

Plan the Unplanned dengan Nutrisi yang Tepat  
untuk Perkuat Daya Tahan Tubuh Keluarga

# Healthy Immune Boosters



#ResilientTogether



# What's on it?

## Untuk 3-5 Tahun

- Spinach Power Ball
- Sunny Chicken Pocket Party
- Redberry French Toast
- Marie Milk Pudding
- Nasi Goreng Sushi
- Daging Sapi Tomat

## Untuk seluruh keluarga

- Pasta Bola Semur (Nutriclub x Endeus TV)
- Quiche Ayam Wortel
- Puree Apel dengan Nanas dan Pisang

## Untuk 1-3 Tahun

- Smoked Chiken Omelette
- Makaroni Tumis Kakap
- Pancake
- Cream Chicken Soup (Nutriclub X Endeus TV)

## Untuk ibu hamil dan menyusui

- Puding Susu Cokelat ala Lactamil
- Pancake Kurma (Lactamil X Endeus TV)
- Spaghetti Carbonara ala Lactamil
- Milky Tutti Fruty (Lactamil X Endeus TV)
- Lactation Cookies ala Lactamil
- Mousse Stroberi



# Smoked Chicken Omelette

## Bahan-bahan :

- 2 sdm margarin
- 2 sdm bawang Bombay cincang kasar
- 1 buah tomat kecil, buang biji, potong dadu
- 50g ayam asap, iris tipis
- 1 sendok takar Nutrilon Royal, cairkan dengan 20 ml air
- 4 butir telur
- ¼ sdt garam
- ⅛ sdt merica bubuk
- 2 sdm minyak goreng
- 1 sdm peterseli cincang

## Bahan pelengkap :

- Roti tawar panggang

## Cara membuat :

- Panaskan wajan di atas api sedang, masukkan margarin.
- Tumis bawang Bombay dan tomat, aduk hingga al dente (layu tetapi masih keras)  
Kocok telur bersama susu, garam, dan merica. Asal campur.
- Panaskan minyak dalam wajan dadar berdiameter dasar 12-15 cm di atas api sedang, masukkan adonan telur.
- Diamkan sebentar hingga pinggirannya agak mengeras.
- Taruh tumisan ayam merata di permukaan telur, tunggu sebentar sampai melekat, angkat.
- Taruh omelette di atas piring saji, hidangkan selagi panas bersama roti panggang.

## Manfaat

Protein atau asam amino esensial berfungsi sebagai katalisator, pembawa, penggerak, pengatur, ekspresi genetik, neurotransmitter, penguat struktur, meningkatkan imunitas, dan terutama untuk pertumbuhan si Kecil. Sebagian besar otot, organ tubuh, hingga sistem tubuh, disusun oleh protein. Protein akan membangun, menjaga, dan mengganti jaringan tubuh yang rusak. Sumber pangan protein hewani meliputi daging, telur, susu, ikan, serta seafood dan hasil olahannya. Sedangkan Sumber pangan protein nabati meliputi kedelai, kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe, tahu, dan susu kedelai.

## Kategori Usia:

si Kecil  
1-3  
tahun





Kategori Usia:

si Kecil  
1-3  
tahun

# Makaroni Tumis Kakap

## Manfaat

Karbohidrat yang terkandung dalam makaroni kaya akan serat, terutama jika memilih makaroni yang menggunakan gandum utuh. Karbohidrat sangat penting bagi fungsi otak si Kecil, karena karbohidrat kompleks merupakan bahan bakar utama bagi berjalannya fungsi otak. Di dalam tubuh, karbohidrat bekerja sebagai sumber energi. Makanan yang kaya akan karbohidrat kompleks antara lain, roti gandum utuh, pasta, biskuit, sereal, kentang, nasi merah.

## Bahan-bahan :

- 30 g pasta makaroni
- 1/2 sdm minyak zaitun
- 1 sdm bawang bombay cincang
- 40 g daging ikan kakap merah, cincang
- 50 g wortel cincang
- 1 kuning telur ayam

## Cara membuat :

- Rebus pasta hingga lunak sekali. Angkat, tiriskan, sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombay dan daging kakap hingga kakap matang. Masukkan wortel.
- Masukkan rebusan pasta dan kuning telur ke dalam tumisan kakap. Masak hingga kuning telur matang, aduk rata Angkat. Sajikan hangat.







# Pancake

## Cara membuat :

- Tuang tepung yang sudah diayak ke dalam mangkuk dan gali adonan menjadi sumur
- Tambahkan mentega dan telur
- Campur seluruh adonan dengan memasukkan tepung secara bertahap
- Encerkan dengan susu dan aduk rata
- Masak panekuk dengan api kecil di wajan anti lengket sampai warna kecoklatan secukupnya

## Manfaat

Ini dapat dikonsumsi pada waktu sarapan juga di jam snack untuk seluruh keluarga. Bila dikonsumsi pada waktu sarapan, dapat ditambahkan yoghurt dan buah-buahan, sehingga kandungan nutrisinya dapat menjadi maksimal.

## Bahan-bahan :

(untuk 2 porsi )

- 40 g tepung
- 1/2 butir telur
- 5 g mentega
- 60 ml susu **nutrilon royal**

## Kategori Usia:

si Kecil  
1-3  
tahun

# Cream

# Chicken Soup

## Manfaat

Cream Chicken Soup ini, dapat menjadi lauk yang dapat dikonsumsi baik oleh anak maupun orang dewasa.

Komposisinya yang lengkap, dapat dijadikan lauk untuk dikonsumsi oleh seluruh keluarga. Pada anak-anak yang berat badannya sulit naik, sup ini dapat juga diberikan di jam snack.

## Bahan-bahan :

- 100 g brokoli, ambil kuntumnya
- 1 sdm mentega tawar
- 50 g daun bawang bagian putih, haluskan
- 2 siung bawang putih, haluskan
- ¼ sdt garam
- 2 sdm tepung terigu serba guna
- 1 L kaldu ayam
- 200 g filet dada ayam, potong dadu 1 cm
- 3 sdm nutrilon royal 3 campur dengan 200 ml air hangat

## Kategori Usia:

si Kecil  
1-3  
tahun

## Cara membuat :

- Rebus brokoli hingga berubah warna. Angkat. Tiriskan. Rendam dalam air es agar sayur tetap renyah dan hijau. Sisihkan.
- Dalam panci tumis daun bawang, bawang putih, dan garam hingga harum. Masukkan tepung. Masak sambil diaduk hingga rata.
- Masukkan kaldu ayam dan daging ayam. Didihkan.
- Kecilkan api, aduk hingga uap panas berkurang. Tuang Nutrilon Royal 3 aduk rata. Sajikan hangat dengan brokoli.



## Manfaat

Bayam kaya akan Antioksidan yang bermanfaat untuk merawat merawat saraf-saraf halus pada otak, serta menjaga neuron dan sel dari radikal bebas agar otak si Kecil dapat berkembang secara optimal. Selain itu, kandungan vitamin K pada bayam juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan tulang. Contoh bahan makanan lain yang kaya akan antioksidan adalah stroberi, rasberi, bayam, kacang-kacangan dan biji-bijian.

## Kategori Usia:

si Kecil  
3-5  
tahun



## Bahan-bahan :

- 100gr tepung roti
- 2 butir telur organik kocok lepas
- 50gr tepung terigu
- 200gr nasi
- ¼ buah bawang bombai cincang,
- 1 siung bawang putih cincang
- 25gr smoked beef
- 25gr bayam kukus
- 1 butir telur organik
- 2 sendok takar susu **nutrilon royal**
- 1 sdt garam
- ¼ sdt merica

## Cara membuat :

- Tumis bawang bombay, bawang putih, dan smoked beef sampai harum, kemudian sisihkan.
- Di mangkok, campurkan nasi, tumisan bawang, bayam, telur, susu Nutrilon Royal, garam, dan merica, aduk rata lalu bulatkan seperti bola atau cetak sesuai selera
- Gulingkan bola-bola di atas tepung terigu, kemudian gulingkan di dalam kocokan telur dan terakhir gulingkan di atas tepung roti
- Atur bola-bola di atas loyang dan panggang selama 10 menit dengan suhu 180°C. Sajikan.





## Manfaat

Telur mengandung protein yang merupakan nutrisi penting untuk pertumbuhan dan perkembangan si Kecil. Selain menyediakan asam amino esensial, protein juga menyuplai energi dalam bentuk energi terbatas dari karbohidrat dan lemak. Kebutuhan protein anak di Indonesia berkisar di angka 0,85 - 1,52gr per kilogram berat badan per hari. Oleh karena itu, jumlah protein yang dikonsumsi si Kecil harus sesuai dengan berat badannya.

## Kategori Usia:

si Kecil  
3-5  
tahun

### Bahan-bahan :

- 1 sdm margarin
- 3 lembar roti tawar (yang tidak mengandung susu/butter)
- 3 lembar ayam sayap
- 3 butir telur organic
- 125ml air dingin
- 4 sendok takar **nutrilon royal**
- 1 sdm bawang bombay cincang
- 1 siung bawang putih cincang
- 1 sdm tepung serbaguna
- ½ sdt garam
- ¼ sdt bubuk pala
- ¼ sdt mustard kuning
- ½ sdt mustard whole grain

### Cara membuat :

- Panaskan ½ sdm margarin di atas panci, lalu tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum., kemudian masukkan tepung dan masak selama 3 menit sampai tepung matang.
- Masukkan air dingin perlahan-lahan sambil terus diaduk, kemudian masukkan susu Nutrilon Royal, garam, bubuk pala, dan mustard. Aduk rata dan sisihkan.
- Pipihkan roti dengan rolling pin, olesi margarin (½ sdm sisa dari yang pertama) pada kedua sisi kemudian masukkan ke dalam loyang muffin sampai berbentuk seperti mangkuk.
- Pecahkan telur pada setiap roti, tambahkan potongan ayam sayap dan saus susu, panggang selama 10 menit dengan suhu 180°C

# Sunny Chicken

# Pocket Party







# Red Berry

# French Toast

Kategori Usia:

si Kecil  
3-5  
tahun

## Manfaat

Kandungan antioksidan dan fitokimia di dalam stroberi bagus untuk meningkatkan daya tahan tubuh si Kecil dengan konsumsi rutin. Selain itu, buah stroberi juga memiliki manfaat yang kaya, mulai dari menguatkan tulang dan gigi, menjaga kesehatan jantung, dan juga mendukung perkembangan otak. Flavonoid yang terkandung dalam stroberi juga berfungsi sebagai anti-radang yang melindungi si Kecil dari penyakit akibat kolesterol.

## Bahan-bahan :

- 4 potong roti gandum
- 200 ml air
- 7 sendok takar susu **nutrilon royal**
- 2 butir telur organik
- ½ sdt ekstrak vanili
- 1 sdm tepung
- ¼ sdt baking powder
- ¼ sdt kayu manis bubuk
- 50gr margarin
- 1 cup buah stroberi
- 1 sdm madu

## Cara membuat :

- Potong-potong stroberi dan masukan ke dalam mangkuk bersama madu. Aduk dan sisihkan.
- Kocok air, susu Nutrilon Royal, telur, ekstrak vanili, tepung, baking powder, dan kayu manis di dalam mangkuk
- Celupkan roti ke dalam kocokan susu dan telur, lalu diamkan sampai meresap.
- Panaskan margarin di atas api sedang, goreng roti sampai berwarna kecoklatan, angkat dan sisihkan.
- Sajikan dengan potongan buah stroberi dan madu yang sudah meresap.

**Kategori Usia:**

si Kecil  
**3-5**  
tahun

### **Manfaat**

Ini dapat dikonsumsi sebagai snack dengan kalori yang lumayan tinggi, sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan kalori anak

Taburan kacang-kacangan yang sudah dihancurkan, dapat membantu meningkatkan kandungan protein nabati.

# Marie Milk Pudding



### **Bahan-bahan :**

- 1/2 bungkus agar-agar coklat
- 500 cc air
- 4 sdm susu **nutrilon royal**
- 4 sdt madu
- 5 keping marie regal

### **Cara membuat :**

- Ukur air 500cc masukkan 1/2 bungkus agar-agar coklat, aduk merata
- Rebus dan campurkan Nutrilon Royal dan madu, tunggu sampai mendidih
- Hancurkan kasar biscuit marie dan tuang pada cup
- Masukkan adonan agar-agar ke dalam cup, tunggu hingga dingin dan siap dihidangkan



## Bahan-bahan :

- 1/4 sdt mentega tawar
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 sdm minyak sayur
- 1 sdm bawang bombay cincang
- 30 g daging ayam cincang
- 2 sdm campuran wortel, jagung dan kacang polong rebus
- 6 sdm nasi pulen yang baru matang dan masih panas
- 1/4 sdt merica bubuk
- 1 sdt kecap asin jepang

## Kategori Usia:

si Kecil  
3-5  
tahun

## Cara membuat :

- Oles wajan datar dengan mentega hingga rata.
- Buat telur dadar yang tipis sekali. Angkat. Sisihkan.
- Panaskan minyak, tumis bawang bombay hingga layu, masukkan daging ayam cincang, masak hingga matang.
- Masukkan sisa bahan. Aduk rata, angkat. Taruh nasi ke dalam bentuk memanjang di ujung telur.
- Gulung telur sambil padatkan. Potong-potong.
- Sajikan hangat.

## Manfaat

Sushi merupakan variasi menu yang menarik untuk anak. Anak dapat diajak untuk membuat sushi ini, sehingga anak tertarik untuk mengonsumsi lebih banyak lagi. Sebaiknya sushi dibuat dalam porsi kecil, sehingga anak mudah mengkonsumsinya

Daging ayam dapat diganti dengan ikan atau telur, sesuai selera anak.

# Nasi

# Goreng

# Sushi







## Manfaat

Ini dapat dijadikan menu makan siang atau malam anak-anak. Kandungan nutrisinya lengkap. Untuk menambahkan serat, dapat ditambahkan sup sayuran atau sayuran tumis.

## Kategori Usia:

si Kecil  
3-5  
tahun

### Bahan-bahan :

- 30 g daging sapi has dalam
- 20 g beras
- 1 tomat (sekitar 150 g)
- 2 sendok teh olive oil/ minyak kelapa/ minyak canola
- ¼ siung bawang putih Peterseli

### Cara membuat :

- Cuci dan potong tomat menjadi dua
- Kupas bawang putih lalu haluskan
- Cuci dan potong halus peterseli
- Letakkan potongan tomat ke dalam wadah tahan panas (ovenproof dish) yang telah diberi air di dasarnya, lalu tambahkan peterseli dan bawang putih di atasnya
- Panggang dalam oven selama 30 menit, lalu pisahkan kulit tomat secara perlahan. Sementara Mama memanggang tomat di dalam oven, Mama dapat memasak nasi
- Goreng daging dengan satu sendok teh olive oil dan sedikit lada. Setelah dimasak, cincang halus daging dan tambahkan lagi 1 satu sendok teh olive oil
- Letakkan potongan tomat di atas piring untuk membentuk dua mata
- Letakkan nasi, untuk membentuk senyuman dan daging cincang untuk membentuk hidung. Sajikan selagi hangat

# Daging

# Sapi Tomat



# Puding Susu Cokelat ala Lactamil

## Manfaat

Cokelat merupakan sumber magnesium dan zat besi. Kedua mineral ini dibutuhkan selama kehamilan. Magnesium dibutuhkan oleh ibu hamil untuk mencegah terjadinya kontraksi dini. Selain itu, konsumsi cokelat dipercaya dapat membuat *mood* ibu hamil menjadi lebih baik.

(<https://www.webmd.com/baby/news/20160204/daily-bit-of-chocolate-in-pregnancy-may-help-mom-baby#2>)

## Bahan-bahan :

### (Lapisan 1)

- Susu lactamil rasa coklat - 300 ml
- Bubuk jelly warna coklat - 20 gram
- Tepung maizena (larutkan kedalam 25 ml susu cair coklat) - 1/2 sdt
- Gula pasir - 5 sdm
- Bubuk coklat - 1/2 sdt
- Garam - secukupnya
- Extract vanila - 1/4 sdt

### (Lapisan 2)

- Susu lactamil rasa coklat - 600 ml Bubuk
- jelly warna coklat - 40 gram
- Tepung maizena (larutkan kedalam 40 ml susu cair coklat) - 1 sdt
- Gula pasir - 10 sdm
- Kuning telur - 1 butir
- Garam - secukupnya
- Extract vanila - 1/2 sdt

## Cara membuat :

### (Lapisan 1)

- Dalam wadah masukan susu cair coklat, bubuk jelly, garam, bubuk coklat, larutan tepung maizena dan gula pasir. Aduk hingga bubuk jelly tercampur rata.
- Nyalakan kompor masak bahan puding aduk perlahan.
- Masak hingga bahan puding mendidih atau pinggiran panci berbuih.
- Angkat, biarkan uap panas hilang kemudian masukan kedalam cetakan dengan menggunakan saringan agar puding lebih lembut. Dinginkan.

### (Lapisan 2)

- Dalam wadah, masukan susu cair coklat dan bubuk jelly.
- Tambahkan sedikit garam dan gula pasir.
- Tuang larutan tepung maizena dan aduk hingga merata.
- Nyalakan kompor masak bahan puding sambil terus diaduk perlahan.
- Dalam mangkuk, kocok kuning telur dan ambil satu sendok sayur atau 50 ml bahan puding dari panci ke dalam kocokan telur, satukan lalu kocok hingga bahan puding dan kuning telur tercampur rata, kemudian masukan lagi ke dalam panci dan aduk rata.
- Masak hingga bahan puding mendidih atau pinggiran panci berbuih.
- Angkat, biarkan uap panas hilang kemudian masukan kedalam cetakan dengan menggunakan saringan agar puding lebih lembut. Dinginkan

### Bahan-bahan :

#### Bahan-Bahan Milky Tutti Fruty

- 1 sdm mentega tawar

#### Bahan basah:

- 800ml air
- 200g kurma, buang biji
- 4 butir telur ayam

#### Bahan kering, aduk rata:

- 250g tepung terigu
- 50g Lactamil Pregnasis
- 1 sdm baking powder
- 1 sdt kayu manis bubuk
- ½ sdt garam

#### Topping:

- Madu
- Kurma, buang biji
- Kacang walnut, panggang, cincang kasar

Pancake ini dapat dikonsumsi sebagai snack. Pada waktu hamil, terutama pada awal kehamilan, keluhan mual sering dirasakan, sehingga kebutuhan kalori sulit terpenuhi. Nah pancake ini dapat sebagai ide cemilan yang baik untuk menambahkan kebutuhan akan protein nabati, tambahan kacang-kacangan seperti walnut, merupakan salah satu pilihan, untuk topping lainnya seperti kurma atau buah-buahan lainnya, dapat membantu memenuhi kebutuhan akan vitamin dan mineral juga serat

### Cara membuat :

- Bahan basah: Dalam blender masukkan semua bahan.
- Proses hingga halus. Keluarkan.
- Tuang kedalam campuran bahan kering. Aduk rata.
- Panaskan wajan tebal anti lengket. Kecilkan api, oleskan dengan mentega tawar.
- Tuang satu sendok sayur adonan. Masak dengan api kecil hingga sedikit bergelombang selama 5 menit. Balik.
- Masak sisi satunya hingga matang. Angkat. Sajikan dengan topping.

Kategori Usia:

Ibu Hamil

# Pancake

# Kurma





# Spaghetti Carbonara ala Lactamil



## Manfaat

Bahan olahan susu mengandung berbagai nutrisi yang mendukung perkembangan si Kecil. Kandungan kalsium dan vitamin D berperan penting dalam perkembangan tulang normal si Kecil. Ini dapat dikonsumsi pada waktu makan siang atau malam. Untuk melengkapi, dapat ditambahkan sayur-sayuran, sehingga kebutuhan akan serat, vitamin dan mineral dapat dipenuhi.

(<https://www.aptaclub.co.uk/pregnancy/diet-and-nutrition/understanding-food-groups/why-is-dairy-important.html>)

## Bahan-bahan :

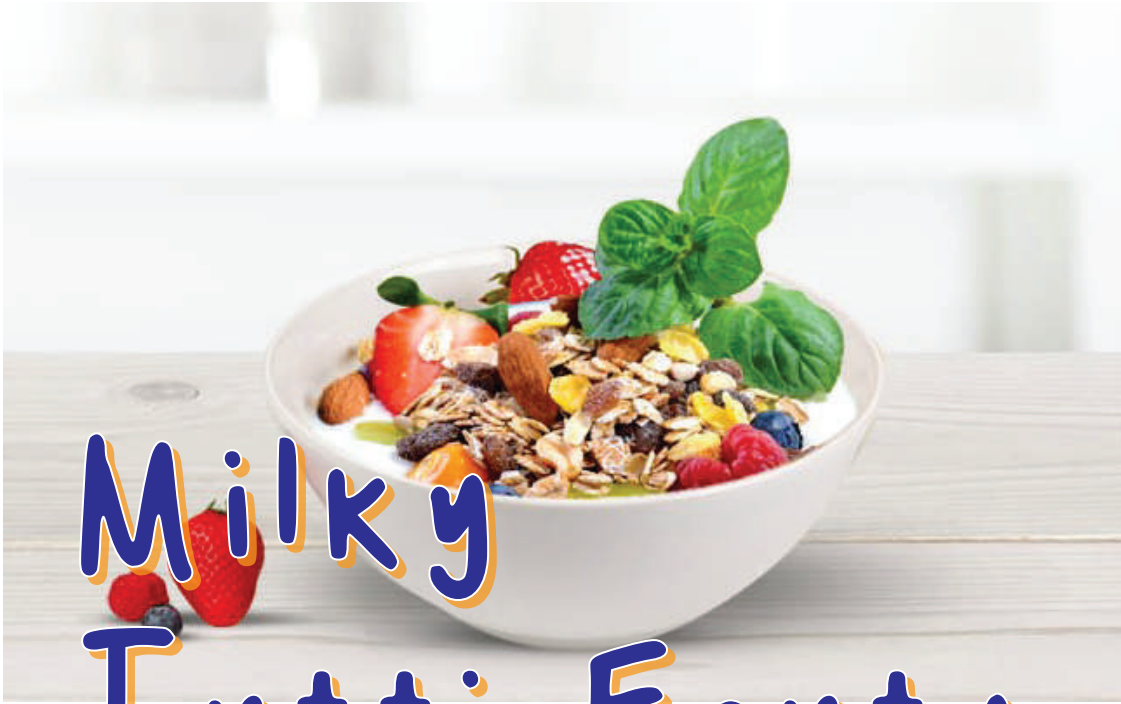
- 200gr pasta spaghetti
- 200ml susu **Lactamil** rasa vanilla yang sudah dilarutkan
- 1/2 sdt maizena atau terigu
- 1/2 batang keju cheddar/quick melt parut
- 3 lembar smoked beef/sosis
- 1 sdm butter/mentega
- 2 siung bawang putih haluskan
- 1/2 buah bawang bombay potong-potong
- 1/2 sdt lada hitam/lada biasa
- 1/2 sdt garam
- Oregano secukupnya
- 1 sdm minyak goreng
- 1 butir telur

Kategori Usia:

Ibu Hamil  
atau Menyusui

## Cara membuat :

- Dalam panci, rebus spaghetti sampai al dente. Angkat dan tiriskan. Sisihkan.
- Tumis bawang putih dan bombay dengan butter atau mentega sampai harum.
- Masukkan smoke beef. Aduk rata.
- Tuang 2/3 bagian susu lactamil. Aduk rata.
- Masukkan keju, lada, oregano, garam, dan garam. Aduk rata.
- Tuang larutan maizena. Aduk rata.
- Masukkan spaghetti. Aduk rata.
- Tuang kocokan telur dan sisa susu. Aduk dan masak sebentar dengan api kecil hingga kuah jadi creamy. Angkat.
- Siap disajikan dengan taburan keju parut dan parsley.



# Milky Tutti Fruity

**Kategori Usia:**

Ibu Menyusui

## Bahan-bahan :

- 50 g buah nanas, potong dadu 2 cm
- 50 g buah melon, potong dadu 2 cm
- 50 g buah apel merah, potong dadu 2 cm
- 50 g buah semangka, potong dadu 2 cm
- 3 lembar daun mint, iris halus
- 2 sdm madu
- 3 sdm Lactamil Lactasis
- 200 ml air hangat

## Topping Milky Tutti Fruity:

- 20 g mixed berries segar
- 1 sdm granola, panggang
- Daun mint

## Manfaat

Pada 6 bulan pertama, ibu menyusui membutuhkan tambahan kalori sekitar 330 kalori, dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui. Milky Tutti Fruity ini, dapat menjadi kalori tambahan yang sehat. Dapat dikonsumsi 1/2 porsi di jam snack sekitar jam 10, kemudian dan 1/2 nya lagi dikonsumsi di jam snack sore. Milky Tutti Fruity ini juga kaya akan serat, vitamin dan mineral.

## Cara membuat :

- Dalam wadah campur semua potongan buah.
- Tambahkan irisan daun mint dan madu. Aduk rata. Simpan dalam kulkas hingga dingin selama 30 menit.
- Campur Lactamil Lactasis dengan air hangat. Simpan dalam kulkas. Diamkan hingga dingin.
- Tuang susu ke dalam potongan buah. Beri topping, sajikan segera.

## Manfaat

Oatmeal mengandung beragam nutrisi yang luar biasa seperti fotokimia, beta-glukan, protein, serat, hingga karbohidrat kompleks yang akan membuat Mama merasa kenyang lebih lama. Selain itu, mengonsumsi gandum juga bisa jadi ASI booster. Untuk menurunkan kandungan kalori dan kandungan lemak, banyaknya mentega atau minyak zaitun, dapat dikurangi. Demikian juga pemakaian gula, sebisa mungkin jangan berlebihan.

(<https://www.whattoexpect.com/first-year/breastfeeding/foods-that-increase-breast-milk-supply/>)

Kategori Usia:

Ibu Menyusui

# Lactation Cookies ala Lactamil



### Bahan-bahan :

- 50 gram tepung terigu
- 100 gram oat
- 3 sendok makan granola, atau sereal biji-bijian lain
- 2 butir telur
- 12 sendok makan mentega rendah lemak, bisa juga menggunakan butter
- Minyak goreng atau minyak zaitun secukupnya
- ½ sendok teh garam
- ½ sendok teh baking soda
- ½ sendok teh baking powder
- Gula sesuai selera
- Kacang almond secukupnya, hancurkan
- Chocolate chip sesuai selera
- Bubuk vanili dan bubuk kayu manis secukupnya untuk pengharum

### Cara membuat :

- Campurkan oat, tepung terigu, granola, garam, baking powder, baking soda, garam, bubuk kayu manis dan vanili. Siapkan wadah lain untuk mengocok telur, butter, minyak zaitun, dan gula.
- Setelah tercampur rata, masukkan adonan tepung dan aduk kembali menggunakan spatula.
- Remahan kacang almond dan chocolate chip dimasukkan terakhir sebelum proses pemanggangan.
- Setelah semua bahan sudah tercampur, siapkan loyang lalu cetak cookies sesuai selera. Panggang menggunakan oven bersuhu 175-180 derajat celsius selama 15 menit. Lalu sajikan



Source : <https://www.popmama.com/pregnancy/birth/dianarthasalina/resep-almond-milk-lactation-cookies-ampuh-lancarkan-asi/full>



Kategori Usia:

Ibu Hamil  
dan Menyusui

# Mousse Stroberi



## Manfaat

Strawberry mousse ini dapat dikonsumsi di jam snack, untuk membantu memenuhi kebutuhan kalornya anak

Untuk ibu hamil atau menyusui, Strawberry mousse ini, dapat dikonsumsi sesudah makan sebagai dessert

Tambahan yoghurt di Strawberry, akan membantu menambah kebutuhan akan probiotik. Pada ibu hamil, kadang dengan bertambahnya usia kehamilan, sering terjadi konstipasi, nah yoghurt dapat membantu untuk mengatasi hal ini.

## Cara membuat :

- Potong stroberi menjadi potongan-potongan kecil
- Campur dengan 2 sendok makan air lemon
- Ambil wadah, kocok whipping cream/ yoghurt secara bertahap lalu tambahkan campuran stroberi yang sudah di campurkan dengan air lemon
- Masukkan ke dalam kulkas sampai dingin
- Setelah dingin, tuang campuran tersebut ke dalam mangkuk si kecil, lalu berikan beberapa potong stroberi matang di atasnya sebagai hiasan

## Bahan-bahan :

- (untuk 2 porsi)
- 150 g stroberi
- 0.85 cangkir whipping cream/ yoghurt
- 2 sendok teh air jeruk lemon



# Pasta Bola Semur

## Manfaat

Pasta Bola semur ini dapat dikonsumsi oleh seluruh keluarga, kandungan nutrisinya lengkap untuk tambahan serat, dapat dikonsumsi bersama salad sayuran.

## Bahan-bahan :

### Bahan-Bahan Pasta Bola Semur

- 400g *spaghetti*, rebus
- 500g daging giling
- 3 sdm tepung tapioka
- 2 putih telur ayam
- ½ buah bawang bombay, parut
- ½ buah wortel, parut
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica putih bubuk

### Saus

- 1 sdm minyak
- 3 butir bawang merah, haluskan
- 2 butir kemiri, haluskan
- 1 siung bawang putih, haluskan
- ½ cm jahe, haluskan
- ½ sdt cengkeh bubuk
- ½ sdt kayu manis
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica putih bubuk
- ¼ sdt pala bubuk
- 4 sdm kecap manis
- 2 sdm tepung pati jagung, encerkan dengan 3 sdm air

## Kategori Usia:

seluruh keluarga

## Cara membuat :

- Dalam wadah, campur daging, tepung tapioka, putih telur ayam, bawang bombay, wortel, garam, dan merica. Bagi 4, Bulatkan. Sisihkan.
- Rebus bola daging hingga matang. Dan mengapung. Angkat. Sisihkan.
- **Saus:** Tumis bawang merah, kemiri, bawang putih, jahe, cengkeh, kayu manis, garam, merica, dan pala hingga harum.
- Tuang 500ml air rebusan daging. Aduk rata sambil ditambahkan kecap. Kecilkan api masukkan campuran tepung pati jagung. Masak sambil diaduk hingga mengental.
- Tata *spaghetti* dan bola daging dalam kotak bekal. Sajikan saus terpisah.



Kategori Usia:

seluruh keluarga

# Quiche Ayam Wortel



## Bahan-bahan :

(untuk 3 porsi)

- 30 g dada ayam
- 540 g wortel
- 1 butir telur
- 60 g keju cottage
- 30 g tepung maizena
- 1 sendok teh olive oil/ minyak kelapa/ minyak canola
- Cincangan peterseli

## Manfaat

Quiche Ayam dan Wortel ini dapat dikonsumsi di jam snack, cocok untuk seluruh keluarga. Untuk anak-anak dapat saja dikonsumsi pada waktu makan siang atau makan malam, sebagai lauk dengan kandungan gizinya yang lengkap.

## Cara membuat :

- Cuci, kupas dan iris wortel
- Kukus wortel selama 10 hingga 15 menit  
Sementara itu, tumis ayam dengan wajan anti lengket selama 5 menit (jangan sampai kecoklatan)
- Ketika sudah matang, campur dengan wortel dan cincangan peterseli yang sudah dicuci
- Kocok telur hingga rata
- Tambahkan tepung maizena dan keju cottage, masukkan tumisan ayam, lalu aduk rata
- Tuang adonan ke dalam cetakan
- Panggang dalam oven dengan suhu 180° C selama 15 menit
- Cek kematangan adonan dengan menusukkan pisau ke bagian tengah, jika tidak ada adonan yang menempel pada pisau maka adonan telah matang
- Potong pie menjadi kotak yang lebih kecil, lalu sajikan







# Puree Apel dengan

# Nanas dan Pisang

Kategori Usia:

seluruh keluarga

## Manfaat

Ini dapat dikonsumsi di jam snack. Kandungan serat juga vitamin dan mineralnya akan membantu untuk memaksimalkan kebutuhan akan serat, vitamin dan mineral.

## Bahan-bahan :

- 60 g apel
- 30 g nanas
- 30 g pisang

## Cara membuat :

- Cuci dan kupas kulit apel
- Bersihkan bagian tengah apel, lalu potong
- Kupas kulit nanas dan pisang, lalu potong
- Kukus nanas dan apel sampai empuk
- Setelah empuk, campur ketiga bahan untuk dihaluskan
- Sajikan selagi hangat atau dingin

**Nutriclub dan Lactamil selalu berkomitmen  
untuk membantu perkuat daya tahan tubuh  
si Kecil dan Mama.**



Temukan resep  
dan informasi lainnya di:  
[www.nutriclub.co.id](http://www.nutriclub.co.id)

Semua materi telah melalui Review oleh Ahli Gizi.