

NUTRICIA

THE WINNER'S RECIPE

KEJAR TUMBUH
UNTUK MENANG

Untuk Anak Di Atas 1 Tahun



Bagikan informasi seputar

THE WINNER'S RECIPE

untuk Dukung Kejar Tumbuh Si Kecil dengan *faltering growth*

Download buku resep disini



KEJAR TUMBUH UNTUK MENANG



Resep-resep ini menggunakan produk Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) untuk anak diatas 1 tahun dengan indikasi *faltering growth*, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori. Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.

ACKNOWLEDGEMENT

Resep-resep yang ada dalam buku ini dikreasikan oleh:



Chef Devina Hermawan



Chef Ben Imantaka

Direview oleh Ahli Gizi dan

Divalidasi oleh Dokter Anak Spesialis Konsultan





THE WINNER'S RECIPE

Breakfast

Rolled Daging Omelette

Chocolate Pancake

Milky French Toast Stick

Snack

Risoles Ragout Ayam Creamy

Pastel Tutup Ayam Jamur

Martabak Telur Roti Tawar

Main Course

Salmon Miso Spaghetti Carbonara

Prawn Salted Egg

Ayam Gulai

Dessert

Choco Ube Chia Pudding

Choco Milkshake

Klepon Dessert box

INTRODUCTION

Gangguan Pertumbuhan dan Resiko Stunting pada Anak diatas 1 tahun

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dimulai sejak dalam kandungan hingga anak berusia 2 tahun merupakan periode emas untuk tumbuh dan kembang anak. Asupan gizi pada periode ini merupakan hal yang sangat penting. Malnutrisi pada 1000 HPK mempunyai dampak terhadap fungsi kognitif dan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Dalam jangka pendek, kekurangan gizi ini menyebabkan daya tahan tubuh anak menurun sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Di Indonesia 1 dari 5 anak balita mengalami *stunting*. *Stunting* merupakan gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan tinggi badan sesuai umur dan jenis kelamin pada grafik pertumbuhan berada di bawah -2 SD akibat kekurangan gizi kronis. Dalam jangka panjang anak yang *stunting* mempunyai risiko

mengalami kemampuan belajar dan fungsi kognitif yang lebih rendah.

Karena itu pemerintah terus berupaya mencegah terjadinya *stunting*. Salah satu upaya pencegahan *stunting* adalah dengan melakukan deteksi dini penyimpangan pertumbuhan melalui pengukuran berat,

panjang badan dan lingkaran kepala secara teratur setiap bulan. Bila kenaikan berat tidak sesuai grafik pertumbuhan, maka segera konsultasikan dengan tenaga kesehatan.

Pemantauan tumbuh kembang secara rutin dapat mendeteksi perlambatan pertumbuhan lebih dini sehingga dapat dilakukan intervensi nutrisi secara tepat. Anak tetap direkomendasikan untuk mengonsumsi makanan dengan gizi lengkap dan seimbang, **dan jika dibutuhkan serta atas rekomendasi/resep Dokter, formula padat nutrisi (>0.9 kkal/ml) merupakan salah satu jenis Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) sebagai pelengkap nutrisi harian untuk mendukung kejar tumbuh anak dengan gangguan pertumbuhan. Selalu konsultasikan dengan Dokter Anak untuk mendapatkan rekomendasi penanganan yang tepat.**

Pemenuhan nutrisi anak dengan perlambatan pertumbuhan memiliki tantangan tersendiri. Orang tua dapat dihadapkan pada masalah anak yang mempunyai nafsu makan rendah, *picky eater* (pilih-pilih makanan), memiliki preferensi rasa makanan sendiri, tidak suka

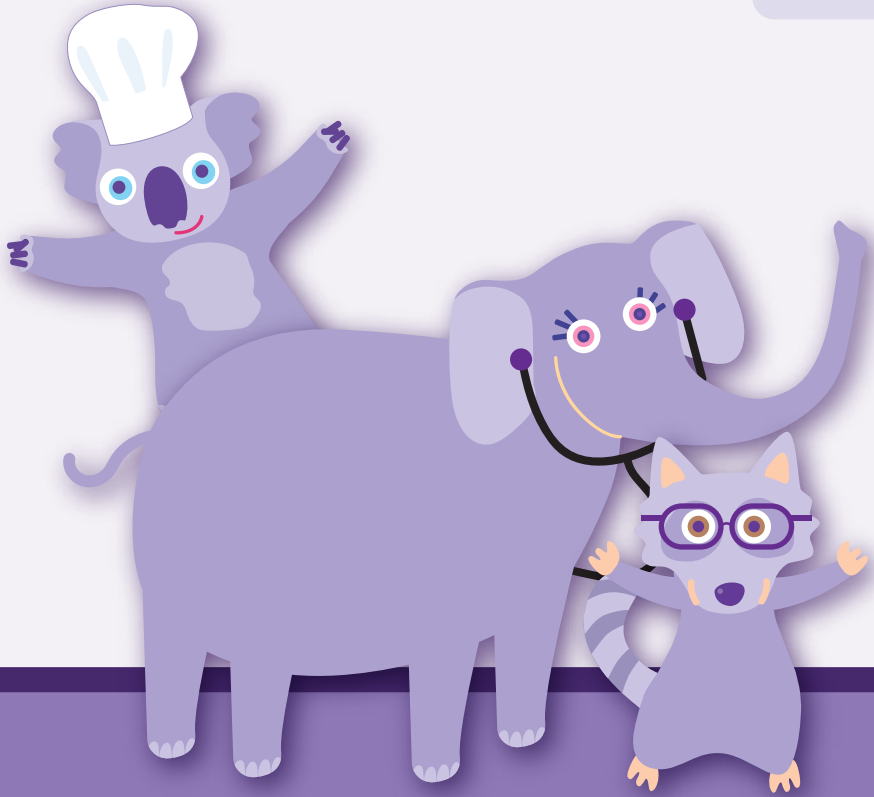
minum susu, dan mungkin kondisi medis anak yang harus membatasi cairan dalam tubuh. Berbagai faktor tersebut menjadi tantangan bagi orang tua untuk memberikan PKMK yang dianjurkan dokter anak.

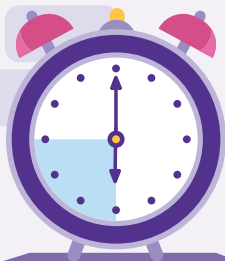
Ayah dan Bunda tidak perlu khawatir karena formula padat nutrisi dapat juga untuk dikonsumsi langsung atau dimasak dalam resep favorit si Kecil. Sajiannya dapat divariasikan ke dalam makanan yang lezat dan tetap bergizi. Pemberian formula padat nutrisi ke dalam variasi menu makanan harus disesuaikan dengan daya terima anak, selain itu, penyajian makanan harus dalam bentuk dan warna yang menarik agar dapat dinikmati mereka.

Pada buku menu makanan si Kecil ini terdapat berbagai variasi resep menu makanan yang dikombinasikan dengan formula padat nutrisi, baik sebagai makanan utama maupun selingan. Terdapat juga panduan kombinasi menu dalam sehari, namun tentunya Ayah dan Bunda dapat juga memilih variasi menu sesuai selera anak. Dalam buku ini tertera panduan jumlah kalori dan protein yang dapat membantu dalam menentukan porsi yang dibutuhkan dalam sehari. Namun tentunya kebutuhan setiap anak bisa saja berbeda, karena itu konsultasikan dengan dokter anak anda.

Referensi:

1. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. *Buku Pahami Langkah Penting Cegah Stunting*. Jakarta: BKKBN RI; 2021
2. Zhang Z, Li F, Hannon BA, Husted DS, Aw MM, Liu Z, Chuah KA, Low LY, Huynh DTT. *Effect of Oral Nutritional Supplementation on Growth in Children with Undernutrition: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Nutrients*. 2021 Aug 30;13(9):303
3. Kementerian Kesehatan. *Studi Status Gizi Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2022
4. Zulfiqar A Bhutta, Nadia Akseer, Emily C Keats, Tyler Vaivada, Shawn Baker, Susan E Horton, Joanne Katz, Purnima Menon, Ellen Pliwow, Meera Shekar, Cesar Victoria, Robert Black. *How countries can reduce child stunting at scale: lessons from exemplar countries*. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2020;112(2):894s-904s
5. Kementerian Kesehatan. *Buku Saku Pencegahan dan Tata Laksana Gizi Buruk pada Balita di Layanan Rawat Jalan bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020
6. Ikatan Dokter Anak Indonesia. *Rekomendasi Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Balita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi*. Jakarta: IDAI; 2015
7. Badan Pengawas Obat dan Makanan. *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 1 tahun 2018. PENGAWASAN PANGAN OLAHAN UNTUK KEPERLUAN GIZI KHUSUS*. Jakarta: Badan POM RI; 2018



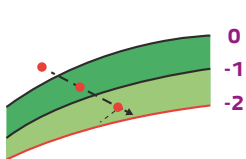


DID YOU KNOW ?

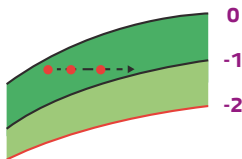
BREAKFAST TIME

Pantau pertumbuhan si Kecil sebagai Bekal untuk Menang

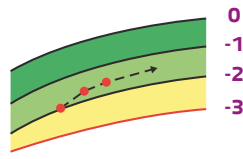
Kapan Harus Rujuk ke Tenaga Kesehatan?*



Trend berat badan menurun selama 3 bulan



Trend berat badan stagnan selama 2 bulan



Trend berat badan naik, namun masih di bawah kurva pertumbuhan standar

*WHO, FAO, 2007. Protein and Amino Acid Requirements in Human Nutrition: Report of Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation. Geneva



Resep-resep ini menggunakan produk Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) untuk anak di atas 1 tahun dengan indikasi *faltering growth*, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori. Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.

ROLLED DAGING OMELETTE



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
170.5 kcal	10.4 g	5.8 g	11.4 g	0.7 g
13% AKG	52% AKG	3% AKG	25% AKG	4% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

ROLLED DAGING OMELETTE



Bahan-bahan

- 4 pcs Telur
- 100 ml Nutrinidrink Cair Vanilla
- 1/5 sendok takar Nutrinidrink Bubuk Vanilla + 75 ml air
- 2 sdm Wortel cincang
- 2 sdm Daun bawang iris
- 40 gr Daging giling
- 1 sdm Butter
- Garam secukupnya



Bahan Hiasan (Opsional)

- Mayonnaise
- Tobiko
- Daun bawang



Cara Membuat

1. Pecahkan telur ke dalam mangkuk, beri sedikit garam dan kocok hingga *soft peak*/kaku lembut.
2. Tambahkan Nutrinidrink Cair Vanilla sambil diaduk perlahan hingga tercampur rata.
3. Siapkan wajan persegi, beri sedikit butter lalu tuang $\frac{1}{4}$ adonan *omelette*, kemudian berikan wortel dan daun bawang.
4. Letakkan daging di ujung wajan dan gulung dengan *omelette*.
5. Tuang sekali lagi $\frac{1}{4}$ adonan *omelette* kemudian berikan wortel dan daun bawang lagi. Tunggu sedikit matang lalu gulung lagi.
6. Siap disajikan dengan bahan hiasan.

TIPS / SARAN PENYAJIAN

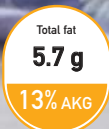
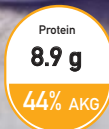
Mama bisa memvariasikan daging giling dengan daging ayam cincang sesuai selera. Mama juga bisa potong Rolled Daging Omelette seperti sushi lho, agar anak lebih lahap menikmatinya.

CHOCOLATE PANCAKE



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)



Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

CHOCOLATE PANCAKE



Bahan A

- 3 pcs Kuning telur
- 30 ml Nutrinidrink Cair Chocolate
- 7 gr Minyak sayur

Bahan B

- 45 gr Tepung protein rendah
- 4 gr Cokelat bubuk
- 1 gr Baking powder
- Garam secukupnya

Bahan C

- 3 pcs Putih telur
- 12 gr Gula

Bahan Hiasan (Opsional)

Buah segar dan selai cokelat

Cara Membuat

1. Siapkan mangkok, kocok kuning telur dengan *balloon whisk* hingga pucat dan sedikit mengembang. Beri minyak sayur dan aduk rata.
2. Tambahkan Nutrinidrink Cair Chocolate dan aduk hingga rata.
3. Ayak bahan B dan tambahkan ke kocokan bahan A, aduk perlahan dengan spatula hingga tercampur rata.
4. Siapkan mangkok bersih, kocok putih telur dan gula hingga kaku.
5. Campur secara bertahap ke kocokan Bahan A dan B. Aduk semuanya sampai tercampur rata.
6. Siapkan wajan lalu beri mentega dan tuang secukupnya adonan pancake.
7. Matangkan kedua sisi kemudian tata diatas piring serta beri hiasan (opsional)
8. Siap disajikan.



MILKY FRENCH TOAST STICK



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
420.4 kcal	15.3 g	51.8 g	16.7 g	3.5 g
31% AKG	76% AKG	24% AKG	37% AKG	18% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

MILKY FRENCH TOAST STICK



Bahan-bahan

- 200 ml Nutrinidrink Cair Vanilla /10 sendok takar Nutrinidrink Bubuk Vanilla + 150 ml air
- 2 butir Telur
- 1 sdt Kayu manis bubuk
- 4 slices Roti tawar
- Garam secukupnya

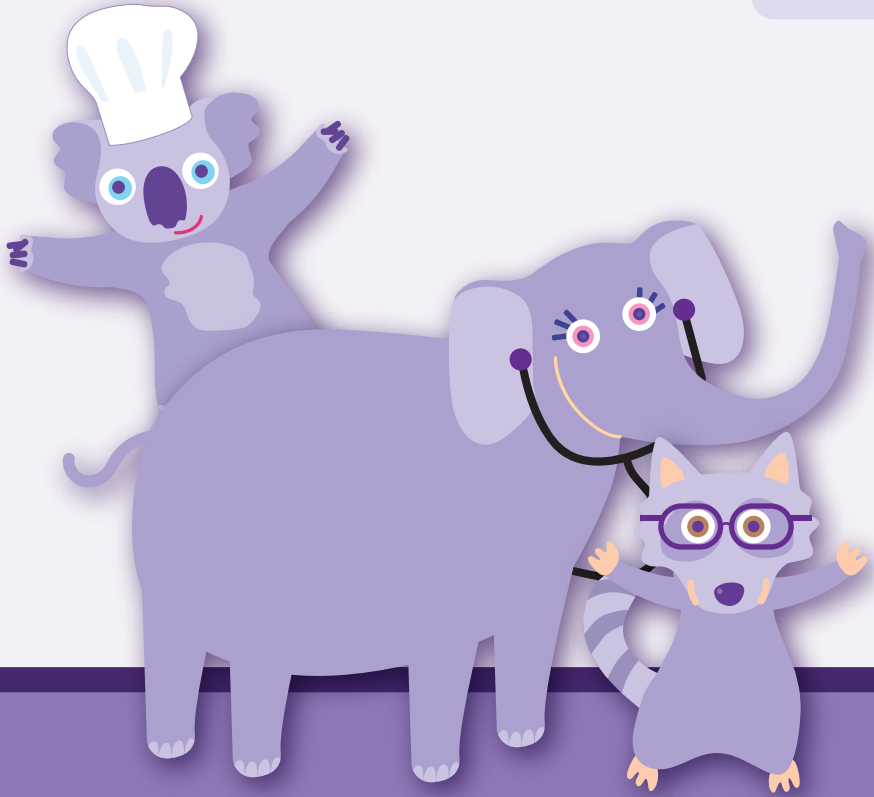
Bahan Hiasan

- 1 cup mix berry
- 1 sdm madu
- 2 sdm Nutrinidrink Bubuk Vanilla

Cara Membuat

1. Potong 3 bagian roti tawar hingga menjadi *stick* dan sisihkan.
2. Siapkan mangkok, tuang Nutrinidrink Cair Vanilla, tambahkan telur, kayu manis bubuk dan garam. Aduk hingga rata.
3. Panaskan wajan dan berikan butter. Masukkan potongan roti kedalam adonan, lalu masak roti hingga matang pada setiap sisi. Pastikan adonan telur merata pada setiap potongan roti.
4. Tata French Toast diatas piring, berikan hiasan buah segar dan tuang madu serta beri taburan Nutrinidrink Bubuk Vanilla.
5. Siap disajikan.







DID YOU KNOW ?

**MAIN
COURSE**

Kombinasi Bekal untuk Menang

Rekomendasi untuk memenuhi nutrisi si Kecil dalam sehari

Breakfast : Chocolate Pancake

Main Course : Ayam Gulai

Snack Sore : Martabak Telur Roti Tawar

Energy 47% AKG

Protein 150% AKG



Resep-resep ini menggunakan produk Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) untuk anak diatas 1 tahun dengan indikasi *faltering growth*, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori. Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.

SALMON MISO SPAGHETTI CARBONARA



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
286.9 kcal	16.8 g	30.7 g	10.9 g	2.3 g
21% AKG	84% AKG	14% AKG	24% AKG	12% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

SALMON MISO SPAGHETTI CARBONARA



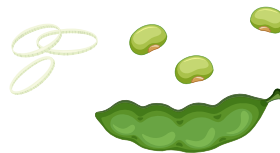
Bahan

- 1 sdm Mentega
 - 2 siung Bawang putih
 - 1/2 pcs Bawang bombay
 - 150 gr Salmon
 - 30 gr Edamame
 - 30 gr Jamur shimeji coklat
 - 1 sdm White miso paste
 - 200 ml Nutrinerin Drink Cair Vanilla /10 sendok takar Nutrinerin Drink Bubuk Vanilla + 150 ml air
 - 50 gr Keju parut
 - 150 gr Spaghetti
 - 1 pcs Kuning telur
- Garam dan kaldu secukupnya.



Bahan Pelengkap

- 1 sdm Nutrinerin Drink Bubuk Vanilla
- 1 sdm Tobiko
- 1 sdm Daun bawang
- 2 pcs Tomat ceri



Cara Membuat

1. Siapkan salmon, beri garam dan merica. Panaskan mentega lalu *grill* dan sisihkan.
2. Rebus spaghetti hingga lembut atau *al dante*.
3. Panaskan mentega, lalu tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu. Lalu masukkan jamur shimeji coklat dan edamame. Aduk semua bahan hingga rata.
4. Tambahkan Nutrinerin Drink Cair Vanilla, white miso paste, spaghetti, keju parut, garam dan kaldu secukupnya. Aduk rata kecilkan apinya, lalu masukkan kuning telur kemudian aduk hingga tercampur dan mengental.
5. Hias *grill* salmon serta bahan pelengkap lainnya dan siap disajikan.

TIPS / SARAN PENYAJIAN

Bagi yang tidak suka salmon, protein lain bisa di ganti dengan daging giling, ayam, tuna, ataupun udang.

PRAWN SALTED EGG



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
364.2 kcal	20.1 g	23.7 g	20.4 g	0.9 g
27% AKG	101% AKG	11% AKG	45% AKG	5% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

PRAWN SALTED EGG



Bahan

- 30 gr Mentega
- 5 butir Kuning telur bebek
- 4 siung Bawang putih cincang
- 1 pc Paprika (opsional)
- 2 batang Daun kari
- 100 ml Nutrinidrink Cair Vanilla
/5 sendok takar Nutrinidrink
Bubuk Vanilla + 75 ml air
- 250 gr Udang
- 50 gr Tepung maizena
- Garam dan merica secukupnya

Cara Membuat

1. Kupas udang hingga menyisakan ekornya. Cuci bersih udang kemudian bumbui dengan garam dan merica secukupnya.
2. Lumuri dengan tepung maizena, lalu goreng hingga coklat keemasan, angkat & sisihkan.
3. Panaskan mentega, tumis kuning telur bebek yang telah di lembutkan hingga berbusa lalu tambahkan bawang putih, cabe (opsional), daun kari dan udang yg telah di goreng tadi. Aduk hingga tercampur rata.
4. Tambahkan Nutrinidrink Cair Vanilla dan bumbu dengan garam, gula dan merica sesuai selera.
5. Siap disajikan.



AYAM GULAI



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
284.6 kcal	12 g	11.1 g	20.2 g	3.1 g
21% AKG	60% AKG	5% AKG	45% AKG	16% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

AYAM GULAI

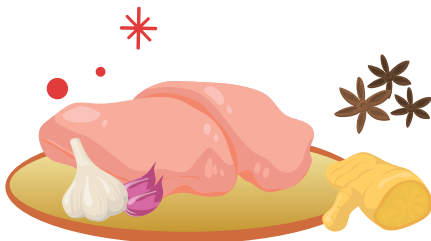


Bahan Utama

- 400 gr Paha ayam *fillet*
- 15 ml Air jeruk nipis
- 2 gr Merica

Bahan Bumbu Halus

- 60 gr Bawang Merah
- 40 gr Bawang Putih
- 25 gr Kacang Mede
- 15 gr Jahe
- 25 gr Lengkuas
- 25 gr Kunyit bakar
- 30 gr Cabe merah tanjung, buang biji
- 3 gr Ketumbar butir sangrai
- 3 gr Merica putih
- 3 gr Jintan sangrai
- 100 ml Minyak
- 50 ml Air



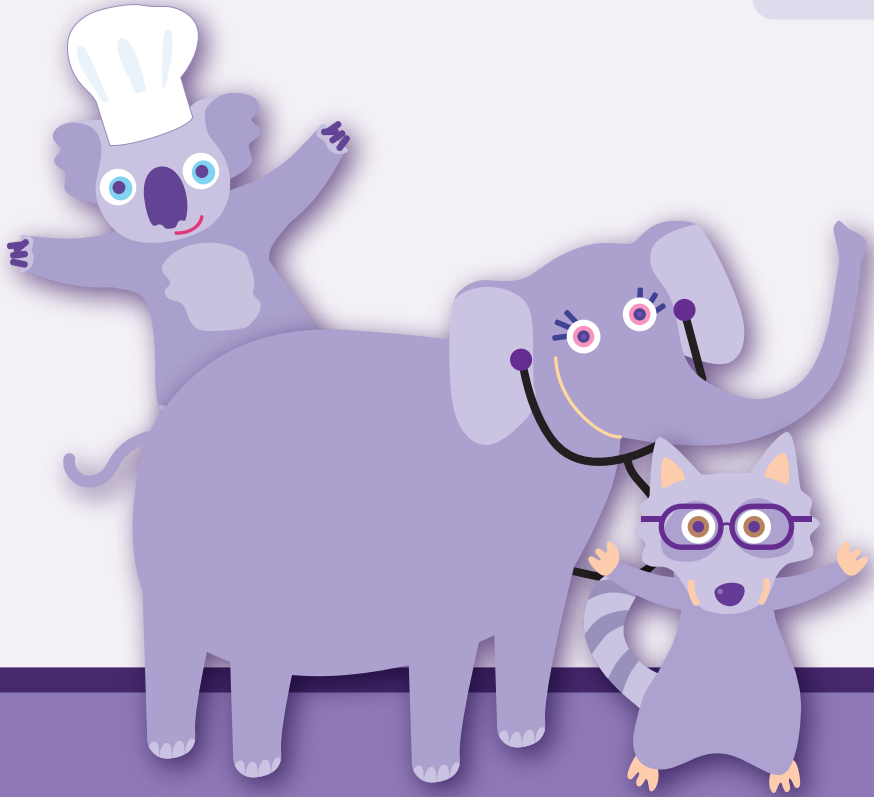
Bahan Aromatik

- 20 gr Serai
- 2 gr Asam kandis
- 1 gr Bunga lawang
- 10 gr Daun kunyit
- 2 gr Pala
- 1 gr Kapulaga
- 2 gr Daun salam
- 1 gr Daun jeruk
- 5 gr Kaldu ayam bubuk
- 2 gr Kaldu jamur / penyedap
- 150 ml Nutrinidrink Cair Vanilla
- /8 sendok takar Nutrinidrink Bubuk Vanilla + 120 ml air
- 100 ml Santan
- 700 ml Air kaldu ayam
- Garam secukupnya



Cara Membuat

1. Blender bumbu halus kemudian tumis hingga wangi.
2. Masukkan semua bahan aromatik, tumis hingga wangi dan keluar minyak.
3. Masukkan bahan utama (ayam) beserta bumbu-bumbu dan air. Masak selama 30 menit di api sedang.
4. Setelah 30 menit, masukkan Nutrinidrink Cair Vanilla lalu aduk rata. Masak selama 15 menit atau hingga matang.





DID YOU KNOW ?



Kombinasi Bekal untuk Menang

Rekomendasi untuk memenuhi nutrisi si Kecil dalam sehari

Breakfast : 1/2 porsi Rolled Daging Omellete

Dessert : Choco Milkshake

Energy 30% AKG

Protein 70% AKG



Resep-resep ini menggunakan produk Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) untuk anak diatas 1 tahun dengan indikasi *faltering growth*, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori. Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.



RISOLES RAGOUT AYAM CREAMY



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories
323.9 kcal
24% AKG

Protein
9.4 g
47% AKG

Carbohydrate
53.5 g
25% AKG

Total fat
8 g
18% AKG

Dietary fiber
1.7 g
9% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

RISOLES RAGOUT AYAM CREAMY



Bahan Kulit

- 150 gr Tepung terigu protein sedang
- 1 sdm Tepung tapioka
- 50 gr **Nutrinidrink Bubuk Vanilla**
- 300 ml Air
- 1 butir Telur
- 1 sdt Kaldu bubuk
- 1 sdm Minyak sayur

Bahan Isian

- 1 sdm Mentega
- 3 siung Bawang putih
- 1/2 pc Bawang Bombay
- 50 gr Ayam suir
- 1 pc Wortel
- 2 sdm Tepung terigu
- 200 ml **Nutrinidrink Cair Vanilla** /10 sendok takar **Nutrinidrink Bubuk Vanilla** + 150 ml air
- 100 ml Air
- Garam, gula, dan merica secukupnya

Bahan Pelengkap

- 6 sdm Tepung terigu
- 250 ml Air
- 200 gr Tepung roti/panir

Cara Membuat Kulit Risoles

1. Larutkan **Nutrinidrink Bubuk Vanilla** dengan air, lalu masukkan semua bahan kulit. Aduk sampai adonan tercampur rata lalu saring.
2. Siapkan wajan anti lengket beri 1 centong adonan dan ratakan. Masak hingga kulit mulai terkelupas dari wajan dan angkat.

Menyiapkan Bahan Isian

1. Panaskan mentega lalu tumis bawang putih, bawang bombay, ayam dan sayuran hingga wangi dan berubah warna, masukkan tepung terigu, tumis hingga agak kering.
2. Tambahkan **Nutrinidrink Cair Vanilla**, air, garam, gula dan merica secukupnya.
3. Siapkan selembar kulit risoles, beri isian secukupnya, lalu gulung.
4. Celupkan pada adonan tepung basah lalu masukkan ke tepung roti, goreng hingga coklat keemasan.
5. Siap disajikan.





PASTEL TUTUP AYAM JAMUR



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
534.2 kcal	13.5 g	62.6 g	24.4 g	6.4 g
40% AKG	67% AKG	29% AKG	54% AKG	34% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

PASTEL TUTUP AYAM JAMUR



Bahan A

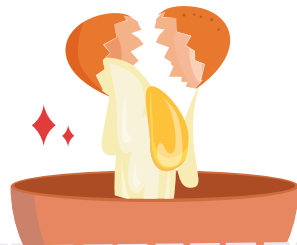
- 250 gr Kentang
- 2 sdm Nutrindirink Bubuk Vanilla
- 30 gr Mentega cair
- Garam, merica dan pala bubuk secukupnya

Bahan B

- 2 sdm Mentega
- 3 siung bawang putih
- 1 pcs Bawang Bombay
- 100 gr Ayam
- 50 gr Jamur/Wortel/Kacang polong
- 50 gr Sohun
- 200 ml Nutrindirink Cair Vanilla
- /10 sendok takar Nutrindirink Bubuk Vanilla + 150 ml air
- 200 ml air
- Garam, gula, merica, pala bubuk secukupnya

Bahan C

- 2 butir Telur
- 25 gr Mentega cair
- 30 ml Nutrindirink Cair Vanilla /2 sendok takar Nutrindirink Bubuk Vanilla + 25 ml air



Membuat Bahan A

1. Kukus kentang dan lembutkan, campur dengan semua bahan A. Aduk sampai tercampur rata.

Membuat Bahan B

1. Panaskan mentega, tumis bawang putih dan bawang bombay sampai layu, tambahkan ayam dan jamur. Kemudian tumis sampai ayam matang.
2. Tambahkan Nutrindirink Cair Vanilla dan semua bahan. Aduk rata sampai rebusan mendidih.
3. Masukkan isian ke dalam cup tahan panas, tutup dengan adonan kentang lalu oles permukaan kentang dengan bahan C yang telah di campur.
4. Panggang selama 10 menit dengan api atas suhu 180° C. Panggang hingga permukaan kentang coklat keemasan
5. Siap disajikan.

TIPS / SARAN PENYAJIAN

Mama bisa memvariasikan pilihan sayur sesuai selera si Kecil.



MARTABAK TELUR ROTI TAWAR



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories
118.4 kcal
9% AKG

Protein
5.2 g
26% AKG

Carbohydrate
11.2 g
5% AKG

Total fat
6 g
13% AKG

Dietary fiber
0.4 g
2% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

MARTABAK TELUR ROTI TAWAR

Bahan

- 12 lembar Roti tawar kupas
(1 lembar 40 gr)
- 20 gr Daun bawang
- 60 gr Bawang bombay
- 225 gr Daging giling
- 150 gr Telur
- 100 ml Nutrinidrink Cair Vanilla /5 sendok
takar Nutrinidrink Bubuk Vanilla
+ 75 ml air
- 3 gr Bubuk kari
- 3 gr Gula pasir
- 4 gr Kaldu bubuk/penyedap rasa
- 1 gr Merica
- 60 ml Minyak kelapa sawit
Garam secukupnya

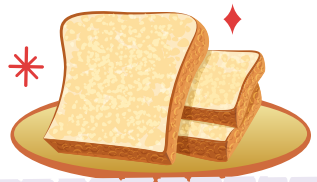
Pelengkap (Opsional)

Acar timun



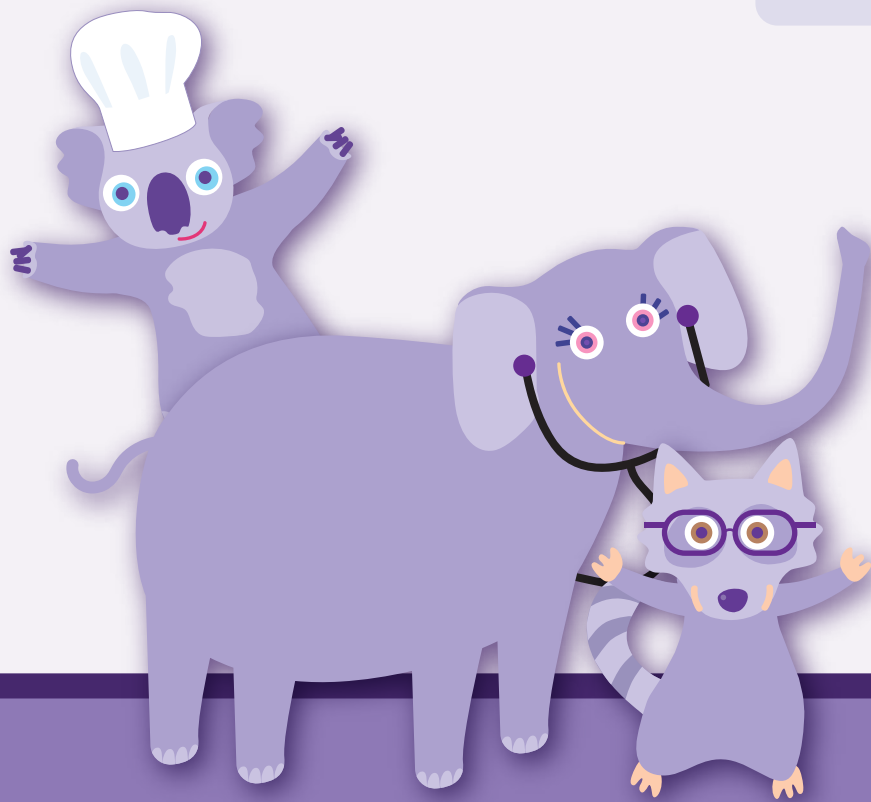
Cara Membuat

1. Cincang halus bawang bombay dan iris daun bawang.
2. Siapkan mangkuk kemudian campurkan daging giling, daun bawang, bawang bombay, bubuk kari, dan bumbu lainnya lalu aduk rata.
3. Masukkan telur dan Nutrinidrink Cair Vanilla, aduk hingga menyatu.
4. Siapkan roti, kemudian beri adonan daging giling di atas roti sambil diratakan lalu tutup atasnya dengan roti lagi.
5. Belah roti menjadi dua, raphikkan adonan pada pinggiran roti kemudian goreng di api kecil hingga kecokelatan dan tiriskan.
6. Tambahkan acar timun sebagai pelengkap dan martabak siap disajikan.



TIPS / SARAN PENYAJIAN

Untuk hasil yang lebih renyah, roti yang ditiriskan dapat dimasukan ke dalam *air fryer* di suhu 160° selama 5 menit





Kombinasi Bekal untuk Menang

Rekomendasi untuk memenuhi nutrisi si Kecil dalam sehari

Snack : Pastel Tutup Ayam Jamur

Dessert : Choco Ube Chia Pudding

Energy 61% AKG

Protein 106% AKG



Resep-resep ini menggunakan produk Pangan Olahan untuk Keperluan Medis Khusus (PKMK) untuk anak di atas 1 tahun dengan indikasi *faltering growth*, gizi kurang dan/atau gizi buruk yang membutuhkan nutrisi tinggi kalori. Penggunaan produk harus berdasarkan rekomendasi dokter anak dan dibawah pengawasan tenaga kesehatan.

CHOCO UBE CHIA PUDDING



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
293.4 kcal	7.7 g	42 g	10.2 g	5.7 g
22% AKG	39% AKG	20% AKG	23% AKG	30% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

CHOCO UBE CHIA PUDDING



Bahan A

- 30 gr Ubi ungu
- 200 ml Nutrinidrink Cair Vanilla
/10 sendok takar Nutrinidrink
Bubuk Vanilla + 150 ml air
- 3 gr Agar-agar bubuk
Garam secukupnya

Bahan B

- 50 gr Stroberi/Kiwi/Bluberi
- 100 gr Granola

Bahan C

- 80 gr Selasih
- 200 ml Nutrinidrink Cair Chocolate



Membuat Bahan A

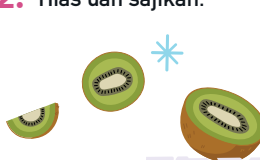
1. Kukus/rebus hingga lembut ubi ungu, lalu lembutkan.
2. Siapkan panci, masukkan semua bahan, aduk hingga tercampur rata lalu nyalakan api sedang.
3. Rebus hingga bergelembung kemudian tuang ke dalam gelas.

Membuat Bahan B

1. Potong kecil semua buah dan tata diatas pudding ubi ungu serta berikan granola.

Membuat Bahan C

1. Masukkan selasih ke dalam mangkok, tuang susu Nutrinidrink Cair Chocolate. Diamkan selama 15 menit, sampai selasih mengembang, aduk rata dan tata diatas buah buahan di dalam gelas.
2. Hias dan sajikan.



TIPS / SARAN PENYAJIAN

Mama bisa memvariasikan pilihan buah sesuai selera si Kecil



CHOCO MILKSHAKE



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories
188.8 kcal
14% AKG

Protein
3.8 g
19% AKG

Carbohydrate
27.2 g
13% AKG

Total fat
7.2 g
16% AKG

Dietary fiber
2.3 g
12% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

CHOCO MILKSHAKE



Bahan

- 200 ml Nutrinidrink Cair Chocolate
- 2 pcs Pisang
- 1 cup Es batu

Bahan Pelengkap (Opsional)

Whipped cream, selai coklat, biskuit coklat dan camilan coklat

Cara Membuat

1. Siapkan blender, masukkan **Nutrinidrink Cair Chocolate**, pisang dan es batu. Lalu blender hingga lembut.
2. Tuang milkshake dan beri *Whipped cream*, selai coklat dan hiasan coklat lainnya (opsional)
3. Siap disajikan.



KLEPON DESSERT BOX



KANDUNGAN NUTRISI PER SAJIAN

Informasi Gizi Dihitung Berdasarkan AKG Anak Usia 1-3 tahun (1350 kcal)

Calories	Protein	Carbohydrate	Total fat	Dietary fiber
385.0 kcal	6.5 g	33.6 g	25.3 g	0.8 g
29% AKG	32% AKG	16% AKG	56% AKG	4% AKG

Kebutuhan nutrisi dapat berbeda di setiap anak

KLEPON DESSERT BOX

Untuk
6
kotak

Bahan Pandan Cake

- 85 gr Tepung protein sedang
- 7 gr Maizena
- 3 gr Baking soda
- 2 gr Baking powder
- 55 gr Telur
- 60 ml Nutrinidrink Cair Vanilla /3 sendok takar
Nutrinidrink Bubuk Vanilla + 45 ml air
- 50 gr Air hangat
- 20 gr Minyak
- 60 gr Gula pasir
- 8 gr Cuka
- Garam secukupnya

Bahan Diplomat Cream

- 48 gr Kuning telur
- 80 ml Air
- 160 ml Nutrinidrink Cair Vanilla /8 sendok takar
Nutrinidrink Bubuk Vanilla + 120 ml air
- 80 ml Santan
- 3 lembar Daun pandan
- 15 gr Maizena
- 15 gr Tepung protein sedang
- 4 gr Perisa *vanilla*
- 50 gr Mentega tawar
- Sejumput garam

Bahan Lainnya

- 180 ml Whipped cream

Bahan Saus Gula Merah (Opsional)

- 25 gr Gula Merah
- 100 ml Air
- Sejumput garam

Pelengkap (Opsional)

- 75 gr Kelapa parut kukus
- 8 keping Biskuit kelapa, hancurkan
- 6 pcs Klepon

Cara Membuat Cake

1. Campurkan semua bahan hingga menyatu dan mengembang lalu tuang ke dalam loyang yang sudah dialasi *baking paper*.
2. Panggang di suhu 175°C selama 15-20 menit atau hingga matang.

Cara Membuat Diplomat Cream

1. Masak air, santan, gula pasir, Nutrinidrink Cair Vanilla dan daun pandan hingga sedikit mendidih.
2. Siapkan mangkuk lalu campurkan kuning telur, maizena, dan tepung protein sedang kemudian aduk rata.
3. Tuang campuran susu yang telah panas ke dalam campuran telur sambil diaduk kemudian masak kembali hingga mengental.
4. Masukkan perisa *vanilla* dan mentega, masak sesaat hingga menyatu lalu pindahkan ke dalam mangkuk, tutup dengan *cling wrap* hingga menyentuh permukaan *cream*, kemudian dinginkan di kulkas hingga *set*.
5. Kocok *whipped cream* hingga *soft peak* lalu kocok *cream* yang telah *set* hingga lembut. Campurkan *whipped cream* ke dalam *cream*, aduk perlahan.

Cara Membuat Saus Gula Merah

1. Masak semua bahan hingga larut dan mengental lalu sisihkan.

Cara Penyajian

1. Potong *cake* menjadi 3 bagian, lalu belah masing-masing *cake* menjadi 2 bagian.
2. Susun *cake*, saus gula merah, diplomat *cream* (ulangi step ini hingga 2 kali)
3. Susun bahan-bahan pelengkap di atasnya (opsional) Hias dan Klepon Dessert Box siap disajikan.





NOTE



A series of horizontal lines for writing, starting from the first line below the koala and continuing down the page.

TINGGI DAN BERATKU



USIA	TINGGI (cm)	BERAT (kg)
1th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11th	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12th	<input type="text"/>	<input type="text"/>



The logo for Nutricia, featuring a white stylized arc above the word "NUTRICIA" in a bold, white, sans-serif font.

NUTRICIA