

# MENU MAKANAN SEHAT

## BAGI IBU HAMIL TM I

Siti Kamidah 2010101048

### MAKANAN



#### PASTA MAKARONI

- Udang Segar 35g
- Makaroni 50g
- Tomat
- Keju Kacang Tanah 15g
- Mentega 5g



#### SALAD BUAH

- Apel 85g
- Mangga 90g
- Lychee 75g
- Yogurt 200g

# MENU MAKANAN SEHAT

BAGI IBU HAMIL TM I

Siti Kamidah 2010101048

## MAKANAN



### SUP UDANG

- Udang Segar 35g
- Brocoli 100g
- Wortel 100g
- Kacang Kapri 100g



Tahu 110g

### TAHU GORENG

### NASI PUTIH

Nasi 110g



Krackers 50g

### KRACKERS

### MASSED AVOCADO

Alpukat 60g



Susu 200g

### SUSU

### APEL

Apel 85g



# MENU MAKANAN SEHAT

## BAGI IBU HAMIL TM2

Nofi Nurwidyaningsih 2010101047

### MAKAN PAGI



**NASI PUTIH**

NASI 100 GRAM



**TERONG GORENG**

TERONG 100 GRAM  
MINYAK KELAPA 220 GRAM



**UDANG GORENG**

UDANG 17,5 GRAM  
MINYAK KELAPA 2,5 GRAM



**APEL MERAH**

APEL MERAH 85 GRAM



**TUMIS TOGE**

TOGE 50 GRAM  
TAHU 220 GRAM

### SNACK PAGI

**BISCUIT**

BISCUIT 40 GRAM



**BUAH JERUK**

BUAH JERUK 110 GRAM

**YOGURT**

YOGURT 100 GRAM



# MENU MAKANAN SEHAT

## BAGI IBU HAMIL TM2

Nofi Nurwidyaningsih 2010101047

### MAKANSIANG



**NASI PUTIH**  
NASI 100 GRAM



**SOP AYAM**  
AYAM TANPA KULIT 20 GRAM  
BROCOLI 100GRAM  
BUNCIS 100GRAM



**BUAH MELON**  
BUAH MELON 190 GRAM



**JUS ALPUKAT**  
ALPUKAT 60 GRAM  
SUSU KENTAL MANIS 50  
GRAM  
GULA 13 GRAM

### SNACK SORE



**TELUR**  
TELUR AYAM 55 GRAM



**BUAH ANGGUR**  
BUAH ANGGUR 82,5 GRAM