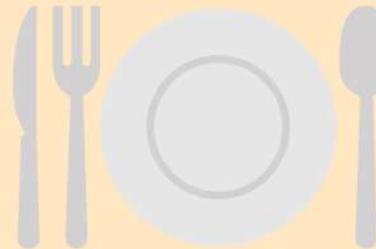


REKOMENDASI MENU MAKANAN UNTUK IBU HAMIL



Waktu makan	Menu	Bahanmakanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	Fotobahanmakanan	Foto menu makanan
Makanpagi	nasi putih	nasi	1	100	175		
Ikan goreng	Sayurdaunkatuk	Daunkatuk	1,5	150	75		
	ikan	ikan	1	20	25		
	Minyakke lapasawit	Minyakke lapasawit	0,5	2,5	25		
Snack pagi	Buburkacang hijau	Kacang hijau	1	10	37,5		
	gula	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		

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		

Snack siang	Buburka canghijau	Kacanghi ujau	1	20	75		
		gula	1	13	50		
	biskuit	biskuit	1	50	17		
	Yougurt non fat	susu	2	240	150		

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