dihaluskan, dan minyak zaitun, aduk rata.
2. Ambil daun pisang secukupnya, letakkan sebagian campuran teri di atasnya.
3. Tambahkan daun kemangi. Selipkan daun salam, cabai rawit, dan jahe. Bungkus, dan semat kedua ujungnya dengan lidi. Kukus hingga matang.
4. Bakar di atas bara api hingga harum.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 69,2 kkal Karbohidrat : 0,6 g
Protein : 10,7 g Kolesterol : 16,5 mg
Lemak : 2,4 g Serat :-

Labu Siam Kuah Telur

Bahan

300 gram labu siam, kupas, potong batang korek, cuci bersih
1 putih telur ayam, kocok
500 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris
2 siung bawang putih, iris
3 buah cabai rawit, iris
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai rawit hingga harum.
2. Masukkan air, labu siam, dan gula pasir. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan putih telur ayam, aduk rata. Angkat, sajikan selagi hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 50,2 kkal
Protein : 2,3 g
Lemak : 3,5 g
Karbohidrat : 3,8 g
Kolesterol :-
Serat : 2 g



Makan Malam

Ayam Masak Nanas

Bahan

400 gram daging ayam tanpa kulit,
potong delapan sama besar
250 gram nanas, potong-potong
3 lembar daun jeruk purut
2 batang serai, memarkan
400 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah, buang bijinya
4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 butir kemiri
1 cm lengkuas
2 cm kunyit
1 sdm gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun jeruk purut dan serai hingga harum.
2. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
3. Tambahkan air, masak hingga ayam matang dan kuah mengental.
4. Masukkan nanas, aduk sebentar. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 173,4 kkal
Protein : 13,6 g
Lemak : 10,8 g
Karbohidrat : 5 g
Kolesterol : 39,5 mg
Serat : 0,4 g

Sup Kacang Hijau

Bahan

1½ sdm kacang hijau
50 gram wortel, potong bulat
25 gram kentang, cuci bersih, kupas,
potong dadu
25 gram buncis, cuci bersih, potong
bulat panjang
½ buah tomat, iris kecil
250 ml air kaldu ayam
1 sdt minyak jagung untuk menumis

Bumbu

1 sdm irisan bawang daun
1 sdt irisan seledri
½ sdt pala bubuk
¼ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Rebus kacang hijau hingga lunak. Angkat, sisihkan.
2. Tumis bawang daun bersama wortel, kentang, buncis, dan tomat hingga layu.
3. Masukkan air kaldu dan kacang hijau. Masak hingga sayuran matang. Tambahkan pala bubuk, gula, dan irisan seledri. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 176,8 kkal
Protein : 6,5 g
Lemak : 6,3 g
Karbohidrat : 25,4 g
Kolesterol : 0,1 mg
Serat : 6,1 g

Menu Makan Pagi Hari 29

Pumpkin Fritters



Menu Makan Pagi Hari 30 Havermuth Aneka Buah





Hari 30



Makan Pagi

Havermut Aneka Buah

Bahan

- 75 gram havermut
- 1 buah pisang ambon atau cavendish,
iris melintang 1 cm
- 1 buah jeruk mandarin, ambil dagingnya,
buang bijinya
- 75 gram stroberi, iris tipis
- 500 ml susu skim cair
- 4 sdm gula pasir

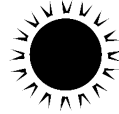
Cara Membuat

1. Masukkan susu dalam panci. Panaskan bersama gula menggunakan api sedang. Masak hingga mendidih dan gula larut. Angkat.
2. Tuang havermut ke dalam mangkuk. Tambahkan susu panas, aduk hingga mengental. Tutup mangkuknya.
3. Bagi bubur havermut ke dalam empat buah mangkuk saji. Tambahkan buah-buahan di atasnya, sajikan panas.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 88,3 kkal
Protein : 2,3 g
Lemak : 0,3 g
Karbohidrat : 21,2 g
Kolesterol : 1 mg
Serat : 1,5 g



Makan Siang

Tumis Daun Melinjo

Bahan

- 200 gram daun melinjo
- 50 gram teri tawar, goreng
- 3 lembar daun jeruk, sobek-sobek
- 100 ml air
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Diumbuk Kasar

- 2 buah cabai hijau, buang bijinya
- 5 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih
- 1 buah tomat hijau

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang ditumbuk kasar bersama daun jeruk hingga harum.
2. Masukkan teri, aduk hingga matang.
3. Masukkan daun melinjo, aduk hingga layu.
4. Tuangkan air, masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 175 kkal
Protein : 6,1 g
Lemak : 8,5 g
Karbohidrat : 21,4 g
Kolesterol : -
Serat : 1,5 g

Opor Tempe

Bahan

300 gram tempe, iris serong ukuran 5 x 5 cm
500 ml santan encer
2 lembar daun salam
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 cm lengkuas
2 cm kunyit
2 cm jahe
1 sdt ketumbar
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum.
2. Masukkan tempe, daun salam, dan santan encer. Masak sambil diaduk hingga tempe setengah matang.
3. Kecilkan api, masak hingga matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 155,6 kkal
Protein : 9,8 g
Lemak : 8,9 g
Karbohidrat : 11,7 g
Kolesterol : -
Serat : 1,6 g



Makan Malam

Sate Gabus Udang

Bahan

400 gram daging ikan gabus, haluskan
200 gram udang kupas, haluskan
100 gram kelapa parut
4 lembar daun jeruk, iris halus
1 sdm air asam jawa
12 batang serai untuk tusukan

Bumbu yang Dihaluskan

2 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 buah cabai merah, buang bijinya
½ buah tomat merah
2 cm kunyit
2 butir kemiri
½ sdt ketumbar, sangrai
½ sdt merica, sangrai
15 gram gula merah

Cara Membuat

1. Campurkan semua bahan dengan bumbu yang dihaluskan, aduk rata.
2. Ambil 1 sdm penuh adonan, lilitkan ke bonggol serai. Bakar di atas bara api sambil dibolak-balik hingga matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 12 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi : 61,2 kkal
Protein : 9 g
Lemak : 1,8 g
Karbohidrat : 2 g
Kolesterol : 40,7 mg
Serat : 0,4 g

Cah Brokoli Tiram

Bahan

100 gram brokoli, potong per kuntum

100 gram jamur tiram, suwir-suwir

50 ml air

1 sdm minyak wijen untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis

3 siung bawang putih, iris tipis

2 buah cabai hijau, buang bijinya, iris serong

3 buah cabai rawit, iris serong

½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, cabai hijau, dan cabai rawit hingga harum.
2. Masukkan brokoli dan air. Masak hingga setengah matang.
3. Masukkan jamur tiram dan gula pasir, aduk rata. Masak hingga matang.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 89 kkal

Protein : 4,3 g

Lemak : 5,5 g

Karbohidrat : 6,6 g

Kolesterol : 14,9 mg

Serat : 1,7 g

Tentang Penulis



Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, S.KM

Menyelesaikan D3 Ilmu Gizi di Akademi Gizi Malang pada tahun 1999. Selanjutnya, penulis menyelesaikan S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2002.

Saat ini, ibu satu putri ini bekerja sebagai Ahli Gizi di Instalasi Gizi RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat, Lawang, Jawa Timur. Penulis juga mengabdikan diri sebagai pengajar mata kuliah Ilmu Gizi di Akademi Akupuntur Malang, Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Malang, serta Sentra Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Pendukung Pelayanan Kesehatan Amanah Husada Malang.

Penulis bisa dihubungi di alamat email adefebry@hotmail.com



Menu Sehat 30 Hari untuk Hiperkolesterol, Hipertensi, dan Penyakit Jantung

160 resep
untuk mencegah
dan mengatasi
hiperkolesterol,
hipertensi, dan
penyakit jantung,
meliputi makan pagi,
makan siang, dan
makan malam

Hiperkolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung merupakan jenis penyakit yang sangat erat kaitannya dengan pola makan. Asupan lemak yang berlebihan akibat terlalu banyak mengonsumsi makanan berlemak merupakan penyebab penyakit di atas. Karena pencetus utama penyakit ini adalah makanan, otomatis mengatur pola makan yang sehat dan bergizi seimbang merupakan cara paling tepat untuk mencegah dan mengatasinya.

Sayangi diri sendiri dan anggota keluarga lainnya dengan menyajikan makanan sehat dan bergizi seimbang.

Buku yang ditulis oleh seorang ahli gizi ini akan membantu Anda menyusun menu sehari-hari yang sehat dan bermanfaat untuk mencegah dan mengatasi penyakit hiperkolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung. Penyusunan menu disajikan lengkap dengan resep-resep makanan untuk makan pagi, makan siang, dan makan malam. Selain menyajikan menu sehat, isi buku ini juga membahas berbagai jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, serta berbagai upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengatasi penyakit hiperkolesterol, hipertensi, dan penyakit jantung.



AGROMEDIA

Redaksi:

Jl. H. Montong No.57, Ciganjur
Jagakarsa - Jakarta Selatan 12630
Telp. (021) 7888 3030
Ext. 213, 214, 215, 216
Faks. (021) 727 0996
E-mail: redaksi@agromedia.net
Website: www.agromedia.net

ISBN (13) 978-979-006-236-8

ISBN 979-006-236-2



9 789790 006236 >

Makanan Kesehatan