



REKOMENDASI
MAKANAN IBU
HAMIL NORMAL
TRIMESTER 1

Tika Eliyanti / 2010101015

MAKAN PAGI

Nasi

Porsi : 1

Berat : 100g

Kalori : 175 kkal



Telur Rebus

Porsi : 0,5

Berat. : 27,5 g

Kalori : 37,5 kkal



Ayam Panggang

Porsi : 0,5

Berat : 27,5 g

Kalori : 75 kkal



Tumis Brikoli + Udang

Brokoli : 1 Porsi

Berat : 100g

Kalori : 25 kkal

Udang : 0,5 Porsi

Berat : 17,5 g

Kalori : 25 kkal

Minyak kelapa : 0,25 porsi

Berat. : 1,25 g

Kalori : 12,5 kkal



SNACK PAGI

Bubur kacang hijau

Kacang Hijau : 1 Porsi
Berat : 20 g
Kalori : 150 kkal
Gula : 1 Porsi
Berat : 35 g
Kalori. : 50 kkal
Susu skim cair : 1 Porsi
Berat : 200 g
Kalori : 75 kkal

Buah Pisang

Porsi : 1
Berat : 50 g
Kalori : 50 kkal



MAKAN SIANG

Bihun goreng + sosis

Bihun : 1 Porsi
Berat : 50 g
Kalori : 175 kkal
Minyak : 0,25 porsi
Berat : 12,5 g
Kalori : 12,5 kkal
Sosis : 0,5 porsi
Berat : 25 g
Kalori : 25 kkal



Sayur Bayan Merah + Jagung

Bayam merah : 0,25 porsi
Berat : 25 g
Kalori : 12,5 kkal
Jagung : 1 porsi
Berat : 100 g
Kalori : 25 kkal

SNACK SORE

SUSU KEDELAI

Kacang kedelai : 1,75 Porsi
Berat : 75 g
Kalori : 131,25 kkal
Susu sapi : 1 Porsi
Berat : 200 g
Kalori : 125 kkal
Gula : 1 Porsi
Berat : 13 g
Kalori. : 50 kkal



BUAH ANGGUR

Porsi : 1
Berat. : 165 g
Kalori : 50 kkal

MAKAN MALAM

01 Nasi

Porsi : 1
Berat : 100g
Kalori : 175 kkal



02 TUMIS DAUN KATU + TERI

Daun katuk : 1 Porsi
Berat : 100g
Kalori : 50 kkal
Teri : 0,5 Porsi
Berat : 7,5g
Kalori : 3,5 kkal
Minyak klp : 0,25 Porsi
Berat : 1,25g
Kalori : 12,5 kkal



03 TELUR REBUS

Porsi : 0,5
Berat : 27,5g
Kalori : 37,5 kkal



SNACK MALAM



YOGURT NON FAT

Porsi : 1
Berat : 120g
Kalori : 75 kkal



JERUK MANIS

Porsi : 1
Berat : 110g
Kalori : 50 kkal



TERIMA KASIH

