

Makanan bergizi untuk Ibu Hamil

Gizi Seimbang Untuk Ibu dan Janin



MENU MAKAN TRIMESTER I

Makan Siang

- Nasi
- Ayam tanpa kulit
- Sawi

Snack Siang

- Kedondong
- Gula

Makan Malam

- Nasi
- Daun katuk
- Ayam.
- Telur
- Jagung.
- Tempe

Snack Malam

- Yogurt nonfat
- Gula

MENU MAKAN TRIMESTER II

Makan Siang

- Nasi Putih
- Omelet Telur Bebek
- Melon

snack siang

- salad buah

Makan Malam

- Makaroni Pasta
- Melon

snack malam

- Biskuit