

BOOKLET MENU MAKAN SEHAT

IBU HAMIL TM 2 DAN TM 3



DISUSUN OLEH :
RAMONA (2010101049)
SEKAR SUKMANING TYAS (2010101050)

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2022

MENU MAKAN PAGI

RAMONA 2010101049



Bahan-bahan:

- Nasi :100 gram beras 175 kkal
- Ayam tanpa kulit : 1 potong sedang 40 gram 50 kkal
- Kol : 100 gram 25 kkal
- Wortel : 100 gram 25 kkal
- Minyak kelapa sawit : 10 sdt 50 gram 100 kkal
- Pisang : 1 bh 50 gram 25 kkal

MENU MAKAN SNACK PAGI

SEKAR SUKMANING TYAS
2010101050



Bahan-bahan :

- Kacang hijau : 4 sdm 40 gram 150 kkal
- Santan : 1/3 gelas 40 gram 50 kkal
- Gula : 2 sdm 26 gram 100 kkal

MENU MAKAN SIANG

SEKAR SUKMANING TYAS

2010101050



Bahan-bahan :

- Nasi : 3/4 gelas 175 gram 175 kkal
- Daun singkong : 100 gram 50 kkal
- Ikan : 1/3 ekor 40 gram 50 kkal
- Tempe : 1 ptg 50 gram 75 kkal
- Minyak kelapa sawit : 10 sdt 50 gram
100 kkal

MENU MAKAN SNACK SIANG

RAMONA 2010101049



Bahan-bahan:

- Yougurt 1 gls 200 g 125 kkal
- Susu : 1/2 gls 100 g 125 kkal
- Keju : 2 ptg 110 g 250 kkal
- Anggur : 20 buah 165 g 50 kkal
 - Apel : 85 g 50 kkal
 - Melon : 190 g 50 kkal
 - Jeruk : 55 g 25 kkal

MENU MAKAN MALAM

SEKAR SUKMANING TYAS 2010101050



Bahan-bahan:

- Nasi : 100 gram 175 kkal
- Brokoli : 100 gram 25 kkal
- Udang : 35 gram 50 kkal

MENU MAKAN SNACK MALAM

RAMONA 2010101049



Bahan-bahan :

-Pisang 50 gram 50 kkal

-sereal havermouth : 45 gram 175 kkal

-Susu sapi : 200 gram 125 kkal