












REKOMENDASI MENU MAKANAN UNTUK IBU HAMIL



Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	Berat (g)	Kalori (kkal)	Foto bahan makanan	Foto menu makanan
Makan pagi	nasi putih	nasi	1	100	175		
	Sayurda unkatuk	Daun katuk	1,5	150	75		
		ikan	1	20	25		
	Ikan goreng	Minyak kelapa sawit	0,5	2,5	25		
Snack pagi	Bubur kacang hijau	Kacang hijau	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