

NUTRISI IBU HAMIL



PENGANTAR

BUKU INI DI PERUNTUKKAN BAGI IBU
YANG SEDANG HAMIL



A woman with brown hair tied back, wearing a white tank top and a measuring tape around her waist, is smiling and eating a banana. The background is a solid dark green. In the foreground, there is a variety of fresh produce including a pineapple, red bell peppers, kiwi, apples, oranges, a bunch of yellow bananas, broccoli, corn, and cherry tomatoes.

MAKANAN BERGIZI

BAHAN MAKANAN



BAHAN MAKANAN

Nasi atau Makanan Pokok

Protein Hewani seperti :
Ikan,telur,ayam dan lainnya

Protein nabati seperti :
tempe, tahu, dan lainnya

Sayur - sayuran

Buah - buahan

Minyak/lemak

Gula

Air Putih

PORSI IBU HAMIL



Porsi Menu Ibu Hamil

1 porsi nasi putih

4 porsi ikan dan telur

4 porsi tahu tempe

4 porsi sayur matang tanpa kuah

4 porsi buah

5 porsi Minyak / lemak termasuk santan yang digunakan dalam pengolahan, makanan di goreng, di tumis atau dimasak dengan santan

2 porsi gula

8 - 12 gelas per hari

Contoh Menu Makanan 4 Sehat 5 Sempurna untuk Keluarga

SENIN: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), AYAM RICA-RICA (LAUK PAUK), SAYUR SOP (SAYURAN), PISANG (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

SELASA: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), TUMIS DAGING KACANG PANJANG (LAUK PAUK), URAP DAUN SINGKONG (SAYURAN), SEMANGKA (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

RABU: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), TEMPE DAN TELUR BACEM (LAUK PAUK), LALAPAN (SAYURAN), PISANG (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

KAMIS: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), SAPO TAHU (LAUK PAUK), CAPCAY (SAYURAN), MANGGA (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

JUMAT: NASI PUTIH (MAKANAN POKOK), AYAM BUMBU RUJAK (LAUK PAUK), SAYUR BAYAM (SAYURAN), PISANG (BUAH-BUAHAN), DAN SUSU.

