

# REKOMENDASI MENU MAKANAN UNTUK IBU HAMIL



Waktu makan	Menu	Bahanm aakanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	Fotobaha nmakana n	Foto menu makanan
Makanpa gi	nasi putih	nasi	1	100	175		
	Sayurda unkatuk	Daunkat uk	1,5	150	75		
	Ikan goreng	ikan	1	20	25		
		Minyakke lapasawit	0,5	2,5	25		
Snack pagi	Buburkac anghijau	Kacanghi jau	1	10	37,5		
		gula	1	13	50		
	Susu sapi	Susu sapi	1	200	125		
	Buah	Papaya	1	110	50		



Makan siang	Nasi	nasi	1	100	175	
	Ayamta npakulit	Ayamta npakulit	0,5	20	25	
		Minyakk elapasa wit	0,5	2,5	25	
	Bakso	bakso	0,5	85	37,5	
	sayur	bayam	1	100	50	
Snack siang	Buburka canghijau	Kacangh uju	1	20	75	
		gula	1	13	50	
	biskuit	biskuit	1	50	17	
	Yougurt non fat	susu	2	240	150	

Makan malam	nasi	nasi	1	100	175	
	Bebek goreng	Bebek	0,5	22,5	75	
		Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25	
	kangkung	kangkung	1,5	150	37,5	

Gizi dan Nutrisi ibu hamil merupakan hal penting yang harus dipenuhi selama kehamilan berlangsung. Nutrisi dan gizi yang baik ketika kehamilan sangat membantu ibu hamil dan janin tetap sehat.

Kebutuhan gizi pada masa kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibandingkan dengan kebutuhan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (uterus), payudara (mammae), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin.

Pembimbing Akademik : Suyani, S.ST., M.Keb  
Pembimbing Klinik : Widyawati, S.Tr.Keb