



MENU SEHAT IBU HAMIL

Menu Makan Ibu Hamil Trimester 1 dengan KEK (Kekurangan Energi Kronis)

***Makan Pagi**

1. Nasi
2. Ayam goreng tanpa kulit
3. Susu sapi
4. Jambu biji



***Snack Pagi**

1. Ubi goreng
2. Susu Skim Cair



***Makan Siang**

1. Mi kering
2. Ayam tanpa kulit
3. Hati ayam
4. Bayam
5. Pepaya



***Snack Siang**

1. Sayur Daun Katuk
2. Sayur Bayam

***Makan Malam**

1. Nasi
2. Sayur campur ayam
3. Tahu goreng
4. Apel merah



***Snack Malam**

1. Jus Alpukat

Menu makan ibu hamil Trimester 3 dengan KEK (Kekurangan Energi Kronis)

*** Makan pagi**

1. Nasi putih.
2. Butter/mentega.
3. Nori.
4. Ayam.
5. Jamur.
6. Selada.
7. Tomat.
8. Mangga.



*** Snack pagi/selingan pagi**

1. Jagung manis.
2. susu.
3. keju.
4. mentega

*** Makan siang**

1. Kentang goreng.
2. Telur ayam.
3. Buncis.
4. Bayam.
5. Keju.
6. semangka.



*** Snack siang/selingan sore**

1. tahu
2. mie telur puyuh
3. tepung maizena
5. susu



*** Makan malam**

1. Nasi
2. ayam
3. telur puyuh
4. wortel
5. selada
6. Buah pear

*** Snack malam**

1. Biskuit
2. keripik singkong

