

Menu Sehat

30 Hari

untuk

Mencegah dan Mengatasi
Diabetes Mellitus

211 resep
untuk mencegah
dan mengatasi
diabetes
mellitus,
meliputi makan pagi,
makan siang, dan
makan malam, serta
selingan pagi
dan sore



Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, S.KM

Menu Sehat 30 Hari untuk Mencegah dan Mengatasi Diabetes Mellitus

AP 9567.05.2009

Penulis : Ayu Bulan Febry Kurnia Dewi, S.KM

Penyunting : Yunita Indah

Desain Sampul : Ug't

Foto : Sandy

Food Stylish : PH Food Stylish

Tata Letak : Wos

Penerbit : **PT AgroMedia Pustaka**

Redaksi :

Jl. H. Montong No.57, Ciganjur, Jagakarsa,

Jakarta Selatan 12630

Telp. (021) 78883030 ext. 213, 214, 215, 216, Fax. (021) 7270996

E-mail : redaksi@agromedia.net

Pemasaran :

Bintaro Jaya Sektor IX

Jl. Rajawali IV Blok HD-X No. 3, Tangerang 15226

Telp. (021) 7451644, 74863332, Fax. (021) 74863332

E-mail : pemasaran@agromedia.net

Cetakan pertama, 2009

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Buku terbitan AgroMedia Pustaka tersedia secara online di
www.agromedia.net

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Bulan, Ayu

Menu sehat 30 hari untuk mencegah dan mengatasi diabetes mellitus /
Ayu Bulan F. K. D; Penyunting, Yunita Indah—Cet.1.—Jakarta: AgroMedia
Pustaka, 2009

viii + 172 hlm; 17,5 X 24 cm

ISBN 979-006-237-0

1. Masakan.

I. Judul.

II. Seri.

641



PRAKATA

Diabetes mellitus merupakan penyakit yang bersifat kronis, terjadi akibat kekurangan hormon insulin. Penyakit ini biasanya berhubungan dengan metabolisme karbohidrat yang ditandai dengan meningkatnya kadar gula dalam darah.

Penyakit ini sudah menjadi momok menakutkan, karena jika seseorang divonis menderita penyakit diabetes, sepanjang hidupnya akan mengidap penyakit ini. Penyakit diabetes memang tidak bisa disembuhkan secara total, tetapi bisa dikendalikan agar kadar gula di dalam darah tidak meningkat. Tentu saja dengan cara mengontrol pola makan (menjalani hidup sehat) dan berolahraga secara teratur.

Pemberian obat memang penting untuk penyembuhan penyakit ini, tetapi upaya yang tak kalah pentingnya adalah menjaga keseimbangan asupan makanan. Prinsip utamanya adalah mengatur asupan kalori dan karbohidrat dari hidangan makanan sehari-hari. Selanjutnya apa yang harus dikhawatirkan lagi? Bukan hal yang mustahil bahwa penderita diabetes mellitus dapat hidup sehat dengan mengatur asupan makan.

Buku ini berisi ragam menu untuk penderita diabetes mellitus yang dapat Anda gunakan sebagai acuan guna menyusun menu selama 30 hari. Semoga bermanfaat dan selamat mencoba.

Malang, Mei 2009

Ayu Bulan Febry K D, S.KM



Daftar Isi

Prakata **iii**

**Hidup Nyaman dan Bahagia
Bersama Diabetes Mellitus** **I**

**Pembagian Makanan Sehari
Berdasarkan Standar Diet
Diabetes Mellitus** **7**

Daftar Bahan Makanan Penukar **9**

 Hari 1 **14**

Makan Pagi
Omelet Kentang

Selingan Pagi
Pisang Panggang Saus Lemon

Makan Siang
Rendang Hati, Tempe Woku, dan Tumis Daun
Singkong Pepaya

Selingan Sore
Jus Apel Wortel

Makan Malam
Cumi Masak Cabai Hijau dan Garang Jamur

 Hari 2 **18**

Makan Pagi
Nasi Goreng

Selingan Pagi
Three Fruit Juice

Makan Siang
Tumis Pare Daging dan Opor Tahu Tempe

Selingan Sore
Kue Kering Havermut

Makan Malam
Cumi Bumbu Asam Manis dan Cah Baby Kailan

 Hari 3 **24**

Makan Pagi
Kentang Panggang Isi Ayam

Selingan Pagi
Salad Buah Segar

Makan Siang

Tempe Plenet dan Kacang Panjang Kuah Kuning

Selingan Sore
Lemper Ayam

Makan Malam
Sambal Kering Kerang dan Cah Jagung Muda

 Hari 4 **31**

Makan Pagi
Mi Rebus Kaldu Ayam

Selingan Pagi
Es Blewah Segar

Makan Siang
Botok Hati Sapi dan Tahu Kuah Kuning

Selingan Sore
Puding Kacang Hijau

Makan Malam
Oseng Brokoli Udang dan Tempe Goreng
Lengkuas

 Hari 5 **35**

Makan Pagi
Tim Beras Merah

Selingan Pagi
Smoothie Buah Naga

Makan Siang
Bening Oyong, Penyet Telur, dan Sate Tempe
Bumbu Kare

Selingan Sore
Nagasari Ketan

Makan Malam
Kembung Bumbu Cabai Hijau dan Cah Taoge dan
Tempe

 Hari 6 **41**

Makan Pagi
Bihun Goreng

Selingan Pagi
Jus Stroberi

Makan Siang
Pelas Udang dan Sayur Asam Betawi

Selingan Sore
Comro

Makan Malam
Tahu Campur



44

Makan Pagi
Nasi Soto Banjar

Selingan Pagi
Jus Labu Kuning Wortel

Makan Siang
Sate Udang Manado, Tempe Mendoan, dan Sayur Bening Bayam

Selingan Sore
Getuk Lindri

Makan Malam
Singgang Ayam dan Oseng-oseng Daun Singkong



51

Makan Pagi
Bubur Jagung Manis

Selingan Pagi
Muffin Pisang Kenari

Makan Siang
Pelas Teri Basah dan Sayur Pepaya Muda

Selingan Sore
Setup Belimbing

Makan Malam
Sup Jamur Ayam dan Tempe Panggang Bumbu Rujak



55

Makan Pagi
Omelet Mi

Selingan Pagi
Jus Tiga Rasa

Makan Siang
Oseng Kacang Panjang, Gurami Acar Kuning, dan Tahu Balado

Selingan Sore
Pisang Bakar Keju

Makan Malam
Bistik Daging



61

Makan Pagi
Pure Kentang

Selingan Pagi
Jus Melon dan Jeruk

Makan Siang
Ayam Panggang Bumbu Rujak dan Kangkung Belacan

Selingan Sore
Martabak Mini

Makan Malam
Bayam Masak Wijen dan Omelet Udang Jamur



65

Makan Pagi
Bubur Ayam

Selingan Pagi
Jus Pepaya Lemon

Makan Siang
Ikan Tongkol Balado, Perkedel Tempe (Mendol), dan Urap Sayur

Selingan Sore
Asinan Sayur

Makan Malam
Cumi Aroma Kemangi dan Oseng Buncis dengan Telur



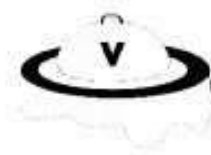
71

Makan Pagi
Mie Goreng Jawa

Selingan Pagi
Sate Buah Pelangi

Makan Siang
Soto Padang dan Perkedel Kentang

Selingan Sore
Rolade Tahu



Makan Malam

Sambal Goreng Daging dan Kentang
dan Orak Arik Sayur

**Hari 13****75****Makan Pagi**

Dadar Makaroni Brokoli

Selingan Pagi

Dadar Isi Pisang Stroberi

Makan Siang

Tengiri Cabe Hijau, Oseng Tahu Tempe,
dan Sayur Labu Siam

Selingan Sore

Jus Asam Manis

Makan Malam

Cumi Pedas Kemangi dan Tumis Kangkung

**Hari 14****81****Makan Pagi**

Roti Isi

Selingan Pagi

Sus Isi Fla Keju

Makan Siang

Ayam Panggang Ungkep, Oseng Tahu Teri
Cabai Hijau, dan Tumis Genjer

Selingan Sore

Rujak Gohu

Makan Malam

Oseng Kikil dan Tumis Jamur Buncis

**Hari 15****85****Makan Pagi**

Nasi Goreng Nanas dan Tempe Tepung

Selingan Pagi

Crepe Isi Ragout

Makan Siang

Sup Ceker Ayam dan Tahu Ayam Panggang

Selingan Sore

Asinan Buah

Makan Malam

Besengek Daging dan Tumis Brokoli Bakso Sapi

**Hari 16****91****Makan Pagi**

Panggang Kentang Campur Sayuran

Selingan Pagi

Smoothie Semangka Buah Naga

Makan Siang

Ayam Panggang Bumbu Rujak, Oseng-oseng Tempe
Cabai Hijau, dan Labu Siam Rebus

Selingan Sore

Stick Keju Oven

Makan Malam

Cah Jamur Kancing dan Sate Lilit Gabus

**Hari 17****95****Makan Pagi**

Sandwich Selada Telur

Selingan Pagi

Pisang Kukus

Makan Siang

Dadar Isi Sayuran dan Orak-arik Tempe Berwijen

Selingan Sore

Cara Isi

Makan Malam

Bistik Daging Cincang

**Hari 18****101****Makan Pagi**

Nasi Jagung dan Sate Sarepeh (Rembang)

Selingan Pagi

Stik BBQ

Makan Siang

Gulai Ikan Tenggiri, Pelas Daun Singkong,
dan Tahu Ungkep

Selingan Sore

Puding Jagung Manis

Makan Malam

Sayur Bening Sawi Bakso

**Hari 19****105****Makan Pagi**

Nasi Rawon dan Tempe Goreng

Selingan Pagi
Jus Wortel Tomat

Makan Siang
Pecel Ayam, Cah Tahu Takwa,
Tumis Pakis Bumbu Terasi

Selingan Sore
Dadar Sayur Jamur Es

Makan Malam
Terung Bakar Siram Bumbu dan Sate Kerang



Hari 20

113

Makan Pagi
Roti Oven Isi Tuna

Selingan Pagi
Sari Kacang Hijau

Makan Siang
Kerapu Bakar, Sate Tempe Bumbu Kacang, dan
Kangkung Sambal Teri

Selingan Sore
Serabi Gurih Mini

Makan Malam
Dadar Tahu Asam Manis dan Cah Sawi Putih



Hari 21

118

Makan Pagi
Bubur Havermut Buah

Selingan Pagi
Apem Pisang Mini

Makan Siang
Ayam Saus Inggris, Tumis Oncom Kacang Merah,
dan Oseng-oseng Selada Air

Selingan Sore
Jus Belimbing Pisang

Makan Malam
Pindang Serani dan Rolade Tempe



Hari 22

122

Makan Pagi
Nasi Goreng Teri

Selingan Pagi
Sus Kering

Makan Siang
Ayam Panggang Klaten, Tempe Sambal Bawang,
dan Sayur Asem Oyong

Selingan Sore
Asinan Buah

Makan Malam
Kikil Masak Kuah dan Sate Paprika Nanas



Hari 23

128

Makan Pagi
Ketoprak

Selingan Pagi
Lemper Bungkus Telur

Makan Siang
Anyang Kacang Panjang dan Bacem Tempe

Selingan Sore
Jus Stroberi Belimbing

Makan Malam
Sup Kaldu Cakar Ayam dan Tempe Panggang
Penyet



Hari 24

132

Makan Pagi
Nasi Pepes Peda

Selingan Pagi
Mangkuk Mawar

Makan Siang
Ikan Bumbu Cabai Merah, Bakwan Jagung,
dan Bobor Bayam

Selingan Sore
Sari Mangga

Makan Malam
Ayam Bumbu Bacem Panggang dan Tahu Kacang
Panjang Cabai Hijau



Hari 25

138

Makan Pagi
Nasi Tim Ayam

Selingan Pagi
Jus Apel Jambu

Makan Siang
Pare Goreng Telur dan Pepes Tempe

Selingan Sore
Kentang Parmesan

Makan Malam
Bago Udang dan Jamur Saus Inggris



Hari 26

142

Makan Pagi
Soto Mi Udang

Selingan Pagi
Jus Jeruk Peras

Makan Siang
Pencok Lele, Sayur Asam Aneka Warna,
dan Perkedel Tahu Jagung

Selingan Sore
Panggang Kentang Sayuran

Makan Malam
Aseman Bakar dan Terung Saus Inggris



Hari 27

148

Makan Pagi
Oatmeal Ayam

Selingan Pagi
Jus Pepaya Stroberi

Makan Siang
Ikan Kembung Kuah Asam, Gadon Tahu,
dan Bakwan Jamur

Selingan Sore
Otak-otak Tengiri

Makan Malam
Telur Dadar dan Capcay Putih



Hari 28

155

Makan Pagi
Nasi Kuning, Telur Balado, dan Kering Tempe

Selingan Pagi
Jus Stroberi Apel

Makan Siang
Sayur Bayam Campur Oyong, Pepes Ikan Tongkol,
dan Perkedel Tahu

Selingan Sore
Lumpia Basah

Makan Malam
Sup Jagung Tongkol



Hari 29

160

Makan Pagi
Nasi Pecel

Selingan Pagi
Getuk Singkong Tabur Abon Ikan

Makan Siang
Bakwan Teri Pedas, Kare Katuk Labu Kuning,
dan Pepes Tahu

Selingan Sore
Jus Melon Kiwi

Makan Malam
Tumis Kecapir dan Ikan Mujair Goreng



Hari 30

167

Makan Pagi
Roti Tawar Isi Rogut

Selingan Pagi
Pancake Saus Apel

Makan Siang
Sambal Goreng Hati Ampela, Orek Tempe,
dan Tumis Sawi Putih

Selingan Sore
Tahu Isi Sayuran

Makan Malam
Sosis Asam Manis dan Tumis Taoge

Tentang Penulis

172

HIDUP NYAMAN DAN BAHAGIA BERSAMA **DIABETES MELLITUS**

Penyakit diabetes mellitus, yang lebih dikenal di Indonesia dengan sebutan penyakit "kencing manis" merupakan salah satu penyakit yang prevalensinya kian meningkat. Diabetes mellitus merupakan kelainan pengolahan karbohidrat dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya hormon insulin, sehingga karbohidrat tidak dapat dipergunakan oleh sel untuk diubah menjadi tenaga. Akibatnya, karbohidrat yang ada di dalam tubuh dalam bentuk glukosa akan tertumpuk dalam darah sehingga terjadi peningkatan glukosa dalam darah.

Peningkatan prevalensi diabetes mellitus, selain dari faktor keturunan juga berkaitan dengan gaya hidup, yaitu asupan makanan yang berlebihan dan kurangnya olahraga.

Penyakit ini sebenarnya bisa dihindari, yaitu dengan menjaga pola makan yang sehat dan seimbang serta berolahraga secara teratur. Jika seseorang sudah divonis menderita diabetes, maka dia akan hidup selamanya dengan penyakitnya itu. Namun, jangan khawatir dan putus asa. Penderita diabetes mellitus bisa "hidup nyaman dan berumur panjang", karena penyakit ini bisa dikendalikan.



Kadar glukosa darah dikatakan sebagai diabetes mellitus

Gula darah sesaat ≥ 200 mg/dl
Gula darah puasa ≥ 126 mg/dl
Gula darah 2 jam setelah puasa (pp) ≥ 200 mg/dl

Ada beberapa hal yang perlu kita lakukan untuk mencegah dan mengatasi penyakit diabetes, sebagai berikut.

1. Menjalani Hidup Sehat

Menjalani hidup secara sehat dapat dilakukan dengan cara menghindari berbagai hal merugikan yang dapat menimbulkan penyakit diabetes mellitus, seperti merokok berlebihan, mengonsumsi minuman beralkohol, dan makan berlebihan.

2. Capai dan Pertahankan Berat Badan Normal

Kegemukan berpotensi memicu penyakit kronis, termasuk diabetes mellitus. Mereka yang kegemukan berpeluang terkena diabetes mellitus 18 kali lebih besar dibandingkan dengan yang berberat badan normal. Munculnya kegemukan dan diabetes dapat disebabkan oleh melimpahnya glukosa darah (gula darah) akibat makan berlebihan. Insulin tubuh dapat menurunkan glukosa darah, memasukkannya ke dalam sel, lalu mengubahnya menjadi cadangan energi berupa lemak yang tertimbun di dalam tubuh sehingga dapat menambah berat badan dan menyebabkan kegemukan. Peningkatan aktivitas fisik dan pengaturan makan adalah cara yang baik untuk menurunkan berat badan.

3. Lakukan Olahraga Secara Teratur

Olahraga yang teratur, tidak hanya akan memperbaiki peredaran darah, bahkan dapat meningkatkan pembakaran kalori dalam tubuh yang tertumpuk sehingga terhindar dari kegemukan. Olahraga yang cukup juga akan memperbaiki tempat insulin bekerja sehingga insulin dapat bekerja dengan baik dan mendorong pembakaran glukosa yang ada dalam darah.

Jenis olahraga yang dianjurkan adalah olahraga yang bersifat aerobik seperti jalan cepat, bersepeda, jogging, dan renang. Dengan melakukan olahraga yang bersifat aerobik, pembakaran dapat terjadi secara menyeluruh dalam tubuh dan dapat menjaga aliran darah yang baik untuk seluruh tubuh. Dianjurkan berolahraga selama 30—45 menit per hari dengan frekuensi 4—5 kali per minggu. Kegiatan fisik dan olahraga bermanfaat bagi setiap orang karena dapat meningkatkan kebugaran, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru, dan otot, serta memperlambat proses penuaan.

4. Terapkan Pola Makan Sehat

Penerapan pola makan sehat bagi penderita diabetes adalah porsi makan yang disesuaikan dengan kebutuhan energi dan pembagian waktu makan sebanyak 6 kali setiap hari.

Perbandingan komposisi energi dari karbohidrat, protein, dan lemak bagi penderita diabetes mellitus yang sesuai dengan Prinsip Gizi Seimbang, yakni 60—70%, 10—15%, dan 20—25%.

5. Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat Kompleks dan Serat

— Karbohidrat Kompleks (Tepung-tepungan)

Bahan makanan sumber karbohidrat kompleks, di antaranya padi-padian (beras, jagung, gandum), umbi-umbian (singkong, ubi jalar, kentang), dan sagu. Proses pencernaan dan penyerapan karbohidrat kompleks di dalam tubuh berlangsung lebih lama daripada proses pencernaan dan penyerapan karbohidrat sederhana, sehingga dengan mengonsumsi karbohidrat kompleks, orang tidak segera lapar.

— Serat

Serat merupakan bagian karbohidrat yang tak dapat dicerna. Kelompok ini banyak terdapat pada buah, sayuran, padi-padian, dan produk sereal. Serat terdiri dari dua jenis yaitu serat larut (pembentuk gel) seperti pektin dan guar gum serta serat tidak larut seperti selulosa dan bran. Kedua jenis serat ini banyak terdapat pada padi-padian, kacang-kacangan, tempe, sayuran, dan buah.

Serat dalam jumlah cukup akan menurunkan kecepatan absorpsi atau penyerapan karbohidrat serta menurunkan kadar lipid (zat lemak) dalam serum, sehingga dapat menekan kenaikan kadar gula darah setelah makan. Selain itu, dapat menekan kenaikan kadar kolesterol dalam darah.

Mengonsumsi cukup serat memberikan manfaat sebagai berikut

- Perasaan kenyang dan puas yang dapat membantu mengendalikan nafsu makan dan penurunan berat badan.
- Makanan tinggi serat biasanya rendah kalori.
- Membantu buang air besar secara teratur.
- Menurunkan kadar lemak darah yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung yaitu kolesterol dan trigliserida darah.

6. Hindari Konsumsi Karbohidrat Sederhana

Karbohidrat sederhana yang diproses seperti gula pasir, madu, sirup, cake, dan selai akan langsung diserap dan digunakan tubuh sebagai energi, sehingga cepat menimbulkan rasa lapar. Gula pasir tidak mengandung zat gizi lain, hanya karbohidrat. Konsumsi gula sederhana yang berlebih dapat mengurangi peluang terpenuhinya zat gizi lainnya dan dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Bagi penderita diabetes, gula pasir bisa diganti dengan gula diet khusus untuk penderita diabetes mellitus.

7. Batasi Konsumsi Lemak

Lemak dan minyak dalam makanan berguna untuk memenuhi kebutuhan energi, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta menambah lezatnya makanan. Bagi kebanyakan penduduk Indonesia, khususnya yang tinggal di perdesaan, konsumsi lemak atau minyak masih sangat rendah sehingga perlu ditingkatkan. Sementara konsumsi lemak pada penduduk perkotaan perlu diwaspadai karena cenderung berlebihan.

Mengurangi asupan lemak, terutama lemak jenuh dapat menurunkan risiko diabetes. Contoh sumber asupan lemak jenuh adalah makanan yang digoreng, mentega atau santan kental, lemak hewani, susu penuh (*whole milk*), dan cream.

8. Tepat Jenis Bahan Makanan

Bahan makanan yang dianjurkan dikonsumsi oleh penderita diabetes mellitus sebagai berikut.

◆ Sumber Karbohidrat

Bahan makanan sumber karbohidrat kompleks di antaranya nasi, beras merah, mi, kentang, ubi, singkong, gandum, sagu, sereal, dan roti.

◆ Sumber Protein Rendah Lemak

Bahan makanan sumber protein rendah lemak di antaranya ayam tanpa kulit, ikan, susu skim, yoghurt, tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

◆ Buah

Pepaya, apel, pisang, kedondong, salak, semangka, apel, pir, jeruk, belimbing, melon, dan buah naga.

◆ Sayuran

Sayuran dibagi menjadi dua golongan, yaitu sayuran golongan A dan sayuran golongan B. Sayuran golongan A adalah sayuran yang bebas dikonsumsi, mengandung sedikit sekali energi, protein, dan karbohidrat. Contohnya gambas (oyong), lobak, selada, jamur segar, mentimun, tomat, sawi, taoge, kangkung, terung, kembang kol, kol, lobak, dan labu air.

Sayuran golongan B adalah sayuran yang boleh dikonsumsi, tetapi dibatasi 100 gram setiap hari. Jenis sayuran golongan B di antaranya buncis, daun melinjo, daun pakis, daun singkong, daun pepaya, labu siam, katuk, pare, nangka muda, jagung muda, genjer, kacang kapri, jantung pisang, labu waluh, daun beluntas, bayam, kacang panjang, dan wortel.

Bahan makanan yang tidak dianjurkan bagi penderita diabetes sebagai berikut.

1. Mengandung banyak gula sederhana seperti gula pasir, gula aren, selai, jeli, sirup, susu kental manis, kue-kue manis, cake, dodol, buah-buahan yang diawetkan dengan gula, es krim, dan *soft drink*.
2. Mengandung banyak lemak seperti *fast food*, gorengan, dan cake.
3. Mengandung banyak natrium seperti telur asin, kornet, ikan asin,

dendeng, bumbu-bumbu seperti soda kue, ragi, MSG (mono sodium glutamat), dan garam dapur (jika menderita gangguan ginjal, hipertensi, atau penyakit jantung).

9. Makanlah Makanan yang Memiliki Nilai IG Rendah dan IK Tinggi

Untuk membantu mengatasi masalah kegemukan dan diabetes mellitus, perlu mengatur kadar gula darah agar berada dalam kondisi normal (60—120 mg/dl). Strategi yang dapat diterapkan adalah mengonsumsi makanan yang paling rendah meningkatkan gula darah tetapi memberikan rasa kenyang. Caranya adalah mengonsumsi produk pangan dengan indeks glisemik (IG) rendah dan indeks kekenyangan (IK) tinggi.

Indeks glisemik (IG) adalah respon gula darah setelah mengonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat. Secara umum, pangan IG rendah dicirikan dengan kaya serat dan miskin karbohidrat sehingga lambat untuk dicerna, misalnya kedelai, apel, jeruk, dan anggur. Selain itu, bahan makanan IG rendah biasanya memiliki IK tinggi sehingga laju pencernaan dan absorpsinya yang lambat akan memperpanjang stimulasi reseptor-reseptor nutrien di dalam usus. Hal ini akan memberikan perasaan kenyang lebih lama. Karena itu, bahan makanan IG rendah dan IK tinggi merupakan bahan makanan pengekang nafsu makan.

Indeks Glisemik Beberapa Bahan Pangan

Jenis	IG (%) (Glukosa = 100)	Jenis	IG (%) (Glukosa = 100)
Bubur (beras cokelat)	92	Kentang rebus	56
Beras putih, rendah amilosa (pulen, ketan)	88	Jagung manis	55
Kentang panggang (<i>baked</i>)	85	Mangga	55
<i>Corn flake</i>	84	Kentang krispi	54
Madu	73	Ubi	54
Semangka	72	Pisang	53
Wortel	71	Bulgar rebus	48

Roti (terigu)	69	Anggur	43
Soft drink	68	Jeruk	43
Jagung (corn meal)	68	Pir	36
Nanas	66	Apel	36
Gula pasir	65	Fruktosa	23
Es krim	61	Kedelai	18
Beras putih, tinggi amilosa	59	Kacang tanah	14

Sumber : Foster-Powel, K dan Miller, J.B. 1995. Am. J. Clin. Nutr., 62 ;871 S—893 S

Indeks Kekenyanan Beberapa Bahan Makanan

Jenis	IK (%) (Bread = 100)	Jenis	IK (%) (Bread = 100)
Kentang rebus	323	Sereal kaya serat	156
Ikan	225	Beras	136
Jeruk	202	Sereal kaya gula	131
Apel	196	Kue kering	121
Daging sapi	175	Es krim	87
Kacang panggang	167	Keripik kentang	92
Roti gandum	154	Kacang	85
Popcorn	154	Cake	67

Diadaptasi dari Holt, S, 1992, Food Australia, 51 (3) 74—75

Pembagian Makanan Sehari Berdasarkan Standar Diet Diabetes Mellitus

Penderita diabetes mellitus biasanya akan mendapat diet DM yang perhitungan energinya disesuaikan dengan kebutuhan tubuhnya sehari-hari. Di bawah ini dijabarkan pembagian porsi makanan sehari dan nilai gizinya berdasarkan standar diet DM.

Waktu Makan	Bahan Makanan	Standar Diet (kkal)				
		1.500	1.700	1.900	2.100	2.300
Pagi	Nasi (g)	100	100	150	150	150
	Ikan atau penerkar (g)	50	50	50	50	50
	Tempe atau penerkar (g)	25	25	50	50	50
	Sayuran A	S	S	S	S	S
	Sayuran B	-	-	-	-	-
	Minyak (g)	5	5	10	10	10
Selingan pagi (pukul 10.00)	Buah (g)	100	100	100	100	100
	Susu skim (g)	-	-	-	-	20
Siang	Nasi (g)	200	200	200	250	300
	Daging atau penerkar (g)	50	50	50	50	50
	Tempe atau penerkar (g)	50	50	50	50	50
	Sayuran A	S	S	S	S	S
	Sayuran B (g)	100	100	100	100	100
	Buah (g)	100	100	100	100	100
	Minyak (g)	10	10	10	15	15
Selingan sore (Pukul 16.00)	Buah (g)	100	100	100	100	100
Malam	Nasi (g)	100	200	200	200	250
	Ikan atau penerkar (g)	50	50	50	50	50
	Tempe atau penerkar (g)	50	50	50	50	50
	Sayuran A	S	S	S	S	S
	Sayuran B (g)	100	100	100	100	100
	Buah (g)	100	100	100	100	100
	Minyak (g)	5	5	10	10	10
Nilai gizi	Energi (kkal)	1.500	1.700	1.900	2.100	2.300
	Protein (g)	51,1	55,5	60	62	73
	Lemak (g)	36,5	36,5	48	53	59
	Karbohidrat (g)	235	275	299	319	369

Sumber: Penuntun Diet Edisi Baru (2004)

Keterangan: S = Sekehendak

Daftar Bahan Makanan Penukar

Berikut ini penggolongan bahan makanan. Bahan makanan setiap golongan dalam jumlah yang dinyatakan dalam daftar memiliki nilai sama. Karena itu, satu sama lain dapat saling bertukar. Biasanya disebut dengan istilah satu satuan penukar.

UKURAN RUMAH TANGGA

Daftar bahan makanan dinyatakan dalam dua ukuran yaitu gram (g) dan Ukuran Rumah Tangga (URT) untuk memudahkan penggunaan. Di bawah ini keterangan ukuran rumah tangga.

bh = buah
 bj = biji
 btg = batang
 btr = butir
 bsr = besar
 gls = gelas (240 ml)
 g = gram
 kcl = kecil
 ptg = potong
 sdg = sedang
 sdm = sendok makan
 sdt = sendok teh

Golongan I: Sumber Karbohidrat

Satu satuan penukar sama dengan 175 kalori, 4 gram protein, dan 40 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bihun	½ gls	50
Bubur beras	2 gls	400
Biskuit	4 bh bsr	40
Havermut	5½ sdm	45
Kentang	2 bj sdg	210
Krakers	5 bh bsr	50
Makaroni	½ gls	50
Mi kering	1 gls	50
Mi basah	2 gls	200
Nasi	¾ gls	100
Nasi tim	1 gls	200
Roti putih	3 ptg bsr	70
Singkong	1 ptg	120
Talas	1 ptg	125
Tepung	8 sdm	50
Tepung hunkwe	10 sdm	50
Tepung sago	8 sdm	50
Tepung terigu	5 sdm	50
Tepung maizena	10 sdm	50
Tepung beras	8 sdm	50
Ubi	1 bj	135

Golongan II: Sumber Protein Hewani

I. Rendah Lemak

Satu satuan penukar sama dengan 50 kalori, 7 gram protein, dan 2 gram lemak.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Ayam tanpa kulit	1 ptg sdg	40
Babat	1 ptg sdg	40
Daging kerbau	1 ptg sdg	35
Dideh sapi	1 ptg sdg	35
Ikan segar	1 ptg sdg	40
Ikan asin	1 ptg sdg	15
Teri kering	1 sdm	20
Udang segar	5 ekor sdg	35

2. Lemak Sedang

Satu satuan penukar sama dengan 75 kalori, 7 gram protein, dan 5 gram lemak.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bakso	10 bj sdg	170
Daging kambing	1 ptg sdg	40
Daging sapi	1 ptg sdg	35
Hati ayam	1 bh sdg	30
Hati sapi	1 ptg sdg	35
Otak	1 ptg bsr	65
Telur ayam	1 btr	50
Telur bebek	1 btr	55
Usus sapi	1 ptg bsr	50

3. Tinggi Lemak

Satu satuan penukar sama dengan 150 kalori, 7 gram protein, dan 13 gram lemak.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Bebek	1 ptg sdg	45
Daging cornet	3 sdm	45
Ayam dengan kulit	1 ptg sdg	55
Daging babi	1 ptg sdg	50
Sosis	½ ptg sdg	50
Kuning telur ayam	4 btr	45

Golongan III: Sumber Protein Nabati

Satu satuan penukar sama dengan 75 kalori, 5 gram protein, 3 gram lemak, dan 7 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Kacang hijau	2 sdm	20
Kacang kedelai	2½ sdm	25
Kacang merah segar	2 sdm	20
Kacang tanah	2 sdm	15
Keju kacang tanah	1 sdm	15
Kacang tolo	2 sdm	20
Oncom	2 ptg kcl	40
Tahu	1 bj bsr	110
Tempe	2 ptg sdg	50
Saridelai bubuk	2½ sdm	25

GOLONGAN IV: Sayuran

Sayuran A

Bebas dimakan. Kandungan kalori dapat diabaikan.

Baligo	Lobak
Gambas (oyong)	Kubis
Jamur kuping segar	Selada air
Mentimun	Selada
Labu air	Tomat

Sayuran B

Satu satuan penukar 1 gls (100 gram) sama dengan 25 kalori, 1 gram protein, dan 5 gram karbohidrat

Bahan Makanan

Bayam	Bit
Buncis	Brokoli
Caisim	Daun pakis
Daun labu	Genjer
Jagung muda	Kangkung
Jantung pisang	Kol
Kembang kol	Kapri muda
Kacang panjang	Kucai
Labu siam	Labu siam

Kecipir	Pare
Pepaya muda	Rebung
Sawi	Terung
Taoge	Wortel
Kacang panjang	

Sayuran C

Satu satuan penukar 1 gls (100 gram) sama dengan 50 kalori, 3 gram protein, dan 10 gram karbohidrat.

Bahan Makanan

Bayam merah	Daun talas
Daun katuk	Kacang kapri
Daun melinjo	Kluwih
Daun pepaya	Melinjo
Daun singkong	Nangka muda
Taoge kacang kedelai	

Golongan V: Buah dan Gula

Satu satuan penukar sama dengan 50 kalori dan 12 gram karbohidrat

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Anggur	20 bh sdg	165
Apel merah	1 bh	85
Belimbing	1 bh bsr	140
Blewah	1 ptg sdg	70
Duku	16 bh	80
Durian	2 bj bsr	35
Jeruk manis	2 bh	110
Jambu air	2 bh bsr	110
Jambu biji	1 bh bsr	100
Jambu bol	1 bh kcl	90
Kolang kaling	5 bh sdg	25
Kedondong	2 bh sdg	120
Kemang	1 bh bsr	105
Kurma	3 bh	15
Lychee	10 bh	75
Mangga	$\frac{3}{4}$ bh bsr	90
Melon	1 ptg bsr	190
Madu	1 sdm	15

Nanas	$\frac{1}{4}$ bh sdg	95
Nangka masak	3 bj sdg	45
Pisang	1 bh	50
Pepaya	1 ptg bsr	110
Peach	1 bh kcl	115
Rambutan	8 bh	75
Sawo	1 bh sdg	55
Semangka	1 ptg bsr	180
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gls	60
Salak	2 bh sdg	65

Golongan IV: Susu

1. Susu Tanpa Lemak

Satu satuan penukar sama dengan 75 kalori, 7 gram protein, dan 10 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu skim cair	1 gls	200
Tepung susu skim	4 sdm	20
Yoghurt	$\frac{2}{3}$ gls	120

2. Susu Rendah Lemak

Satu satuan penukar sama dengan 125 kalori, 7 gram protein, 6 gram lemak, dan 10 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Keju	1 ptg kcl	35
Susu kambing	$\frac{3}{4}$ gls	165
Susu sapi	1 gls	200
Susu kental tak manis	$\frac{1}{2}$ gls	100
Yogurt susu penuh	1 gls	200



3. Susu Tinggi Lemak

Satu satuan penukar sama dengan 150 kalori, 7 gram protein, 10 gram lemak, dan 10 gram karbohidrat.

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Susu kerbau	$\frac{1}{2}$ gls	100
Tepung susu penuh	6 sdm	30

Golongan VII: Minyak

Satu satuan penukar sama dengan 50 kalori dan 5 gram lemak

1. Lemak Tidak Jenuh

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Avokad	$\frac{1}{2}$ bh bsr	60
Kacang almond	7 bj	25
Margarin jagung	1 sdt	5
Minyak bunga matahari	1 sdt	5
Minyak jagung	1 sdt	5
Minyak kedelai	1 sdt	5
Minyak kacang tanah	1 sdt	5
Minyak zaitun	1 sdt	5

2. Lemak Jenuh

Bahan Makanan	URT	Berat (g)
Lemak babi	1 ptg kcl	5
Mentega	1 sdm	15
Santan	$\frac{1}{3}$ gls	40
Kelapa	1 ptg kcl	15
Kelapa parut	$2\frac{1}{2}$ sdm	15
Minyak kelapa	$\frac{1}{2}$ sdt	5
Minyak inti	1 sdt	5
Kelapa sawit		

Golongan VIII: Makanan Tanpa Kalori

Agar-agar	Gelatin
Air kaldu	Kecap
Air mineral	Kopi
Cuka	Teh
Gula alternatif	



Menu Lengkap dan Sehat 30 Hari

untuk Mencegah dan Mengatasi

Diabetes Mellitus

 Hari I

 MAKAN PAGI

Omelet Kentang

Bahan

100 gram kentang, kukus, iris bulat tipis
 1 buah tomat, iris bulat tipis
 1 butir telur ayam
 ¼ sdt garam
 10 gram keju parut
 1 sdt minyak jagung

Cara Membuat

1. Kocok telur ayam, lalu beri garam, sisihkan.
2. Panaskan wajan dadar antilengket, beri minyak.
3. Tuang adonan telur, tambahkan kentang dan tomat. Atur letaknya.
4. Taburi atasnya dengan keju, lalu masak sampai matang. Angkat, hidangkan selagi panas.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 297,4 kkal
Protein	: 9,7 gram
Lemak	: 16 gram
Karbohidrat	: 29,4 gram

 SELINGAN PAGI

Pisang Panggang Saus Lemon

Bahan

2 buah pisang kepok
 1 sdm margarin

Saus Lemon

100 ml sari jeruk manis
 1 sdt gula khusus diabetes
 2 potong kecil kayu manis

Cara Membuat

1. Kupas pisang kepok, lalu pipihkan.
2. Panaskan margarin di dalam wajan dadar antilengket. Panggang pisang hingga kuning kecokelatan.
3. **Saus lemon:** didihkan sari jeruk di atas api kecil. Tambahkan gula dan kayu manis. Aduk sampai mengental.
4. Sajikan pisang panggang dengan siraman saus lemon.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 135,4 kkal
Protein	: 0,6 gram
Lemak	: 3,7 gram
Karbohidrat	: 27,7 gram

MAKAN SIANG



Rendang Hati

Bahan

500 gram hati sapi, potong 10 bagian
1 liter santan encer
8 lembar daun jeruk
2 buah asam kandis

Bumbu yang Dihaluskan

10 buah cabai merah keriting
10 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cm lengkuas
2 cm jahe
2 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur bumbu yang dihaluskan, daun jeruk, asam kandis, dan santan. Rebus hingga mendidih.
2. Masukkan potongan hati sapi, masak hingga kuah mengering sambil terus diaduk.
3. Angkat dan sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 126,7 kkal
Protein	: 12,6 gram
Lemak	: 6,5 gram
Karbohidrat	: 4,5 gram

Tempe Woku

Bahan

300 gram tempe, potong 6 bagian
3 buah belimbing sayur, potong-potong
5 tangkai daun kemangi
2 buah tomat, potong-potong
2 sdm minyak jagung untuk menumis
200 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 buah cabai merah
3 cm kunyit, bakar
3 butir kemiri, sangrai
1 cm jahe

Bumbu Lainnya

2 batang serai, ambil putihnya, memarkan
5 cabai rawit utuh
½ sdm garam
1 sdt air jeruk nipis

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan, serai, cabai rawit, dan tomat hingga harum.
2. Masukkan tempe, masak setengah matang.
3. Tambahkan air, garam, air jeruk nipis, dan belimbing sayur. Didihkan.
4. Masukkan daun kemangi. Masak sampai matang dan bumbu meresap.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 133,5 kkal
Protein	: 9,6 gram
Lemak	: 72 gram
Karbohidrat	: 9,6 gram

Tumis Daun Singkong Pepaya

Bahan

- 100 gram daun pepaya muda, rebus, tiriskan, iris 1 cm
- 200 gram daun singkong, rebus, tiriskan, iris 1 cm
- 20 gram ebi, cuci
- 3 sdm minyak jagung, untuk menumis

Bumbu

- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 10 buah cabai rawit, iris serong
- $\frac{1}{2}$ sdt terasi sangrai
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 1 sdt garam halus

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai rawit, terasi, lengkuas, dan daun salam. Tumis hingga layu.
2. Masukkan irisan daun pepaya, daun singkong, ebi, dan garam. Masak hingga bumbu meresap.
3. Angkat, sajikan dalam keadaan panas.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 109,3 kkal
Protein	: 8,7 gram
Lemak	: 7,1 gram
Karbohidrat	: 6,4 gram

SELINGAN SORE



Jus Apel Wortel

Bahan

- 200 gram wortel
- 100 gram apel manalagi

Cara Membuat

1. Cuci wortel dan apel hingga bersih, lalu potong-potong.
2. Masukkan wortel ke dalam juicer, tampung sarinya.
3. Campur sari wortel dengan potongan apel, lalu haluskan menggunakan blender.
4. Sajikan langsung.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 141 kkal
Protein	: 0,08 gram
Lemak	: 1 gram
Karbohidrat	: 33,9 gram

MAKAN MALAM



Cumi Masak Cabai Hijau

Bahan

250 gram cumi basah, potong 4 x 4 cm,
sayat-sayat
1 sdm minyak jagung

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang halus
25 gram bawang bombay, cincang halus
4 buah cabai hijau, potong bulat
1 buah tomat hijau, potong kasar
1 lembar daun jeruk purut
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
1 sdm kecap manis khusus untuk diabetes

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
2. Masukkan cabai hijau, tomat hijau, dan daun jeruk. Tumis hingga agak layu.
3. Masukkan cumi, biarkan hingga berubah warna.
4. Tambahkan garam, merica, dan kecap manis. Masak hingga cumi matang dan bumbu meresap.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 155,5 kkal
Protein : 13,2 gram
Lemak : 8,1 gram
Karbohidrat : 6,6 gram

Garang Jamur

Bahan

250 gram jamur tiram, suwir-suwir
1 butir telur ayam
Daun pisang untuk membungkus
Lidi untuk menyemat

Bumbu

1 batang serai muda, iris halus
1 cm lengkuas, iris tipis
1 cm jahe, iris tipis
1 sdt garam
¼ sdt gula pasir
3 buah daun salam, potong 2 bagian

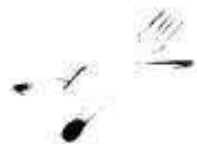
Cara Membuat

1. Campur jamur, telur, garam, gula pasir, dan bumbu yang diiris. Aduk rata.
2. Siapkan daun pisang, alasi dengan daun salam. Letakkan seperlima bagian adonan pepes di atasnya. Bungkus sambil dipadatkan. Semat kedua ujungnya dengan lidi.
3. Kukus selama 20 menit, angkat.
4. Panggang hingga daun sedikit hangus, sajikan hangat.

Untuk 5 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 32,8 kkal
Protein : 2,3 gram
Lemak : 1,3 gram
Karbohidrat : 3,6 gram

Hari 2
MAKAN PAGI**Nasi Goreng****Bahan**

300 gram nasi
150 gram kol, iris halus
2 butir telur ayam

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang halus
½ butir bawang bombay, cincang halus
1 sdm sambal botol
½ sdt garam halus
2 sdm minyak jagung

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum.
2. Tambahkan sambal botol dan kol. Aduk hingga kol layu.
3. Masukkan telur, masak hingga matang.
4. Tambahkan nasi dan garam. Aduk-aduk hingga bumbu tercampur rata.
5. Angkat, sajikan selagi panas.

Untuk 3 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 350,1 kkal
Protein : 6,3 gram
Lemak : 10,5 gram
Karbohidrat : 80 gram

SELINGAN PAGI**Three Fruit Juice****Bahan**

200 gram melon
200 gram apel fuji, potong-potong
50 gram wortel, potong-potong
1 sdm gula khusus untuk diabetes
(kalau mau)
200 ml es air

Cara Membuat

1. Masukkan wortel ke dalam juicer, ambil sarinya.
2. Campur melon, apel, sari wortel, gula diabetes, dan air es ke dalam gelas blender, haluskan.
3. Sajikan segera.

Untuk 2 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 105 kkal
Protein : 1,2 gram
Lemak : 0,6 gram
Karbohidrat : 28,5 gram



Menu Makan Malam Hari I
Cumi Masak Cabai Hijau dan Garang Jamur



Menu Makan Pagi Hari 2
Nasi Goreng

MAKAN SIANG



Tumis Pare Daging

Bahan

- 2 buah pare berukuran sedang, iris tipis
- 150 gram daging sapi bagian has, iris tipis
- 100 ml air
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 buah cabai hijau
- 2 buah cabai merah
- 2 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih

Bumbu Lainnya

- 1 sdm taoco
- 3 lembar daun salam
- 3 cm lengkuas
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 1 sdm kecap manis khusus untuk diabetes

Cara Membuat

1. Campur pare dengan sedikit garam, remas-remas hingga airnya keluar. Buang air remasan pare, ulangi 2—3 kali.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan daging, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan pare, taoco, daun salam, lengkuas, garam, dan air. Masak setengah matang.
4. Terakhir, tambahkan kecap manis. Masak sampai matang. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 64,9 kkal
Protein	: 7,1 gram
Lemak	: 9,5 gram
Karbohidrat	: 4,3 gram

Opor Tahu Tempe

Bahan

- 100 gram tempe, iris menjadi 4 potong
- 100 gram tahu, iris menjadi 4 potong, goreng setengah matang
- 200 ml santan encer
- 100 ml santan kental
- 2 sdm minyak goreng
- 2 lembar daun salam

Bumbu yang Dihaluskan

- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 2 cm lengkuas
- 2 cm kunyit
- 2 cm jahe
- 1 sdt ketumbar
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun salam hingga harum.
2. Masukkan tempe dan santan encer. Masak hingga tempe setengah matang.
3. Tambahkan tahu dan santan kental, aduk rata.
4. Kecilkan api, masak hingga matang dan bumbu meresap.
5. Angkat, hidangkan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 143,2 kkal
Protein	: 7 gram
Lemak	: 10,6 gram
Karbohidrat	: 7,1 gram

SELINGAN SORE



Kue Kering Havermut

Bahan

175 gram margarin
30 gram gula khusus untuk diabetes
1 butir telur
100 gram tepung terigu rendah protein
50 gram kacang tanah sangrai, cincang
50 gram havermut

Cara Membuat

1. Kocok margarin dan gula selama 40 detik. Tambahkan telur, kocok rata.
2. Masukkan tepung terigu sambil diayak, aduk rata.
3. Masukkan kacang tanah dan havermut, aduk rata.
4. Ambil satu sendok teh adonan, bulatkan dengan bantuan dua buah sendok. Letakkan di atas loyang yang sudah diolesi margarin.
5. Panggang kue di dalam oven bersuhu 160° C selama 20 menit.

Untuk 20 keping kue

Nilai gizi per keping kue

Energi	: 124 kkal
Protein	: 8,5 gram
Lemak	: 2,2 gram
Karbohidrat	: 8,9 gram

MAKAN MALAM



Cumi Bumbu Asam Manis

Bahan

300 gram cumi segar, potong bulat cincin 1 cm
1 sdt air jeruk nipis
¼ sdt garam
1 sdm tepung kanji, larutkan dalam 4 sdm air kaldu
200 ml air kaldu
2 sdm minyak goreng untuk menumis

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang halus
2 buah cabai merah, iris serong
2 cm jahe, cincang halus
2 buah tomat masak, haluskan dengan blender atau parut
1 sdt gula pasir
¼ sdt cuka
1 batang bawang daun, iris serong

Cara Membuat

1. Rendam cumi dalam air jeruk nipis dan garam selama 15 menit agar meresap.
2. Tumis bawang putih, cabai merah, dan jahe sampai harum.
3. Masukkan cumi, biarkan hingga cumi kaku. Tambahkan tomat, gula pasir, dan cuka. Aduk rata.
4. Tuangkan air kaldu, didihkan. Masukkan larutan tepung kanji, aduk sampai meletup-letup.
5. Terakhir tambahkan bawang daun, aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 232,1 kkal
Protein	: 25,3 gram
Lemak	: 8,9 gram
Karbohidrat	: 11,2 gram

Cah Baby Kailan

Bahan

400 gram baby kailan
100 gram bawang bombay, belah empat
2 sdt tepung maizena, larutkan dengan sedikit air
1 sdm minyak jagung
150 ml air

Bumbu

2 siung bawang putih, memarkan
2 cm jahe segar, kupas
½ sdt merica bubuk
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
1 sdt minyak wijen
½ sdt garam halus

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan jahe hingga harum.
2. Masukkan kailan dan bawang bombay. Tumis selama 3 menit.
3. Tambahkan bumbu lainnya dan air, didihkan.
4. Masukkan larutan maizena. Aduk hingga meletup-letup.
5. Angkat, sajikan selagi panas.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 68,7 kkal
Protein	: 2,3 gram
Lemak	: 5,2 gram
Karbohidrat	: 4,8 gram

MAKAN PAGI



Kentang Panggang Isi Ayam

Bahan

- 4 buah kentang ukuran sedang
- 100 gram fillet daging ayam, buang kulitnya, cincang kasar
- 1 sdm jeruk nipis atau jeruk lemon
- 1 buah bawang bombay, potong kotak $\frac{1}{2}$ cm
- 1 buah paprika hijau, potong dadu $\frac{1}{2}$ cm
- 1 buah wortel, kupas, potong dadu $\frac{1}{2}$ cm
- $\frac{1}{2}$ gelas air

Bumbu

- 2 siung bawang putih, memarkan
- 2 batang seledri, iris halus
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Cuci kentang hingga bersih, jika perlu disikat. Tusuk-tusuk permukaannya menggunakan garpu. Biarkan hingga kering.
2. Bungkus setiap kentang dengan alumunium foil, letakkan di dalam pinggan tahan panas.
3. Panggang kentang di dalam oven bersuhu 180°C dengan api bawah selama 1 jam. Setelah kentang empuk, kerat bagian atasnya secara menyilang dan agak dibuka agar merekah.

4. Isi: lumuri fillet ayam yang sudah dicincang kasar dengan air jeruk nipis atau air jeruk lemon. Diamkan selama 5—10 menit.
5. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan bawang bombay, paprika, wortel, dan ayam. Aduk rata. Tambahkan air dan garam. Masak sampai matang.
6. Tambahkan merica dan gula. Masak hingga matang dan kuah habis. Angkat, sisihkan.
7. Masukkan tumisan ayam ke dalam kentang yang sudah dikeluarkan dari oven. Hidangkan selagi panas.

Untuk 4 potong

Nilai gizi per potong

Energi	: 169,2 kkal
Protein	: 3,4 gram
Lemak	: 6,2 gram
Karbohidrat	: 21,6 gram

SELINGAN PAGI



Salad Buah Segar

Bahan

100 gram melon jingga, kupas, potong dadu 2 cm
 100 gram pepaya, kupas, potong dadu 2 cm
 100 gram apel malang, potong dadu 2 cm
 2 buah kiwi, kupas, iris melintang dengan tebal 1 cm

Dressing

5 gram gula khusus diabetes
 3 buah jeruk manis, peras, ambil airnya
 2 sdm air jeruk nipis atau jeruk lemon

Cara Membuat

1. **Dressing:** campur semua bahan, lalu aduk hingga gula larut. Sisihkan.
2. Tata buah-buahan di dalam mangkuk, lalu tuang dressing di atasnya.
3. Simpan salad di dalam lemari es. Hidangkan dalam keadaan dingin.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 112,6 kkal
Protein	: 0,4 gram
Lemak	: 0,1 gram
Karbohidrat	: 24,3 gram

MAKAN SIANG



Tempe Plenet

Bahan

200 gram tempe, potong menjadi 6 bagian
 1 sdm air jeruk nipis
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 100 ml air
 250 ml minyak goreng

Bahan Sambal

5 buah cabai merah
 5 buah cabai rawit (bila suka)
 2 sdt terasi
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt air jeruk limau

Pelengkap

1 buah mentimun, iris serong
 5 lembar daun selada
 4 lembar kol
 2 buah tomat merah, masing-masing potong menjadi 4 bagian
 Segenggam daun kemangi

Cara Membuat

1. Campur garam, air jeruk nipis, dan air di dalam mangkuk. Masukkan tempe. Diamkan selama 15 menit agar bumbu meresap. Tiriskan.
2. Goreng tempe sampai matang, angkat. Tekan-tekannya hingga memar tetapi jangan sampai hancur. Tata di atas piring.
3. **Sambal:** haluskan cabai merah, cabai rawit, terasi, dan garam. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata.
4. Sajikan tempe dengan sayuran dan sambal di atasnya.

Untuk 6 potong

Nilai gizi per potong

Energi	: 139 kkal
Protein	: 10,4 gram
Lemak	: 7,3 gram
Karbohidrat	: 10,3 gram

Kacang Panjang Kuah Kuning

Bahan

200 gram kacang panjang, potong 3 cm
20 gram teri medan
200 ml air kaldu
2 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 buah cabai merah
2 cm kunyit
 $\frac{1}{2}$ sdt terasi
 $\frac{1}{4}$ sdt ketumbar
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Bumbu Lainnya

1 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
2 cm lengkuas, memarkan

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, daun salam, serai, dan lengkuas hingga harum.
2. Masukkan kacang panjang, aduk sampai berubah warna.
3. Tambahkan teri medan dan air kaldu. Masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap.
4. Angkat dan sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 156,5 kkal
Protein : 7,7 gram
Lemak : 11,2 gram
Karbohidrat : 7,9 gram

SELINGAN SORE



Lemper Ayam

Bahan

500 gram beras ketan
500 ml santan encer
2 batang serai, memarkan
1 lembar daun pandan
1 sdt garam
Daun pisang untuk membungkus

Bahan Isi

250 gram daging ayam rebus, suwir-suwir
2 lembar daun salam
4 lembar daun jeruk purut
1 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memarkan
250 ml santan encer
3 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
4 siung bawang putih
3 butir kemiri
1 sdt ketumbar
 $\frac{1}{2}$ sdt jintan
 $1\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Kukus ketan selama 20 menit. Sementara itu, didihkan santan bersama serai, daun pandan, dan garam. Angkat.
2. Tuangkan ketan setengah matang ke dalam wadah, lalu siram dengan santan mendidih. Aduk rata, lalu tutup hingga santan terserap. Kukus aronan ketan hingga matang, angkat.
3. Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan daging ayam, daun salam, daun jeruk, lengkuas, serai, dan santan. Aduk hingga santan habis dan bumbu meresap.
4. Siapkan daun, ambil 2 sdm nasi ketan. Tambahkan 1 sdt bahan isi, tutup. Gulung hingga padat, semat kedua ujungnya dengan lidi. Bakar hingga daun sedikit hangus.

Untuk 20 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 114,3 kkal
Protein	: 1,3 gram
Lemak	: 6,5 gram
Karbohidrat	: 26,1 gram

MAKAN MALAM



Sambal Kering Kerang

Bahan

250 gram kerang darah tanpa kulit
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

6 butir bawang merah, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
5 buah cabai merah, iris tipis
1 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk purut, iris halus
1 sdm air asam jawa
1 sdt garam
½ sdt gula

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai hingga harum. Masukkan lengkuas, daun salam, dan daun jeruk. Aduk sampai layu.
2. Masukkan kerang, air asam, garam, dan gula. Masak sampai bumbu meresap dan kering.
3. Angkat dan sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 69,2 kkal
Protein	: 4 gram
Lemak	: 4,5 gram
Karbohidrat	: 2,7 gram

Cah Jagung Muda

Bahan

200 gram jagung muda, belah empat bagian memanjang
2 sdm minyak jagung
1 sdt tepung kanji
100 ml air kaldu

Bumbu

$\frac{1}{2}$ buah bawang bombay, potong panjang
2 siung bawang putih, cincang halus
2 buah cabai hijau, potong serong
1 sdm saus tiram
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum.
2. Masukkan cabai hijau dan jagung muda. Tumis sampai setengah layu.
3. Tambahkan saus tiram, biarkan hingga layu. Tuangkan kaldu yang sudah dicampur dengan tepung kanji. Didihkan sebentar.
4. Tambahkan garam dan merica. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 104,5 kkal
Protein	: 2,4 gram
Lemak	: 11,5 gram
Karbohidrat	: 46,5 gram



Menu Selingan Pagi Hari 3
Salad Buah Segar



Menu Selingan Sore Hari 4
Puding Kacang Hijau



MAKAN PAGI



Mi Rebus Kaldu Ayam

Bahan

500 gram mi basah, siram air, tiriskan
 150 gram kol, iris selebar 1 cm
 ½ ekor daging ayam tanpa kulit, rebus, suwir-suwir
 4 buah tomat, iris-iris
 1 batang bawang daun, iris ukuran 1 cm
 10 cm seledri, iris halus
 1½ liter air kaldu ayam
 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
 3 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

5 siung bawang putih
 5 butir kemiri
 ½ sdt merica bulat
 1 sdt garam halus

Pelengkap

3 butir telur rebus, masing-masing belah enam
 50 gram bawang goreng

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan air kaldu, daging ayam, dan kecap. Masak hingga mendidih.
2. Tambahkan tomat dan kol, masak hingga layu.
3. Masukkan mi, bawang daun, dan seledri. Masak hingga bumbu meresap.
4. Sajikan mi rebus dengan telur rebus dan taburan bawang goreng.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 420,1 kkal
Protein	: 4,9 gram
Lemak	: 23,6 gram
Karbohidrat	: 95,8 gram

SELINGAN PAGI



Es Blewah Segar

Bahan

- ½ buah blewah kecil, buang bijinya
- 1 gelas kemasan cincau hitam
- 2 sdt selasih basah
- Sirup merah (khusus diabetes)
- Es serut

Cara Membuat

1. Keruk daging buah blewah dengan serutan khusus blewah.
2. Potong cincau hitam seperti dadu.
3. Campur semua bahan, lalu beri es serut, dan sirup. Sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 31 kkal
Protein	: 1,1 gram
Lemak	: 0,3 gram
Karbohidrat	: 7,1 gram

MAKAN SIANG



Botok Hati Sapi

Bahan

- 500 gram hati sapi, bersihkan, potong dadu
- 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 sdt air jeruk nipis
- 2 butir telur, kocok sebentar
- 100 ml santan encer dari ¼ butir kelapa
- Daun pisang untuk pembungkus
- Lidi untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- ¼ sdt jintan
- 2 cm lengkuas
- 2 cabai merah
- ¼ sdt terasi sangrai
- 1½ sdt garam halus

Cara Membuat

1. Campur bumbu halus dengan hati sapi. Tambahkan kecap manis, air jeruk nipis, telur kocok, dan santan. Aduk rata, lalu bagi adonan menjadi 10 bagian.
2. Ambil sehelai daun, letakkan satu bagian adonan. Bungkus seperti gado-gado, kuatkan dengan semat lidi.
3. Kukus selama 30 menit hingga matang. Angkat, sajikan.

Untuk 10 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi	: 88,2 kkal
Protein	: 11,2 gram
Lemak	: 3 gram
Karbohidrat	: 3,3 gram

Tahu Kuah Kuning

Bahan

10 buah tahu putih (masing-masing 50 gram), goreng
500 ml santan dari $\frac{1}{2}$ butir kelapa
3 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
 $\frac{1}{4}$ sdt merica
2 sdt garam
4 cm kunyit

Cara Membuat

1. Rebus santan bersama bumbu halus, daun salam, dan lengkuas sambil diaduk hingga mendidih.
2. Masukkan tahu, masak hingga kuah agak berminyak dan bumbu meresap.
3. Angkat dan sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 75,6 kkal
Protein	: 4,3 gram
Lemak	: 4,3 gram
Karbohidrat	: 17,3 gram

SELINGAN SORE



Puding Kacang Hijau

Bahan

100 gram kacang hijau
1 liter air untuk merebus
250 ml santan encer
5 sdm sirup merah (rendah kalori)
1 bungkus agar-agar putih

Cara Membuat

1. Didihkan air, lalu masukkan kacang hijau. Rebus hingga kacang empuk. Angkat, sisihkan air rebusannya hingga dingin.
2. Campur air rebusan kacang hijau, santan, sirup merah, dan agar-agar di dalam panci. Aduk rata, lalu rebus sambil diaduk-aduk hingga mendidih.
3. Masukkan kacang hijau. Aduk rata, angkat.
4. Tuangkan puding kacang hijau ke dalam cetakan puding, dinginkan.
5. Keluarkan puding dari cetakan, lalu sajikan.

Untuk 10 potong

Nilai gizi per potong

Energi	: 17,9 kkal
Protein	: 0,8 gram
Lemak	: 0,6 gram
Karbohidrat	: 2,3 gram

MAKAN MALAM



Oseng Brokoli Udang

Bahan

- 100 gram udang kupas
- 300 gram brokoli, potong sesuai kuntum
- 2 siung bawang putih, memarkan
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
- 2 sdm minyak jagung, untuk menumis

Cara Membuat

1. Didihkan air, rebus brokoli selama 1 menit, angkat. Siram air dingin, tiriskan.
2. Tumis bawang putih sampai harum.
3. Masukkan udang, masak hingga berubah warna.
4. Tambahkan brokoli, merica, dan garam. Masak hingga matang. Angkat, hidangkan segera.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 110,2 kkal
Protein	: 7 gram
Lemak	: 7,3 gram
Karbohidrat	: 5,4 gram

Tempe Goreng Lengkuas

Bahan

- 300 gram tempe, potong 4 x 4 cm
- 100 gram lengkuas muda, parut
- 2 lembar daun salam
- 400 ml air
- 250 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 2 sdt ketumbar
- $1\frac{1}{2}$ sdt garam
- 3 cm kunyit

Cara Membuat

1. Campur bumbu halus, lengkuas parut, daun salam, dan air. Aduk rata.
2. Masukkan tempe, masak hingga air habis dan bumbu meresap, angkat.
3. Goreng tempe serta bumbu hingga kuning keemasan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 89,5 kkal
Protein	: 9,5 gram
Lemak	: 2,3 gram
Karbohidrat	: 6,3 gram



MAKAN PAGI



Tim Beras Merah

Bahan

200 gram beras merah, cuci, tiriskan
75 gram wortel, potong dadu kecil
75 gram labu kuning, potong dadu kecil
75 gram daging ayam tanpa lemak,
potong dadu
75 gram daging ikan kakap, potong dadu
150 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah, iris tipis
6 buah cabai rawit, iris halus
1 lembar daun salam, buang tulang daunnya,
iris kasar
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur beras merah yang sudah dicuci dengan sebagian wortel, labu kuning, daging ayam, ikan kakap, dan bumbu. Aduk rata.
2. Siapkan mangkuk stainless atau mangkuk tahan panas. Isi dengan sisa wortel, labu kuning, daging ayam, dan ikan kakap.

3. Masukkan campuran beras merah, ratakan. Tambahkan air.
4. Kukus selama 45—60 menit sejak air dalam dandang mendidih. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 276,3 kkal
Protein	: 11,2 gram
Lemak	: 5,4 gram
Karbohidrat	: 41,7 gram

SELINGAN PAGI



Smoothie Buah Naga

Bahan

100 gram pir hijau
150 gram buah naga
200 ml air matang

Cara Membuat

Campur semua bahan, lalu haluskan menggunakan blender. Sajikan langsung.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 182,5 kkal
Protein	: 0,6 gram
Lemak	: 1,3 gram
Karbohidrat	: 14,9 gram

MAKAN SIANG



Bening Oyong

Bahan

500 gram oyong muda, kupas, potong bulat
tebal 1 cm
5 lembar daun kol, potong kotak
2 sdm minyak jagung untuk menumis
1 liter air

Bumbu

2 siung bawang putih, iris tipis
2 butir bawang merah, iris tipis
1 buah tomat, belah empat bagian
2 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum.
2. Masukkan tomat, air, oyong, dan kol. Masak hingga layu.
3. Tambahkan garam dan merica bubuk. Masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap.
4. Angkat dan sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 58,4 kkal
Protein : 1 gram
Lemak : 4 gram
Karbohidrat : 5 gram

Penyet Telur

Bahan

4 butir telur ayam, rebus, kupas
Daun kemangi, untuk lalapan

Bumbu

4 buah cabai merah
3 buah cabai rawit
2 sdt terasi
 $\frac{1}{2}$ sdt asam jawa
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Haluskan cabai merah, cabai rawit, terasi, asam, garam, dan gula.
2. Tambahkan telur rebus di atas bumbu, tekan pelan-pelan hingga telur pecah.
3. Hidangkan dengan kemangi.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 85,5 kkal
Protein : 6,4 gram
Lemak : 5,7 gram
Karbohidrat : 1,8 gram

Sate Tempe Bumbu Kare

Bahan

200 gram tempe, potong dadu
1 sdm minyak jagung untuk menumis
100 ml santan encer
10 batang tusuk sate

Bumbu yang Dihaluskan

1 sdt bawang putih iris
1 sdm bawang merah iris
3 butir kemiri
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt ketumbar bubuk
1 iris kecil jahe
1 iris kecil kunyit
1 sdt garam

Bumbu Lainnya

1 lembar daun salam
1 lembar lengkuas
1 lembar daun jeruk
1 batang serai

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama bumbu lainnya hingga harum.
2. Masukkan tempe, lalu tambahkan santan. Masak sambil diaduk hingga kuah habis, angkat.
3. Tusuk potongan tempe dengan tusuk sate.
4. Panggang di atas bara arang atau bara api hingga cokelat kehitaman. Angkat, hidangkan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 112,3 kkal
Protein : 9,4 gram
Lemak : 5,7 gram
Karbohidrat : 26,5 gram

SELINGAN SORE



Nagasari Ketan

Bahan

500 gram ketan putih
250 ml santan encer
1 sdt garam
2 lembar daun pandan
5 pisang kepok, kupas, belah dua
Daun pisang secukupnya, untuk membungkus

Cara Membuat

1. Kukus ketan hingga setengah matang. Sambil menanak ketan, didihkan santan bersama garam dan daun pandan.
2. Tuangkan ketan ke dalam mangkuk besar, siram dengan santan mendidih. Aduk rata, diamkan hingga air terserap habis.
3. Ambil daun pisang, beri 1 sdm adonan ketan. Tambahkan pisang kepok di atasnya, lalu tutup dengan ketan. Bungkus.
4. Kukus nagasari ketan hingga matang. Angkat, sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 173,5 kkal
Protein : 2,0 gram
Lemak : 1 gram
Karbohidrat : 39,6 gram

MAKAN MALAM

Kembung Bumbu Cabai Hijau

Bahan

- 5 buah ikan kembung
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 100 ml air
- 500 ml minyak, untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang Dihaluskan

- 4 siung bawang putih
- 10 cabai hijau, kukus
- 1 cm jahe
- 1 sdt garam

Bumbu Lainnya

- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 buah tomat hijau, cincang kasar
- 3 lembar daun jeruk

Cara Membuat

1. Cuci ikan, kerat permukaannya. Lumuri dengan air jeruk nipis, lalu diamkan selama 15 menit. Cuci kembali, tiriskan. Lumuri ikan dengan garam, biarkan 15 menit.
2. Goreng ikan hingga kuning keemasan, tiriskan.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang merah hingga harum. Tambahkan bumbu halus, tumis hingga matang.
4. Masukkan tomat, daun jeruk, dan air. Didihkan. Masukkan ikan, masak hingga kuah habis dan bumbu meresap.
5. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 139,6 kkal
Protein	: 16,9 gram
Lemak	: 6,8 gram
Karbohidrat	: 1,6 gram

Cah Taoge dan Tempe

Bahan

- 100 gram ayam giling tanpa lemak
- 100 gram tempe, potong kotak, lalu goreng
- 10 lembar kucai, iris $1\frac{1}{2}$ cm
- 5 buah cabai hijau, iris serong
- 250 gram taoge
- 1 sdt maizena, larutkan dengan sedikit air
- 2 sdm minyak jagung

Bumbu

- 3 siung bawang putih, cincang halus
- $\frac{1}{2}$ buah bawang bombay, iris kasar
- 6 buah ebi, memarkan
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdm kecap inggris

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bombay hingga layu. Masukkan ebi dan ayam giling, masak sampai berubah warna.
2. Tambahkan tempe, kucai, cabai hijau, air, dan bumbu lainnya. Biarkan sebentar agar bumbu meresap. Masukkan taoge, aduk hingga layu.
3. Tuangkan larutan maizena, aduk hingga agak mengental. Angkat, sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 151,4 kkal
Protein	: 9 gram
Lemak	: 10,4 gram
Karbohidrat	: 7,9 gram



Menu Makan Siang Hari 5
Bening Oyong, Penyet Telur, dan
Sate Tempe Bumbu Kari



Menu Makan Pagi Hari 6
Bihun Goreng

 Hari 6

 MAKAN PAGI

Bihun Goreng
Bahan

- 100 gram bihun kering, rendam dalam air mendidih hingga lunak, tiriskan
- 100 gram daging ayam tanpa kulit, iris tipis
- 3 lembar kol, buang tulang daunnya, iris kasar
- 100 gram daun sawi hijau, potong 3 cm
- 2 batang bawang daun, iris serong
- 2 batang seledri, potong 2 cm
- 100 ml air kaldu atau air
- 2 sdm minyak jagung, untuk menumis

Bumbu

- 4 buah bawang putih, cincang halus
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih sampai kecokelatan.
2. Masukkan daging ayam, aduk hingga daging kaku.
3. Tuangkan air kaldu, didihkan. Masukkan kol, daun sawi, bawang daun, seledri, dan bumbu-bumbu. Aduk rata.
4. Masukkan bihun, biarkan bumbu meresap. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi	: 441,7 kkal
Protein	: 15,1 gram
Lemak	: 20,6 gram
Karbohidrat	: 47,4 gram

 SELINGAN PAGI

Jus Stroberi
Bahan

- 350 gram stroberi, buang kelopaknya
- 2 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm gula khusus untuk diabetes
- 50 ml air mineral
- Es batu secukupnya

Cara Membuat

1. Masukkan semua bahan (kecuali es batu) ke dalam gelas blender, lalu haluskan.
2. Tuangkan jus ke dalam gelas, lalu tambahkan es batu jika suka. Sajikan.

Untuk 2 gelas**Nilai gizi per gelas**

Energi	: 77,1 kkal
Protein	: 1,8 gram
Lemak	: 0,9 gram
Karbohidrat	: 14,7 gram

MAKAN SIANG



Pelas Udang

Bahan

500 gram udang, kupas, cincang
200 gram tahu
¼ butir kelapa muda, parut
Daun pisang, untuk membungkus

Bumbu yang Dihaluskan

5 buah cabai merah, buang bijinya bagi yang tidak suka pedas
2 sdt ketumbar, sangrai
3 lembar daun jeruk purut
3 siung bawang putih
7 butir bawang merah
2 sdt lengkuas, cincang
4 buah kemiri, goreng
1 sdt asam jawa
2 sdt garam
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur udang cincang, tahu, kelapa parut, dan bumbu halus. Aduk rata.
2. Ambil 1½ sdm adonan, bungkus dengan daun pisang. Gulung dan semat kedua ujungnya.
3. Panggang di atas bara api atau di dalam oven sampai matang. Angkat, sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 137,1 kkal
Protein	: 24,5 gram
Lemak	: 2,5 gram
Karbohidrat	: 1,3 gram

Sayur Asam Betawi

Bahan

50 gram kacang tanah berkulit
10 buah melinjo
1 buah labu siam, potong dadu
4 buah kacang panjang, potong 3 cm
6 buah buncis, potong 3 cm
1 buah jagung manis, potong 2 cm
1 buah terung ungu, potong 1 cm
15 gram daun melinjo
3 lembar daun kol, potong kotak
1½ liter air

Bumbu yang Dihaluskan

3 butir bawang merah
4 siung bawang putih
4 butir kemiri
5 buah cabai merah

Bumbu Lainnya

2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
1 buah asam
1 sdt gula merah
1 sdt terasi goreng
1 sdm garam

Cara Membuat

1. Campur air dengan bumbu yang dihaluskan dan bumbu lainnya. Rebus hingga mendidih.
2. Masukkan kacang tanah, buah melinjo, labu siam, kacang panjang, dan buncis. Masak hingga setengah matang.
3. Masukkan sayuran yang lainnya. Masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 193,6 kkal
Protein	: 2,3 gram
Lemak	: 0,1 gram
Karbohidrat	: 44,2 gram

SELINGAN SORE



Comro

Bahan

750 gram singkong, parut
100 gram kentang kukus, haluskan
1 batang bawang daun, iris halus
1 sdt garam
500 ml minyak untuk menggoreng

Bahan Isi

300 gram oncom, cincang kasar
1 batang bawang daun, iris kasar

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 buah cabai merah
2 buah cabai rawit
3 cm kencur
 $\frac{3}{4}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Aduk singkong, kentang, bawang daun, dan garam. Aduk rata.
2. Panaskan 2 sdm minyak goreng, tumis bumbu halus sampai harum. Masukkan oncom dan bawang daun, masak hingga matang. Angkat, sisihkan.
3. Timbang adonan singkong masing-masing 30 gram. Bentuk lonjong, lalu pipihkan.
4. Beri adonan isi di tengahnya, bentuk lonjong lagi. Lakukan hal yang sama hingga semua adonan habis. Goreng sampai matang. Angkat, tiriskan.

Untuk 20 buah

Nilai gizi per buah

Energi : 106,8 kkal
Protein : 2,5 gram
Lemak : 6 gram
Karbohidrat : 24,3 gram

MAKAN MALAM



Tahu Campur

Bahan

150 gram tahu, goreng, potong (1 x 1 x 2 cm)
150 gram kentang, rebus, iris-iris
100 gram taoge, buang akar, seduh dengan air mendidih, tiriskan
7—8 lembar daun selada
50 gram soun yang telah diseduh air panas
Bawang merah dan bawang putih goreng, untuk taburan
3 sdm minyak, untuk menumis

Kuah

200 gram daging has (daging tanpa lemak), rebus sampai lunak, potong 1 x 1 cm
1½ liter air kaldu daging
2 lembar daun salam
1 cm jahe, memarkan
2 cm lengkuas, memarkan

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 sdt ketumbar
1 sdt merica bulat
 $\frac{1}{4}$ sdt jintan, sangrai
1 sdm garam
1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. **Kuah:** tumis bumbu halus, daun salam, jahe, dan lengkuas sampai harum. Masukkan potongan daging, masak sampai bumbu meresap.
2. **Sambal petis:** haluskan 5 buah cabai rawit, lalu haluskan dengan 1—2 sdm petis udang dan 2 sdm air matang.
3. **Cara menghidangkan:** tata daun selada, taoge, kentang, tahu, dan soun di dalam mangkuk. Beri 1—2 sdm sambal petis. Siram dengan kuah panas. Taburi bawang merah dan bawang putih goreng.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 391,6 kkal
Protein : 4,6 gram
Lemak : 0,2 gram
Karbohidrat : 89,3 gram

MAKAN PAGI



Nasi Soto Banjar

Bahan

- 100 gram nasi putih
- 300 gram daging ayam tanpa kulit, rebus, suwir-suwir
- 100 gram soun, seduh
- 3 butir telur rebus, belah empat bagian
- 3 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 buah jeruk nipis
- 750 ml air kaldu ayam
- 3 sdm minyak jagung
- 2 batang bawang daun, iris halus
- 1 batang seledri, iris halus

Bumbu yang Dihaluskan

- 7 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- ½ buah pala utuh
- ½ sdt merica

Bumbu

- 5 cm kayu manis
- 2 butir cengkih
- 2 buah kapulaga
- 1 sdm garam

Cara Membuat

1. Rebus kaldu ayam hingga mendidih. Tumis bumbu halus hingga harum kemudian masukkan ke dalam rebusan kaldu.
2. Tambahkan kayu manis, cengkih, kapulaga, garam, bawang daun, dan seledri. Masak hingga mendidih.
3. Tata nasi putih, soun, telur, dan suwiran ayam di dalam mangkuk. Siram dengan kuah soto. Tambahkan kecap manis dan perasan jeruk nipis. Sajikan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 495,4 kkal
Protein	: 17,5 gram
Lemak	: 0,3 gram
Karbohidrat	: 113 gram

SELINGAN PAGI



Jus Labu Kuning Wortel

Bahan

150 gram wortel
100 gram labu kuning
1 sachet gula diabet (jika suka)
Es batu secukupnya

Cara Membuat

1. Campur wortel dan labu kuning.
Proses menggunakan *juice extractor*,
tampung sarinya.
2. Tambahkan gula diabet, aduk rata.
Tambahkan es batu, sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 113,9 kkal
Protein : 2,35 gram
Lemak : 0,5 gram
Karbohidrat : 26,65 gram

MAKAN SIANG



Sate Udang Manado

Bahan

250 gram udang jerbung ukuran sedang,
buang kepala, sisakan ekor
1 buah jeruk nipis
½ sdt garam
3 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
Tusuk sate

Bumbu yang Dihaluskan

6 butir bawang merah
5 siung bawang putih
1 ruas jari kunyit
3 butir kemiri

Cara Membuat

1. Campur bumbu halus, perasan air jeruk nipis, dan garam. Aduk rata.
2. Tusukkan udang satu per satu ke tusuk sate. Balur dengan campuran bumbu.
3. Bakar di atas bara sampai setengah matang. Lumuri dengan kecap manis. Bakar lagi hingga matang.
4. Hidangkan selagi hangat

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 45,5 kkal
Protein : 9,4 gram
Lemak : 0,2 gram
Karbohidrat : 0,5 gram

Tempe Mendoan

Bahan

500 gram tempe
200 gram tepung terigu
350 ml air
2 batang bawang daun, iris tipis
1 liter minyak kelapa untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
4 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
1 cm kencur
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur tepung terigu dengan bumbu halus, air, dan bawang daun. Aduk rata.
2. Celupkan tempe ke dalam adonan tepung. Goreng dalam minyak banyak dan panas hingga kedua permukaannya kuning keemasan.
3. Angkat, tiriskan. Sajikan hangat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 165,5 kkal
Protein : 9,1 gram
Lemak : 4,5 gram
Karbohidrat : 79,9 gram

Sayur Bening Bayam

Bahan

250 gram bayam
100 gram taoge kedelai
1 buah tomat, potong dadu
500 ml air

Bumbu

2 butir bawang merah, iris tipis
5 cm temu kunci
2 sdt garam

Cara Membuat

1. Rebus air hingga mendidih.
2. Masukkan bawang merah, temu kunci, bayam, taoge kedelai, dan tomat. Aduk hingga layu.
3. Tambahkan garam, aduk rata. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 38,1 kkal
Protein : 3,4 gram
Lemak : 0,4 gram
Karbohidrat : 7,3 gram

SELINGAN SORE



Getuk Lindri

Bahan

- 1 kg singkong
- 50 gram gula khusus untuk diabetes
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt vanili
- 6 tetes pewarna makanan merah muda

Bahan Taburan

- 150 gram kelapa muda, kupas, parut kasar
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 2 lembar daun pandan

Cara Membuat

1. Kukus singkong sampai matang, angkat, haluskan.
2. Tambahkan gula, garam, dan vanili sambil diaduk. Masukkan pewarna, aduk rata.
3. Masukkan adonan singkong ke dalam gilingan daging, lalu giling.
4. Kukus kelapa, garam, dan daun pandan selama 15 menit, angkat. Sajikan getuk lindri dengan kelapa parut kukus.

Untuk 15 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 101,7 kkal
Protein	: 0,9 gram
Lemak	: 1,8 gram
Karbohidrat	: 21,3 gram

MAKAN MALAM



Singgang Ayam

Bahan

- $\frac{1}{2}$ ekor ayam, potong 4 bagian, buang kulitnya, cuci, tiriskan
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 250 ml santan encer
- 50 ml air
- 3 sdm minyak jagung, untuk menumis
- 1 sdm margarin

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah
- 5 buah cabai merah
- 2 cm jahe
- 2 cm lengkuas
- 2 cm kunyit

Bumbu Lainnya

- 2 butir bawang merah, iris halus
- 1 batang serai, memarkan, potong 2 bagian
- 2 lembar daun jeruk
- 2 lembar daun salam
- 2 sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis, diamkan 15 menit. Cuci kembali, tiriskan.
2. Lumuri ayam dengan bumbu yang dihaluskan, sisihkan.
3. Tumis bawang merah, serai, daun jeruk, dan daun salam hingga harum.
4. Masukkan santan, air, garam, gula, dan ayam berbumbu. Masak hingga ayam empuk dan kuah mengental, angkat.

5. Letakkan ayam di dalam pan atau pinggan tahan panas yang telah diolesi margarin. Siram dengan kuah berbumbu, lalu panggang di dalam oven hingga ayam berwarna kecokelatan. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 246,9 kkal
Protein	: 9,1 gram
Lemak	: 25 gram
Karbohidrat	: 56,2 gram

Oseng-oseng Daun Singkong

Bahan

- 300 gram daun singkong yang sudah direbus, iris halus
- 50 gram teri medan
- 100 ml air kaldu
- 2 sdm minyak jagung

Bumbu

- 5 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 3 buah cabai merah, iris serong
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 buah tomat, iris halus
- 2 sdm kecap asin

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Tambahkan cabai merah, daun salam, dan lengkuas. Aduk-aduk sebentar. Masukkan tomat, aduk sampai layu.
2. Masukkan teri medan, aduk-aduk sampai kering.
3. Masukkan daun singkong, kecap asin, dan air kaldu. Masak sampai air habis dan bumbu meresap. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 120,3 kkal
Protein	: 9,2 gram
Lemak	: 6 gram
Karbohidrat	: 10,2 gram



Menu Selingan Sore Hari 7
Getuk Lindri



Menu Makan Malam Hari 8
Sup Jamur Ayam dan Tempe Panggang
Bumbu Rujak

 Hari 8

 MAKAN PAGI

Bubur Jagung Manis
Bahan

500 ml air
 50 gram gula untuk diabetes
 ½ sdt garam
 100 gram oatmeal
 2 buah jagung manis, pipil
 2 sdm susu skim
 8 buah stroberi segar, iris tipis

Cara Membuat

1. Didihkan air bersama gula dan garam. Masukkan oatmeal, masak hingga menjadi bubur kental.
2. Masukkan jagung manis, aduk rata. Masak selama 5 menit.
3. Tambahkan susu skim, aduk rata. Angkat.
4. Tuangkan bubur ke dalam mangkuk, tambahkan irisan stroberi. Sajikan selagi hangat.

Untuk 3 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 142,4 kkal
 Protein : 1,68 gram
 Lemak : 0,1 gram
 Karbohidrat : 32,3 gram

 SELINGAN PAGI

Muffin Pisang Kenari
Bahan

300 gram tepung terigu
 100 gram havermut
 2 sdt kayu manis bubuk
 2 sdt baking powder
 1 sdt soda kue
 ½ sdt garam
 350 gram pisang ambon, kupas, haluskan
 150 ml jus jeruk
 4 butir telur ayam, kocok hingga rata
 125 ml minyak jagung
 50 gram kenari cincang

Cara Membuat

1. Campur terigu, havermut, kayu manis bubuk, baking powder, soda kue, dan garam. Aduk rata.
2. Masukkan pisang, jus jeruk, telur, dan minyak jagung. Aduk menggunakan spatula.
3. Tambahkan kenari cincang, aduk hingga adonan tercampur rata.
4. Tuangkan adonan ke dalam cetakan muffin hingga $\frac{3}{4}$ cetakan. Ratakan.
5. Panggang di dalam oven panas dengan temperatur 180° C selama 25 menit hingga matang. Angkat, sajikan.

Untuk 12 buah**Nilai gizi per buah**

Energi : 339 kkal
 Protein : 7,4 gram
 Lemak : 16,1 gram
 Karbohidrat : 33,1 gram

MAKAN SIANG



Pelas Teri Basah

Bahan

- 400 gram ikan teri basah, buang kepalanya
- 2 sdm minyak jagung
- 2 lembar daun salam, potong-potong
- 3 cm jahe, iris-iris
- 2 tangkai serai, potong-potong
- 5 tangkai daun kemangi
- 10 buah cabai rawit
- Daun pisang untuk membungkus

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 butir kemiri
- 3 cm kunyit
- 2 buah cabai merah
- 2 sdt garam

Cara Membuat

1. Campurkan teri, bumbu halus, dan minyak jagung. Bagi menjadi delapan bagian.
2. Ambil daun pisang, alasi dengan daun salam, jahe, dan serai.
3. Beri adonan ikan teri di atasnya. Tambahkan daun kemangi dan cabai rawit. Bungkus seperti lontong, lalu semat kedua ujungnya dengan lidi.
4. Kukus selama 25 menit, angkat. Bakar di atas bara api sampai harum.

Untuk 8 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi	: 95,6 kkal
Protein	: 8 gram
Lemak	: 0,05 gram
Karbohidrat	: 21,8 gram

Sayur Pepaya Muda

Bahan

- 300 gram pepaya muda, iris-iris
- 200 gram tempe, potong dadu
- 750 ml santan encer
- 1 batang serai, memarkan

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 buah cabai merah
- 1 sdt merica
- ½ sdm garam
- 3 cm kencur

Cara Membuat

1. Rebus santan, serai, dan bumbu yang dihaluskan sambil diaduk hingga mendidih.
2. Masukkan pepaya, masak setengah matang.
3. Tambahkan tempe, masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 185,5 kkal
Protein	: 12,2 gram
Lemak	: 9,5 gram
Karbohidrat	: 15,7 gram

SELINGAN SORE

Setup Belimbing

Bahan

500 gram belimbing
1 liter air
50 gram gula khusus diabetes
7 cm kayu manis batangan
10 butir cengkih

Cara Membuat

1. Potong buah belimbing secara memanjang, sisihkan.
2. Rebus air, gula, kayu manis, dan cengkih. hingga mendidih.
3. Masukkan belimbing, masak hingga belimbing mulai lunak. Angkat.
4. Biarkan uap panasnya hilang, simpan dalam lemari es. Sajikan dingin.

Untuk 7 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 30,9 kkal
Protein	: 0,3 gram
Lemak	: 0,3 gram
Karbohidrat	: 7,6 gram

MAKAN MALAM

Sup Jamur Ayam

Bahan

150 gram daging dada ayam tanpa kulit
2 buah wortel, potong dadu 1 cm
100 gram jamur kuping basah, iris halus
100 gram jamur kancing, potong dua bagian
1 batang bawang daun, iris kasar
1 batang seledri, cincang kasar
1 liter air
2 sdm minyak jagung

Bumbu

3 siung bawang putih, cincang halus
1 sdt merica bubuk
2 sdt garam
½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daging ayam, aduk hingga berubah warna.
2. Tuangkan air, didihkan. Masukkan wortel dan bumbu lainnya, aduk rata.
3. Tambahkan jamur kuping, jamur kancing, dan bawang daun. Masak hingga bumbu meresap.
4. Tambahkan seledri, aduk sebentar. Angkat, sajikan selagi hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 167,3 kkal
Protein	: 5,5 gram
Lemak	: 11,5 gram
Karbohidrat	: 38,2 gram

Tempe Panggang Bumbu Rujak

Bahan

350 gram tempe, potong menjadi 7 bagian
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun jeruk purut
250 ml santan encer
2 sdm minyak jagung, untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

5 buah cabai merah
3 butir kemiri, sangrai
5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
 $\frac{1}{2}$ asam
 $\frac{1}{2}$ sdm lengkuas cincang
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Sayat-sayat kedua permukaan tempe, kukus selama 15 menit.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Masukkan santan dan tempe. Masak hingga kuah mengental, angkat.
3. Panggang tempe di atas bara api sambil diolesi sisa bumbu hingga agak kering. Angkat.
4. Hidangkan tempe panggang dengan sisa bumbu.

Untuk 7 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 122 kkal
Protein	: 1,4 gram
Lemak	: 6 gram
Karbohidrat	: 15 gram

 Hari 9

 MAKAN PAGI

Omelet Mi

Bahan

- 25 gram mi kering, rebus tanpa bumbu, tiriskan
- 10 gram kol, iris halus
- 1 sdt irisan bawang daun
- 1 butir telur ayam
- 10 gram keju parut
- 1 sdt minyak jagung

Cara Membuat

1. Campur mi dengan irisan kol dan bawang daun. Tambahkan telur dan keju parut, aduk rata.
2. Panaskan minyak dalam wajan dadar antilengket. Tuang adonan mi, masak sampai kedua permukaannya matang dan berwarna kecokelatan.
3. Angkat, hidangkan.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 178 kkal
Protein	: 2,1 gram
Lemak	: 15,7 gram
Karbohidrat	: 41 gram

 SELINGAN PAGI

Jus Tiga Rasa

Bahan

- 100 gram apel
- 100 gram pepaya, potong kecil
- 1 buah jeruk lemon, kupas
- 100 ml air matang

Cara Membuat

1. Cuci apel dengan air hangat, potong-potong.
2. Masukkan potongan apel, pepaya, jeruk lemon, dan air matang ke dalam gelas blender.
3. Proses hingga semua bahan halus, sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 125 kkal
Protein	: 1,1 gram
Lemak	: 0,4 gram
Karbohidrat	: 32,5 gram

MAKAN SIANG



Oseng Kacang Panjang

Bahan

250 gram kacang panjang, potong 3 cm
 100 gram daging ayam tanpa lemak,
 potong dadu
 2 sdm minyak jagung, untuk menumis
 150 ml air

Bumbu

4 butir bawang merah, iris tipis
 3 siung bawang putih, iris tipis
 2 cm lengkuas, memarkan
 2 lembar daun salam
 3 buah cabai merah besar, iris serong
 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan daging ayam, aduk hingga kaku. Tambahkan air, cabai, dan garam. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan kacang panjang. Masak hingga semua bahan matang.
4. Angkat, sajikan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 203,5 kkal
 Protein : 8,3 gram
 Lemak : 15 gram
 Karbohidrat : 47,3 gram

Gurami Acar Kuning

Bahan

500 gram gurami, sayat kedua sisinya
 150 gram wortel, potong seperti batang korek api
 150 gram mentimun, ambil bagian luarnya, potong seperti batang korek api
 1 buah jeruk nipis, peras airnya
 400 ml air
 3 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

7 butir bawang merah
 4 siung bawang putih
 4 cm kunyit
 $\frac{1}{2}$ sdt merica
 $1\frac{1}{2}$ sdt garam
 1 sdt gula putih

Bumbu Lainnya

1 lembar daun salam
 3 lembar daun jeruk
 1 batang serai, memarkan

Cara Membuat

1. Lumuri ikan gurami dengan air jeruk nipis. Biarkan 15 menit, lalu cuci lagi hingga bersih, tiriskan.
2. Panaskan minyak jagung, tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Tambahkan bumbu lainnya, aduk hingga layu.
3. Masukkan air, didihkan. Masukkan ikan gurami, masak setengah matang.
4. Tambahkan wortel dan mentimun. Masak hingga semua bahan matang.
5. Angkat, sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 166,2 kkal
 Protein : 14,2 gram
 Lemak : 9,7 gram
 Karbohidrat : 5,1 gram

Tahu Balado

Bahan

300 gram tahu putih, potong kotak 2x2 cm
1 buah asam kandis
250 ml minyak untuk menggoreng dan menumis

Bumbu yang Dihaluskan

5 buah cabai merah
6 butir bawang merah
1 siung bawang putih
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Goreng tahu setengah matang, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bumbu yang dihaluskan bersama asam kandis hingga harum.
3. Masukkan tahu, masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 100,8 kkal
Protein	: 1,2 gram
Lemak	: 0,05 gram
Karbohidrat	: 23 gram

SELINGAN SORE



Pisang Bakar Keju

Bahan

3 buah pisang kepok
1 sdm margarin
30 gram keju parut

Cara Membuat

1. Belah setiap pisang menjadi tiga bagian, tetapi jangan sampai putus (menyerupai kipas).
2. Olesi semua permukaannya dengan margarin. Panggang di atas wajan antilengket hingga semua permukaannya kecokelatan. Angkat.
3. Tata pisang bakar di atas piring saji, lalu taburi keju parut. Sajikan sebagai teman minum teh.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 136,2 kkal
Protein	: 1,5 gram
Lemak	: 3 gram
Karbohidrat	: 28,3 gram

MAKAN MALAM**Bistik Daging****Bahan**

500 gram daging tanpa lemak
¼ sdt merica bubuk
¼ sdt pala bubuk
1 sdt garam
3 sdm margarin

Saus

2 buah cengkih
¼ buah pala, memarkan
1 sdm saus tomat
2 sdt kecap manis khusus untuk diabetes
100 ml air kaldu (bisa diganti dengan susu skim cair)

Pelengkap

250 gram kentang, cuci bersih, kukus,
kupas, iris membulat setebal ½ cm
200 gram buncis muda, rebus
200 gram wortel, potong persegi panjang
kecil, rebus

Cara Membuat

1. Iris daging setebal ¾ cm melebar. Lalu pukul-pukul supaya memar atau tusuk-tusuk dengan garpu. Lumuri daging dengan merica, pala, dan garam.
2. Panaskan margarin, panggang daging hingga kecokelatan dan matang. Angkat.
3. **Saus:** tuang air kaldu ke dalam margarin panas sisa memanggang daging yang masih tetap di atas api. Masukkan bahan saus lainnya, didihkan. Angkat.
4. Hidangkan daging goreng dengan bahan pelengkap dan saus.

Untuk 6 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi	: 312,7 kkal
Protein	: 22,8 gram
Lemak	: 18,7 gram
Karbohidrat	: 12,7 gram



Menu Selingan Sore Hari 9
Pisang Bakar Keju



Menu Makan Siang Hari 10
Ayam Panggang Bumbu Rujak dan
Kangkung Belacan



MAKAN PAGI



Pure Kentang

Bahan

500 gram kentang, rebus, haluskan
 1 sdm margarin
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
 1 sdt garam
 50 ml susu skim cair panas
 25 gram keju parmesan
 $\frac{1}{2}$ sdm irisan seledri atau 1 sdt bubuk cabai

Cara membuat

1. Aduk kentang yang sudah dihaluskan dengan margarin, merica, pala bubuk, garam, dan susu cair. Cicipi rasanya.
2. Ambil kentang dengan scoop es krim, letakkan di piring tahan panas atau semprotkan dengan semprotan kue.
3. Panggang dalam oven selama 30 menit, angkat.
4. Taburi pure kentang dengan keju parmesan dan irisan seledri atau dengan bubuk cabai jika ingin terasa pedas. Sajikan segera.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 117 kkal
 Protein : 3,7 gram
 Lemak : 4,3 gram
 Karbohidrat : 16,4 gram

SELINGAN PAGI



Jus Melon dan Jeruk

Bahan

300 gram daging buah melon berwarna jingga
 2 gelas air jeruk manis
 2 gelas es batu

Cara Membuat

1. Potong melon menjadi ukuran yang kecil. Masukkan ke dalam gelas blender.
2. Tambahkan air jeruk manis, proses hingga halus. Sajikan.

Untuk 4 gelas

Nilai gizi per gelas

Energi : 76 kkal
 Protein : 1,37 gram
 Lemak : 0,4 gram
 Karbohidrat : 18,9 gram

MAKAN SIANG



Ayam Panggang Bumbu Rujak

Bahan

½ ekor ayam, buang kulitnya, potong empat bagian
2 sdm minyak jagung
750 ml santan encer dari ½ butir kelapa

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
3 butir kemiri
2 sdm cabai merah giling
½ cm kunyit
¼ sdt gula merah
1 sdt garam

Bumbu Lainnya

1 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
5 cm serai, memarkan
½ sdt asam jawa, larutkan dalam air panas, saring

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Tambahkan lengkuas, salam, dan serai. Tumis hingga matang.
2. Masukkan ayam dan air asam jawa, biarkan hingga ayam berubah warna.
3. Tuangkan santan encer, masak hingga ayam setengah matang.
4. Setelah ayam tiga perempat matang, kecilkan apinya. Masak hingga santan mengental, angkat.
5. Panggang ayam di atas bara atau dalam oven sambil dilumuri dengan kuah bumbu sampai ayam matang. Angkat, sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 251,7 kkal
Protein : 10,1 gram
Lemak : 22,5 gram
Karbohidrat : 4,7 gram

Kangkung Belacan

Bahan

150 gram kangkung
20 gram teri kering, cuci, goreng garing
100 ml air kaldu ayam
2 sdm minyak goreng
1 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan

Bumbu yang Ditumbuk Kasar

6 buah cabai merah
6 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdt belacan (terasi medan)
½ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang ditumbuk kasar bersama daun salam dan lengkuas sampai harum.
2. Tuangkan air kaldu, biarkan mendidih.
3. Masukkan kangkung, masak hingga matang. Tambahkan teri goreng, aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 128,9 kkal
Protein : 5,6 gram
Lemak : 10,2 gram
Karbohidrat : 4 gram

SELINGAN SORE



Martabak Mini

Bahan

300 gram daging sapi tanpa lemak, cincang
100 gram bawang bombay, cincang kasar
¼ sdt merica bubuk
1 sdt garam halus
5 butir telur
1 batang bawang daun, iris bulat tipis
6 lembar kulit lumpia ukuran besar,
siap pakai
1 sdm margarin
250 ml minyak goreng

Saus Cuka

50 gram bawang bombay, cincang halus
5 buah cabai rawit, iris-iris
150 ml air matang
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
1 sdt garam halus
¼ sdt gula pasir
1 sdt cuka

Cara Membuat

1. Campur semua bahan saus, aduk rata, sisihkan.
2. Lumerkan margarin, tumis bawang bombay sampai layu. Masukkan daging cincang, merica dan garam. Masak sampai daging berubah warna dan air mengering. Angkat.
3. Kocok telur sampai berbuih, masukkan tumisan daging dan bawang daun. Aduk rata.

4. Bentangkan selembar kulit lumpia, letakkan adonan daging secukupnya. Lipat kulit lumpia seperti amplop.
5. Panaskan minyak dalam wajan datar. Goreng martabak hingga berwarna kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan. Hidangkan dengan saus cuka.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 151,4 kkal
Protein	: 9,4 gram
Lemak	: 12,2 gram
Karbohidrat	: 53,1 gram



Bayam Masak Wijen

Bahan

300 gram bayam, pisahkan daun dan batangnya
500 ml air
½ sdt garam halus

Bahan Saus

2 sdm wijen
½ sdt gula pasir
2 sdm kikkoman
2 sdm air matang

Cara Membuat

1. Didihkan air dan garam. Masukkan bayam, rebus sebentar hingga layu, angkat. Celupkan ke dalam air matang yang sudah dingin. Tiriskan dan peras airnya, sisihkan.
2. **Saus:** sangrai wijen sampai kuning kecokelatan. Angkat dan bagi menjadi dua bagian. Haluskan setengah bagian wijen. Campur dengan gula pasir, kikkoman, dan air matang. Aduk rata.
3. Tata bayam di atas piring. Siram dengan saus. Taburi wijen sangrai, hidangkan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 47,8 kkal
Protein : 3,6 gram
Lemak : 0,5 gram
Karbohidrat : 9,2 gram

Omelet Udang Jamur

Bahan

3 butir telur ayam, pisahkan bagian kuning dan putihnya
1 sdt garam halus
½ sdt merica bubuk
1 sdm minyak jagung

Bahan Isi

1 sdm minyak jagung
1 batang bawang daun, iris serong tipis
50 gram udang kecil, kupas
50 gram jamur merang, iris tipis
½ sdt garam halus
¼ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Kocok kuning telur sampai mengembang. Kocok pula putih telur secara terpisah sampai kaku. Campurkan putih dan kuning telur, aduk dengan sendok kayu, lalu tambahkan garam dan merica. Sisihkan.
2. **Isi:** tumis bawang daun, udang, dan jamur merang sampai harum dan matang. Tambahkan garam dan merica.
3. Campur tumisan dengan telur, aduk rata.
4. Panaskan minyak dalam wajan dadar. Tuangkan adonan dan masak sampai bagian bawahnya agak kering. Balikkan agar bagian atas matang. Selain digoreng, adonan bisa dipanggang dalam oven selama 5—7 menit.
5. Angkat, hidangkan dalam keadaan panas.

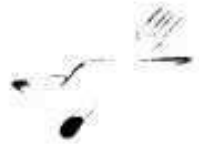
Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 58 kkal
Protein : 6,3 gram
Lemak : 4,7 gram
Karbohidrat : 0,4 gram



MAKAN PAGI



Bubur Ayam

Bahan

- 100 gram beras
- 100 gram daging ayam, buang kulitnya, potong dadu 2x2 cm
- 500 liter air kaldu ayam
- 1 sdt garam halus
- ½ sdt merica bubuk
- 2 batang bawang daun, iris halus
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 1 siung bawang putih, iris tipis
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis
- 2 sdm bawang goreng

Cara Membuat

1. Didihkan air kaldu, lalu masukkan beras dan potongan ayam. Masak dengan api kecil hingga menjadi bubur sambil sesekali diaduk.
2. Masukkan garam, merica, dan bawang daun. Aduk rata.
3. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan ke dalam bubur, aduk rata.
4. Angkat, sajikan bubur dengan taburan bawang goreng.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 351,2 kkal
Protein	: 12,5 gram
Lemak	: 22,8 gram
Karbohidrat	: 39,4 gram

SELINGAN PAGI



Jus Pepaya Lemon

Bahan

- 300 gram pepaya, kupas
- 50 ml sirup merah (khusus untuk diabetes)
- 2 sdm air jeruk nipis
- 100 ml air
- Es batu secukupnya

Cara Membuat

1. Potong-potong pepaya, sisihkan.
2. Masukkan pepaya, sirup merah, dan air ke dalam gelas blender. Proses hingga lembut dan tercampur rata.
3. Tuangkan jus ke dalam gelas, tambahkan air jeruk nipis, dan es batu secukupnya. Sajikan.

Untuk 2 gelas

Nilai gizi per gelas

Energi	: 86,6 kkal
Protein	: 0,9 gram
Lemak	: 0,02 gram
Karbohidrat	: 22,3 gram



Ikan Tongkol Balado

Bahan

- 500 gram ikan tongkol
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
- $\frac{1}{2}$ sdt kunyit bubuk
- 250 ml minyak sayur untuk menggoreng
- 1 buah tomat merah matang, rebus, kupas kulitnya
- 2 sdm minyak untuk menumis

Bumbu Tumbuk Kasar

- 3 butir bawang merah
- 5 buah cabai merah

Cara Membuat

1. Cuci ikan hingga bersih, sayat permukaannya. Lumuri dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Cuci kembali dan tiriskan.
2. Lumuri ikan dengan garam, kunyit, dan sisa air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit.
3. Goreng ikan hingga kuning keemasan, sisihkan.
4. Tumis bumbu kasar hingga harum. Masukkan tomat, aduk rata.
5. Masukkan ikan, aduk sampai ikan terbalut bumbu. Tambahkan perasan air jeruk nipis. Aduk rata, angkat. Sajikan hangat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 93,5 kkal
Protein	: 8,6 gram
Lemak	: 6,2 gram
Karbohidrat	: 0,2 gram

Perkedel Tempe (Mendol)

Bahan

- 1 potong tempe (300 gram), tumbuk halus
- 250 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 buah cabai rawit
- 2 siung bawang putih
- 2 butir bawang merah
- 1 sdt kencur cincang
- 3 lembar daun jeruk purut
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur tempe dengan bumbu halus, aduk rata.
2. Ambil satu sendok makan adonan tempe. Kepal-kepal hingga memadat, lalu pipihkan.
3. Goreng dengan minyak panas dan api sedang hingga matang dan berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan selagi hangat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 93,4 kkal
Protein	: 18,3 gram
Lemak	: 4,5 gram
Karbohidrat	: 21,3 gram

Urap Sayur

Bahan

10 batang kacang panjang, potong 3 cm
 100 gram daun singkong, potong 2 cm
 25 gram kemangi, petik daunnya,
 cuci bersih
 75 gram taoge kacang hijau
 250 gram kelapa muda parut
 200 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

2 butir bawang merah
 2 siung bawang putih
 2 buah cabai merah
 5 buah cabai rawit
 $\frac{1}{2}$ sdt terasi
 1 sdt gula merah
 2 sdt garam

Cara Membuat

1. Rebus kacang panjang, daun singkong, dan taoge, jangan terlalu layu. Angkat, tiriskan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan kelapa parut, tumis hingga kelapa kering dan terbalut bumbu. Angkat.
3. Tata sayuran rebus dan daun kemangi segar di atas piring, sajikan dengan taburan kelapa berbumbu.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 127,5 kkal
 Protein : 4,2 gram
 Lemak : 45,7 gram
 Karbohidrat : 45 gram

SELINGAN SORE



Asinan Sayur

Bahan

250 gram mentimun, potong persegi panjang
 300 gram bengkuang, kupas, potong persegi panjang
 250 gram wortel, potong seperti batang korek api
 150 gram taoge, buang akarnya
 100 gram kacang tanah goreng
 500 ml air

Bumbu

1 sdt gula pasir
 5 buah cabai merah, haluskan
 1 sdt garam halus
 1 sdt terasi sangrai
 1 sdm cuka

Cara Membuat

1. Rebus air, gula pasir, cabai merah, garam, dan terasi hingga mendidih. Angkat, tambahkan cuka. Aduk rata.
2. Masukkan mentimun, bengkuang, wortel, dan taoge ke dalam larutan gula. Aduk dan biarkan selama 12 jam sampai bumbu meresap.
3. Hidangkan asinan dengan taburan kacang tanah.

Untuk 5 orang

Nilai gizi per porsi

Energi : 171,8 kkal
 Protein : 6,8 gram
 Lemak : 10,8 gram
 Karbohidrat : 17 gram

MAKAN MALAM



Cumi Aroma Kemangi

Bahan

- 300 gram cumi yang kecil-kecil, buang kulitnya
- ½ sdm air jeruk nipis atau air asam
- 1 sdt garam
- 2 buah cabai merah, buang bijinya, iris tipis
- 2 lembar daun salam
- 15 gram daun kemangi
- 150 ml air kaldu
- 2 sdm minyak jagung, untuk menumis
- 1 sdm bawang goreng, untuk taburan

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 buah cabai merah
- 4 buah cabai rawit
- 3 buah kemiri, sangrai
- ½ sdt kencur cincang
- ½ sdt kunyit cincang
- 1 sdt lengkuas cincang
- ½ sdm irisan halus serai
- ½ sdt jahe, cincang
- 2 siung bawang putih
- 4 butir bawang merah
- ½ sdt terasi

Cara Membuat

1. Keluarkan kepalanya, buang kantong tinta, batu yang ada di tengah kepala, mata, dan tulang tipis di punggungnya. Cuci, tiriskan.
2. Lumuri cumi dengan air jeruk nipis dan garam, biarkan selama 15 menit.
3. Tumis bumbu halus dan daun salam sampai harum. Masukkan cabai dan cumi. Masak sampai air cumi habis.
4. Tambahkan air kaldu, masak sampai cumi matang dan kuah mengental.
5. Masukkan daun kemangi, masak sebentar. Angkat, hidangkan dengan taburan bawang goreng.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 179 kkal
Protein	: 20,4 gram
Lemak	: 10,1 gram
Karbohidrat	: 0,3 gram

Oseng Buncis dengan Telur

Bahan

- 250 gram buncis, potong serong tipis
- 2 butir putih telur, kocak lepas, bubuhi sedikit garam
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis
- 150 ml air

Bumbu

- 5 butir bawang merah, rajang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 10 buah ebi, tumbuk halus
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Tambahkan ebi, tumis sebentar.
2. Tepikan bawang di pinggir wajan lalu tuangkan telur di tengahnya. Aduk-aduk sampai putih telur menjadi gumpalan-gumpalan.
3. Masukkan buncis. Masak hingga agak layu.
4. Tambahkan air dan garam. Aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 85,6 kkal
Protein	: 6,2 gram
Lemak	: 8 gram
Karbohidrat	: 16 gram



Menu Makan Pagi Hari I I
Bubur Ayam



Menu Makan Malam Hari 12
Sambal Goreng Daging Kentang dan
Orak Arik Sayuran



MAKAN PAGI

Mi Goreng Jawa

Bahan

- 200 gram mi basah, seduh dengan air panas agar tidak terlalu berminyak, tiriskan
- 100 gram daging ayam tanpa kulit, rebus, suwir-suwir
- 50 gram daun kol, buang tulang daunnya, iris selebar ½ cm
- 50 gram taoge, buang akarnya
- 1 batang seledri, iris halus
- 2 batang bawang daun, iris halus
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis
- 150 ml air kaldu ayam
- 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 sdm bawang goreng

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 buah bawang putih
- 1 sdt merica butiran
- 3 buah kemiri goreng (sangrai)
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus sampai matang. Masukkan ayam, aduk hingga ayam berubah warna.
2. Tuangkan air kaldu, didihkan. Masukkan kecap, kol, mi, bawang daun, taoge, dan seledri. Masak hingga semua bahan matang dan kaldu habis.
3. Angkat, hidangkan dengan taburan bawang goreng.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 346,5 kkal
- Protein : 11,7 gram
- Lemak : 36,68 gram

SELINGAN PAGI

Sate Buah Pelangi

Bahan

- 100 gram semangka tanpa biji, cetak bulat
- 100 gram belimbing, iris tipis
- 100 gram nanas, potong-potong
- 100 gram melon, potong dadu 2 cm
- Tusuk sate

Cara Membuat

Tusuk potongan buah-buahan secara selang seling dengan tusuk sate. Sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 36 kkal
- Protein : 0,4 gram
- Lemak : 0,2 gram
- Karbohidrat : 9,1 gram

MAKAN SIANG



Soto Padang

Bahan

200 gram daging sapi has dalam
100 gram soun seduh
2 buah tomat, potong 4 bagian
1 batang bawang daun, iris halus
1 sdm bawang goreng
Emping
Sambal rebus
800 ml kaldu sapi
3 sdm minyak goreng

Bumbu

2 lembar daun jeruk
2 batang serai, memarkan
1 sdt pala bubuk
2 butir cengkih
1 sdt cuka
1 sdt gula pasir

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cm jahe
2 cm kunyit, bakar
1 sdt merica butiran
2 sdt garam

Cara Membuat

1. Rebus daging hingga empuk, tiriskan. Iris tipis, goreng hingga kering. Sisihkan.
2. Didihkan kaldu sapi bersama daun jeruk, serai, pala, cengkih, cuka, dan gula pasir. Aduk rata.
3. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan ke dalam kaldu sapi, aduk rata.
4. Tata soun, tomat, dan irisan daging dalam mangkuk. Siram dengan kuah soto. Beri taburan bawang daun, bawang goreng, dan emping.
5. Sajikan hangat dengan perkedel kentang dan sambal rebus.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 374,1 kkal
Protein	: 10,6 gram
Lemak	: 14,5 gram
Karbohidrat	: 21,5 gram

Perkedel Kentang

Bahan

500 gram kentang, kupas, potong-potong
 1 butir telur
 1 batang seledri, iris halus
 1 sdm bawang goreng, haluskan
 1 sdt garam
 1 butir telur, kocok
 250 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

3 siung bawang putih
 2 butir bawang merah
 1 sdt merica butiran

Cara Membuat

1. Goreng kentang hingga kuning keemasan, angkat. Haluskan selagi hangat.
2. Campur kentang dengan telur, seledri, bawang goreng, dan garam. Aduk rata.
3. Bagi adonan menjadi 10 bagian. Bentuk bulat pipih, celupkan ke dalam telur kocok.
4. Goreng dengan minyak banyak dan panas hingga kuning keemasan. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 75,74 kkal
Protein	: 2,28 gram
Lemak	: 3,2 gram
Karbohidrat	: 24 gram

SELINGAN SORE



Rolade Tahu

Bahan

400 gram tahu putih, haluskan
 2 buah wortel, kupas, potong dadu kecil
 1 batang seledri, iris halus
 4 butir telur ayam
 1 sdt garam
 1 sdm margarin, untuk polesan
 Saus sambal secukupnya

Bumbu yang Dihaluskan

2 siung bawang putih
 1 sdt merica butiran
 2 butir kemiri, sangrai
 2 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur tiga butir telur dan garam, kocok hingga tercampur rata.
2. Olesi wajan dadar dengan margarin, panaskan. Tuangkan sedikit adonan telur, buat dadar tipis. Masak hingga matang, angkat. Lakukan hingga adonan habis.
3. Campur tahu, wortel, satu butir telur, bumbu halus, dan seledri. Aduk hingga tercampur rata.
4. Bentangkan selembar dadar di atas *aluminium foil*, beri adonan tahu secukupnya. Gulung dan padatkan adonan. Ikat kedua ujung rolade tahu dengan benang supaya tidak lepas.
5. Kukus selama 25 menit hingga matang, angkat. Potong-potong, sajikan dengan saus.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 172 kkal
Protein	: 14,5 gram
Lemak	: 12,4 gram

MAKAN MALAM**Sambal Goreng Daging dan Kentang****Bahan**

- 200 gram daging sapi tanpa lemak, rebus, potong dadu 1 cm
- 200 gram kentang ukuran sedang, kupas, potong dadu 1 cm, goreng
- 100 gram kapri manis yang masih muda, buang kedua ujungnya
- 3 sdm minyak goreng
- ½ gelas kaldu hasil merebus daging
- 4 sdm santan kental

Bumbu

- 10 siung bawang putih, iris tipis
- 10 butir bawang merah, iris tipis
- 6 buah cabai merah, buang bijinya, iris serong
- 4 buah cabai merah, rebus, haluskan
- 2 buah belimbing sayur
(bisa diganti 1 buah tomat merah)
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun salam
- 3 lembar daun jeruk purut, buang tulang daunnya
- ½ cm lengkuas, memarkan
- ½ sdt gula pasir
- 2 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Tambahkan cabai merah, tumis hingga layu.
2. Masukkan daging rebus dan belimbing sayur. Aduk rata. Masukkan sisa bumbu lainnya.
4. Tuangkan air kaldu dan santan, masak hingga kuah mengental.
5. Masukkan kentang goreng, aduk hingga kuah habis.
6. Terakhir masukkan kapri manis, aduk sebentar hingga layu, tetapi masih garing dan hijau. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi**Nilai gizi per porsi**

- Energi : 308,3 kkal
- Protein : 15,3 gram
- Lemak : 18,7 gram

Orak Arik Sayur**Bahan**

- ½ buah kol segar, iris ½ cm
- 1 buah wortel, kupas, iris seperti batang korek api
- 6 buah buncis, iris serong
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 sdm minyak jagung

Bumbu

- 2 butir bawang merah, iris tipis
- 1 siung bawang putih, iris tipis
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Masukkan kol, wortel, dan buncis. Tumis hingga setengah matang.
3. Masukkan telur yang sudah dikocok, aduk-aduk.
4. Tambahkan garam dan merica, aduk. Masak hingga semua bahan matang. Angkat, sajikan selagi panas.

Untuk 4 porsi**Nilai gizi per porsi**

- Energi : 53 kkal
- Protein : 2 gram
- Lemak : 4,1 gram
- Karbohidrat : 1,9 gram

Hari 13

75

MAKAN PAGI

Dadar Makaroni Brokoli

Bahan

50 gram makaroni, rebus hingga lunak
200 gram brokoli, potong per kuntum, rebus sebentar, tiriskan
4 butir telur ayam, kocok lepas
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
2 sdm bawang bombay cincang, tumis
50 gram keju cheddar, parut
1 sdm minyak jagung

Cara Membuat

1. Campur telur kocok, merica, garam, bawang bombay, dan keju.
2. Masukkan brokoli dan makaroni. Aduk rata.
3. Panaskan minyak dalam wajan dadar. Tuangkan adonan, ratakan.
4. Masak di atas api kecil sehingga kedua sisinya matang. Angkat, sajikan.

Untuk 4 buah

Nilai gizi per porsi

Energi : 214,1 kkal
Protein : 20,8 gram
Lemak : 12,4 gram
Karbohidrat : 14,1 gram

SELINGAN PAGI

Dadar Isi Pisang Stroberi

Bahan Kulit

100 gram tepung terigu
1 butir telur ayam
250 ml susu skim cair
1 sdt cokelat bubuk
1 sdm margarin, untuk mengoles wajan

Bahan Isi

200 gram pisang raja, kukus, haluskan
100 gram stroberi, potong dadu kecil
50 gram keju parut

Cara Membuat

1. **Kulit:** pecahkan telur ayam ke dalam tepung terigu, aduk. Tambahkan susu dan cokelat bubuk sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga adonan tercampur rata. Saring agar tidak ada butiran tepung.
2. Panaskan wajan dadar kecil antilengket yang telah diolesi margarin. Tuangkan adonan secukupnya sambil dibuat dadar tipis.
3. **Isi:** campur pisang, stroberi, dan keju parut, aduk rata.
4. Ambil selembar kulit dadar, beri adonan isi. Gulung seperti membuat dadar gulung, hidangkan.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 114,5 kkal
Protein : 3,4 gram
Lemak : 2,1 gram
Karbohidrat : 20,7 gram

MAKAN SIANG

Tenggiri Cabai Hijau

Bahan

500 gram fillet ikan tenggiri, potong menjadi 10 bagian
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
½ sdt merica bubuk
2 siung bawang putih, haluskan
250 ml minyak untuk menggoreng dan menumis

Bumbu

6 butir bawang merah, iris tipis
2 cm lengkuas, memarkan
2 cm jahe, memarkan
1 batang serai, memarkan
10 buah cabai hijau, tumbuk kasar
2 buah tomat hijau, iris halus
1 lembar daun kunyit muda, iris halus
2 lembar daun jeruk purut
1 sdt garam
½ sdt gula putih

Cara Membuat

1. Lumuri ikan tenggiri dengan kecap manis, merica, dan bawang putih. Diamkan selama 15 menit. Goreng ikan hingga matang. Angkat, tiriskan.
2. Tumis bawang merah, lengkuas, dan jahe. Masukkan serai, cabai merah, tomat hijau, daun kunyit, dan daun jeruk purut. Tumis hingga tidak langu.
3. Masukkan tenggiri goreng, garam, dan gula. Masak sebentar hingga ikan terbalut bumbu. Angkat, sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 96,4 kkal
Protein : 8,7 gram
Lemak : 6,3 gram
Karbohidrat : 0,4 gram

Oseng Tahu Tempe

Bahan

100 gram tempe, potong dadu kecil, goreng setengah matang
100 gram tahu putih, potong dadu kecil, goreng setengah matang
200 ml air
2 sdm minyak goreng

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
2 buah cabai merah besar, potong ½ cm
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai merah, aduk rata. Tumis hingga layu.
2. Tuang air dan kecap manis, didihkan. Tambahkan tahu dan tempe, aduk rata.
3. Masukkan garam, masak hingga air menyusut.
4. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 117,4 kkal
Protein : 6,8 gram
Lemak : 14,9 gram
Karbohidrat : 4 gram

Sayur Labu Siam

Bahan

- 500 gram labu siam, potong sebesar korek api
- 1 sdm garam
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- 5 butir bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 5 buah cabai rawit, iris serong
- 2 lembar daun salam
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Remas potongan labu siam dengan hingga layu. Cuci bersih, tiriskan.
2. Tumis bumbu iris, daun salam, dan lengkuas hingga harum.
3. Masukkan labu siam dan garam, masak hingga matang.
4. Angkat, sajikan selagi hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 65,7 kkal
Protein	: 1 gram
Lemak	: 10,1 gram
Karbohidrat	: 7,6 gram

SELINGAN SORE



Jus Asam Manis

Bahan

- 50 gram daging mangga, kupas, potong kecil
- 50 gram stroberi, potong kecil
- 50 ml air jeruk manis
- 100 ml air matang

Cara Membuat

1. Masukkan potongan buah mangga, stroberi, air jeruk manis, dan air matang ke dalam gelas blender. Proses hingga halus.
2. Tuang ke dalam gelas, sajikan.

Untuk 1 gelas

Nilai gizi per porsi

Energi	: 63,5 kkal
Protein	: 1 gram
Lemak	: 0,4 gram
Karbohidrat	: 15,6 gram

MAKAN MALAM



Cumi Pedas Kemangi

Bahan

300 gram cumi-cumi, bersihkan kulitnya,
potong cincin 2 cm
4 tangkai kemangi, ambil daunnya
2 sdm air asam jawa
1 lembar daun jeruk
1 batang serai, memarkan
1 cm jahe, memarkan
150 ml air
2 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

3 butir bawang merah
1 siung bawang putih
2 buah cabai merah
5 buah cabai rawit atau sesuai selera
2 butir kemiri
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
 $\frac{1}{4}$ sdt terasi matang
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, daun jeruk, serai, dan jahe hingga harum. Masukkan cumi-cumi, aduk rata.
2. Tambahkan air, masak hingga cumi matang dan air menyusut.
3. Masukkan daun kemangi dan air asam, aduk sebentar.
4. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 148,4 kkal
Protein : 75 gram
Lemak : 22,6 gram
Karbohidrat : 2,8 gram

Tumis Kangkung

Bahan

200 gram kangkung
2 sdm minyak jagung

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
1 buah cabai merah, iris serong
1 buah tomat, rajang halus
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabai, tomat, dan garam. Tumis hingga layu.
2. Masukkan kangkung, aduk hingga layu. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 108,6 kkal
Protein : 2,5 gram
Lemak : 5,2 gram
Karbohidrat : 3,2 gram



Menu Selingan Pagi Hari 13
Dadar Isi Pisang Stroberi



Menu Makan Siang Hari 14
Ayam Panggang Ungkep, Oseng Tahu
Teri Cabai Hijau, dan Tumis Genjer

 Hari 14

 MAKAN PAGI

Roti Isi

Bahan

6 buah roti soft roll, siap beli

Bahan Isi

150 gram daging sapi cincang tanpa lemak
 100 gram wortel, cincang halus
 100 ml susu skim cair
 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
 1 sdm saus tiram
 ½ sdt garam
 2 sdm minyak jagung
 1 siung bawang putih, cincang
 4 butir bawang merah, cincang
 1 sdt tepung maizena, larutkan dengan
 3 sdm air

Cara Membuat

1. Buat lubang di tengah roti, keruk sedikit isinya. Sisihkan bagian atasnya untuk tutup.
2. Isi: tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Masukkan daging, masak hingga berubah warna. Tambahkan wortel, kecap manis, saus tiram, dan garam. Aduk rata. Tuangkan susu dan larutan maizena. Masak hingga cairan menyusut, angkat.
3. Ambil roti, beri adonan isi, lalu tutup dengan bagian atas roti. Sajikan.

Untuk 6 buah

Nilai gizi per porsi

Energi	: 257,9 kkal
Protein	: 7,9 gram
Lemak	: 14,9 gram
Karbohidrat	: 23,9 gram

 SELINGAN PAGI

Sus Isi Fla Keju

Bahan Sus

100 ml air
 40 gram margarin
 60 gram tepung terigu
 2 butir telur ayam

Bahan Fla Keju

200 ml susu skim
 10 gram tepung maizena
 1 sdm margarin
 25 gram keju parut
 ¼ sdt merica bubuk
 ¼ sdt garam halus

Cara Membuat

1. **Sus:** rebus air dan margarin hingga margarin meleleh. Masukkan tepung terigu, masak sampai tepung mengental. Angkat, dinginkan. Masukkan telur satu per satu sambil diaduk rata.
2. Ambil loyang panggang, olesi dengan minyak. Masukkan adonan ke dalam piping bag yang sudah diberi contour. Semprotkan membulat di atas loyang menjadi 10 buah.
3. Panggang dalam oven yang sudah dipanaskan sampai mengembang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat, belah sus menjadi dua bagian.
4. **Fla keju:** campur susu dan tepung maizena, masak di atas api kecil sambil terus diaduk hingga mendidih dan kental. Masukkan margarin, keju, merica, dan garam. Aduk rata, angkat.
5. Isikan adonan fla di bagian bawah sus. Hidangkan.

Untuk 10 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 86,4 kkal
Protein	: 2,4 gram
Lemak	: 5,7 gram
Karbohidrat	: 5,2 gram

MAKAN SIANG

Ayam Panggang Ungkep

Bahan

- 10 potong sayap ayam
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 1 batang serai, memarkan
- 5 lembar daun jeruk
- 3 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 buah tomat, potong kasar
- 100 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- 5 buah cabai merah
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit, lalu cuci bersih, tiriskan.
2. Campur ayam dengan bumbu yang dihaluskan, serai, daun jeruk, kecap manis, tomat, dan air. Diamkan selama 1 jam.
3. Ungkep ayam sampai empuk, angkat.
4. Panggang ayam di atas bara api hingga matang kecokelatan. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 154,6 kkal
Protein	: 9,4 gram
Lemak	: 12,5 gram
Karbohidrat	: 0,7 gram

Oseng Tahu Teri Cabai Hijau

Bahan

- 300 gram tahu, potong dadu, goreng setengah matang
- 100 gram teri basah, goreng garing
- 4 lembar daun jeruk
- 1 sdm air jeruk nipis
- 2 sdm minyak goreng, untuk menumis

Bumbu yang Ditumbuk Kasar

- 10 buah cabai hijau, buang bijinya
- 5 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 3 buah tomat hijau
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang ditumbuk kasar bersama daun jeruk hingga harum.
2. Masukkan tahu, teri, dan air jeruk nipis. Masak hingga bumbu meresap dan tercampur rata.
3. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 97,6 kkal
Protein	: 7 gram
Lemak	: 7,6 gram
Karbohidrat	: 1,3 gram

Tumis Genjer

Bahan

300 gram genjer, potong-potong 2½ cm
2 sdm minyak jagung
100 ml air

Bumbu

4 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
2 cm lengkuas, memarkan
2 lembar daun salam
½ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, lengkuas, dan daun salam hingga harum.
2. Masukkan genjer, masak hingga layu.
3. Tambahkan air dan garam. Biarkan hingga air menyusut dan genjer matang.
4. Angkat, sajikan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 99,2 kkal
Protein	: 1,7 gram
Lemak	: 6,7 gram
Karbohidrat	: 9,2 gram

SELINGAN SORE



Rujak Gohu

Bahan

500 gram pepaya mengkal, potong seperti korek api
2 sdt garam
400 ml air
1 sdm cuka

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah cabai merah keriting
4 buah cabai merah besar
50 gram gula khusus untuk diabetes
2 cm jahe
1 sdt terasi
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Lumuri pepaya dengan garam, cuci bersih.
2. Didihkan air bersama bumbu halus. Angkat, dinginkan.
3. Tambahkan cuka, aduk rata.
4. Masukkan pepaya, diamkan satu jam supaya bumbu meresap. Sajikan dingin.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 39 kkal
Protein	: 0,6 gram
Lemak	: 0,1 gram
Karbohidrat	: 9,8 gram

MAKAN MALAM



Oseng Kikil

Bahan

500 gram kikil, potong dadu, rebus sampai empuk
500 ml air
2 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

6 butir bawang merah
2 siung bawang putih
½ sdt merica butiran
1 cm jahe
1 sdm taoco

Bumbu Lainnya

2 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
3 buah cabai merah, iris miring
3 buah cabai hijau, iris miring
1 buah tomat, potong 6 bagian
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
1 ½ sdm garam

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, daun salam, dan serai sampai harum. Tambahkan cabai merah, cabai hijau, dan tomat. Tumis hingga layu.
2. Masukkan kikil, aduk beberapa saat, lalu tambahkan kecap, garam, dan air. Masak sampai bumbu meresap.
3. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 54,9 kkal
Protein : 3,5 gram
Lemak : 4,4 gram
Karbohidrat : 0,3 gram

Tumis Jamur Buncis

Bahan

150 gram jamur tiram, sobek-sobek
150 gram buncis, iris serong
50 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
2 buah cabai merah, iris serong
1 sdm saus tiram
¼ sdt garam

Cara Membuat

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai merah, hingga harum.
2. Masukkan buncis, jamur, air, saus tiram, dan garam. Aduk sayuran hingga layu dan matang.
3. Angkat, sajikan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 89,9 kkal
Protein : 2,1 gram
Lemak : 7,1 gram
Karbohidrat : 6,5 gram

 Hari 15

 MAKAN PAGI

Nasi Goreng Nanas

Bahan

- 300 gram nasi putih
- 150 gram nanas, potong dadu
- 100 gram brokoli, potong per kuntum, rebus selama $\pm$ 3 menit
- 50 gram kacang polong
- 2 sdm minyak jagung
- 2 sdm bawang merah goreng untuk taburan

Bumbu

- 1 buah bawang bombay, iris tipis
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 buah cabai merah, haluskan
- 1 sdm kecap asin
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum. Masukkan cabai merah, aduk hingga rata.
2. Masukkan nanas, brokoli, kacang polong, dan nasi. Aduk rata. Tambahkan kecap asin dan garam, masak hingga matang.
3. Sesaat sebelum diangkat, taburi dengan bawang merah goreng. Sajikan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 212,2 kkal
Protein	: 3,5 gram
Lemak	: 5,2 gram

Tempe Tepung

Bahan

- 150 gram tempe, iris lebar tipis
- 75 gram tepung terigu
- 25 gram tepung maizena
- 5 batang bawang daun, iris halus
- 10 ml air
- 250 ml minyak sayur untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 2 butir kemiri
- 1 cm kunyit
- 1 sdt ketumbar
- 1 cm kencur
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Campur tepung terigu, tepung maizena, bawang daun, air, dan bumbu halus hingga rata. Sisihkan.
2. Celupkan irisan tempe ke dalam adonan tepung. Goreng tempe dalam minyak panas, lalu siram dengan 1 sdm adonan tepung di atasnya.
3. Tunggu hingga kering dan berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan. Sajikan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 224,4 kkal
Protein	: 11,2 gram
Lemak	: 5,6 gram
Karbohidrat	: 26,3 gram

SELINGAN PAGI



Crepes Isi Ragout

Bahan Kulit

- 100 gram tepung terigu
- 1 butir kuning telur ayam, pisahkan bagian kuning dan putihnya
- 250 ml susu skim cair
- ½ sdt garam
- 1 sdm minyak jagung untuk mengoles

Bahan Isi

- 1 sdm minyak jagung
- 30 gram tepung terigu
- 250 ml susu skim cair
- 50 gram daging ayam tanpa kulit, rebus, iris kecil
- 50 gram wortel, iris dadu kecil, rebus
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- 25 gram keju parut
- 1 sdm seledri cincang
- 1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. **Kulit:** campur tepung terigu bersama kuning telur, aduk. Tuangi susu sedikit demi sedikit sambil diaduk rata. Tambahkan putih telur dan garam, aduk rata. Panaskan wajan dadar antilengket yang telah diolesi dengan minyak jagung. Tuangkan adonan sebanyak 1 sendok sayur, ratakan. Buat dadar tipis-tipis hingga adonan habis.
2. **Isi:** panaskan minyak jagung. Masukkan tepung terigu, aduk-aduk hingga berbutir-butir. Tuangkan susu sedikit demi sedikit sambil diaduk rata. Masukkan daging ayam, wortel, garam, merica, keju parut, seledri, dan gula pasir. Masak hingga matang, angkat, dan sisihkan.
3. Ambil selembar dadar. Beri 1 sdm isi ragout, gulung. Siap dihidangkan.

Untuk 10 buah

Nilai gizi per buah

- Energi : 98,9 kkal
- Protein : 3,4 gram
- Lemak : 4,1 gram

MAKAN SIANG



Sup Ceker Ayam

Bahan

- 150 gram ceker ayam, dimemarkan
- 200 gram wortel, dipotong miring bergerigi
- 100 gram buncis, dipotong 3 cm
- 10 gram jamur hioko, direndam lalu iris tipis
- 1 liter air
- 2 sdm minyak jagung

Bumbu

- ½ buah bawang bombay, dicincang halus
- 2 siung bawang putih, dicincang halus
- 1 sdt garam
- 1 sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Cuci kaki ayam hingga bersih. Rebus dengan api kecil hingga lunak.
2. Tumis bawang bombay dan bawang putih sampai harum. Masukkan ke dalam rebusan kaki ayam.
3. Tambahkan wortel, buncis, dan jamur. Masukkan garam dan merica. Masak hingga bumbu meresap.
4. Angkat, sajikan panas.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 101,1 kkal
- Protein : 1,3 gram
- Lemak : 6,9 gram
- Karbohidrat : 8,9 gram

Tahu Ayam Panggang

Bahan

200 gram daging ayam tanpa kulit, cincang
1 potong tahu putih, haluskan
1 butir telur ayam
2 sdm tepung tapioka
2 sdm minyak jagung
1 batang serai, memarkan
100 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

6 buah cabai merah besar
4 siung bawang putih
6 butir bawang merah
2 cm kunyit
1 sdt ketumbar
½ sdt merica bubuk
½ sdt gula pasir
1 sdt garam
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes

Cara Membuat

1. Campur daging ayam, tahu, telur, tepung tapioka, dan minyak jagung hingga rata.
2. Tuangkan ke dalam loyang persegi empat yang telah diolesi dengan minyak jagung. Kukus hingga matang, angkat. Keluarkan dari loyang. Potong kotak setebal 1,5 cm.
3. Tumis bumbu halus hingga harum, tambahkan serai.
4. Masukkan tahu ayam kukus, jangan sering diaduk, agar tidak hancur. Beri sedikit air. Masak hingga bumbu meresap, angkat.
5. Panggang tahu hingga matang sambil diolesi sisa bumbu. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 255 kkal
Protein : 12,6 gram
Lemak : 18,9 gram
Karbohidrat : 5,9 gram

SELINGAN SORE

Asinan Buah

Bahan

100 gram bengkuang, potong-potong, rendam dalam air garam
100 gram jambu air, belah menjadi dua
100 gram mangga setengah matang, potong memanjang
100 gram nanas, potong-potong, rendam dalam air garam

Bahan Kuah

3 buah cabai merah
1 sdm ebi sangrai
½ sdt garam halus
½ sdt gula pasir
2 sdm cuka
400 ml air

Cara Membuat

1. Haluskan cabai merah, ebi, garam, dan gula. Tambahkan cuka dan air. Masak sambil diaduk hingga mendidih. Angkat, dinginkan.
2. Tata buah segar dalam mangkuk. Siram dengan kuah.
3. Simpan satu jam dalam lemari es. Sajikan setelah kuah meresap.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 71,2 kkal
Protein : 0,7 gram
Lemak : 0,2 gram
Karbohidrat : 18 gram





Besengek Daging

Bahan

300 gram daging sapi tanpa lemak, potong menjadi 6 bagian setebal 1 cm
1 batang serai, memarkan
2 lembar daun jeruk
1 cm lengkuas, memarkan
500 ml santan dari 1 butir kelapa
1 liter air
2 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

6 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 cm kunyit, bakar
 $\frac{1}{4}$ sdt jintan
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
1 sdt garam
2 butir kemiri
 $\frac{1}{2}$ sdt air asam jawa
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, lengkuas, daun jeruk, dan serai hingga harum.
2. Masukkan daging, masak hingga berubah warna.
3. Tuangkan air, masak hingga daging empuk.
4. Tuangkan santan, masak hingga santan kental dan berminyak. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 177 kkal
Protein : 10 gram
Lemak : 11,3 gram
Karbohidrat : 3,3 gram

Tumis Brokoli Bakso Sapi

Bahan

4 buah bakso sapi sedang, iris tipis
300 gram brokoli, potong per kuntum
100 gram taoge panjang kacang hijau
25 ml air matang
50 gram paprika merah, potong dadu
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

4 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
1 sdm saus tiram
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt gula putih

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan paprika dan bakso. Tumis hingga berubah warna.
3. Masukkan air, brokoli, taoge, saus tiram, garam, dan gula. Masak hingga sayuran layu dan kuah menyusut. Angkat, sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 133,4 kkal
Protein : 15,5 gram
Lemak : 10,8 gram
Karbohidrat : 5,7 gram



Menu Selingan Pagi Hari 15
Crepes Isi Ragout



Menu Makan Pagi Hari 16
Panggang Kentang Campur Sayuran

Hari 16
MAKAN PAGI**Panggang Kentang
Campur Sayuran****Bahan**

500 gram kentang, kupas, serut kasar
 100 gram daging ayam tanpa kulit, potong dadu kecil
 3 butir telur ayam
 100 ml susu cair rendah atau tanpa lemak
 150 gram wortel, potong dadu kecil
 2 buah jagung manis, pipil
 100 gram keju parut
 2 sdm minyak jagung

Bumbu

4 siung bawang putih, cincang halus
 1 buah bawang bombay, cincang halus
 1 sdt merica bubuk
 5 buah cabai rawit merah, iris halus
 1½ sdt garam

Cara Membuat

1. Panaskan minyak. Masukkan wortel, jagung manis, dan bumbu lainnya. Masak sebentar, angkat.
3. Campur kentang yang sudah diserut dengan daging ayam, telur, susu, dan tumisan sayuran. Aduk rata.
4. Tuangkan ke dalam mangkuk tahan panas. Panggang di dalam oven hingga setengah matang. Taburi dengan keju parut. Panggang kembali hingga matang.
5. Angkat, potong sesuai selera. Sajikan.

Untuk 8 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 374,3 kkal
 Protein : 10,7 gram
 Lemak : 12,7 gram
 Karbohidrat : 22,4 gram

SELINGAN PAGI**Smoothie Semangka
Buah Naga****Bahan**

150 gram semangka, potong kecil
 150 gram buah naga, potong kecil
 100 ml air matang

Cara Membuat

1. Masukkan semangka, buah naga, dan air matang ke dalam gelas blender. Proses hingga halus dan tercampur rata.
2. Tuangkan ke dalam gelas, sajikan.

Untuk 1 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 125 kkal
 Protein : 0,9 gram
 Lemak : 0,9 gram
 Karbohidrat : 10,3 gram

MAKAN SIANG

Ayam Panggang Bumbu Rujak

Bahan

- 500 gram ayam tanpa kulit, potong 4 bagian
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 2 lembar daun salam
- 1 batang serai, memarkan
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 500 ml air
- 50 ml air asam
- 1 sdt gula pasir
- 1½ sdt garam
- 2 sdm minyak untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 5 butir bawang merah
- 5 buah cabai merah
- 5 butir kemiri
- 1 sdt terasi, goreng

Cara Membuat

1. Lumuri potongan ayam dengan air jeruk nipis. Diamkan 15 menit, cuci, dan tiriskan.
2. Tumis bumbu halus, salam, serai, dan lengkuas hingga harum. Masukkan air asam dan air, didihkan.
3. Masukkan ayam, gula, dan garam, masak hingga kuah mengental. Angkat.
4. Panggang ayam di dalam oven hingga permukaannya kering dan berwarna kuning kecokelatan.
5. Angkat, sajikan hangat dengan siraman bumbu.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 170,8 kkal
- Protein : 9,1 gram
- Lemak : 14,5 gram

Oseng-oseng Tempe Cabai Hijau

Bahan

- 300 gram tempe, potong kotak 1 cm, goreng
- 150 gram buncis, potong serong
- 50 ml air
- 250 gram minyak goreng untuk menggoreng dan menumis

Bumbu

- 3 siung bawang putih, cincang halus
- ½ buah bawang bombay, cincang halus
- 4 buah cabai hijau, potong serong tipis
- 2 iris lengkuas, memarkan
- 2 iris jahe, memarkan
- 3 sdm taoco
- 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 potong asam jawa
- ½ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih, bawang bombay, cabai hijau, lengkuas, dan jahe sampai harum. Tambahkan taoco, aduk sampai berubah warna. Masukkan buncis, aduk sebentar.
2. Tambahkan tempe, kecap manis, asam jawa, garam, dan air. Masak hingga bumbu meresap.
3. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 147,9 kkal
- Protein : 9,9 gram
- Lemak : 8,7 gram
- Karbohidrat : 9,3 gram

Lemak : 14,5 gram
Karbohidrat : 0,4 gram

Labu Siam Rebus

Bahan

200 gram labu siam tidak dikupas kulitnya,
belah 4 bagian

1 sdt garam

500 ml air

Cara Membuat

Didihkan air, kemudian masukkan labu siam dan garam. Rebus sampai lunak. Angkat, tiriskan. Sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 26 kkal
Protein : 0,6 gram
Lemak : 0,1 gram
Karbohidrat : 6,7 gram

SELINGAN SORE



Stick Keju Oven

Bahan

100 gram tepung terigu

50 gram mentega, dinginkan dalam kulkas

50 ml air es

Sedikit garam

50 gram keju parut

Kuning telur untuk mengoles

Cara Membuat

1. Campur terigu dengan mentega yang sudah mengeras dan dipotong kecil. Beri air es dan garam. Aduk rata.
2. Gilas adonan menggunakan roll kayu di atas meja yang telah ditaburi tepung hingga tebalnya $\frac{1}{2}$ cm. Potong sebesar jari dan atur di atas loyang panggang.
3. Olesi dengan kuning telur dan taburi dengan keju parut. Panggang dalam oven selama 30 menit hingga berwarna kuning kecokelatan dan kering.
4. Angkat, dinginkan. Simpan dalam toples tertutup.

Untuk 10 buah

Nilai gizi per porsi

Energi : 86,9 kkal
Protein : 2,7 gram
Lemak : 5,7 gram
Karbohidrat : 8,4 gram



Cah Jamur Kancing

Bahan

500 gram jamur kancing, belah empat
50 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, rajang kasar
1 lembar daun salam
3 buah cabai merah, iris serong
½ buah tomat merah, rajang kasar
1 sdt garam
¼ sdt gula merah

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan cabai hingga harum.
2. Masukkan jamur, tomat, dan air. Masak hingga layu.
3. Tambahkan garam dan gula merah, aduk rata.
4. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 80,7 kkal
Protein	: 3,9 gram
Lemak	: 4,6 gram
Karbohidrat	: 8,7 gram

Sate Lilit Gabus

Bahan

300 gram daging ikan gabus, haluskan
300 gram udang kupas, haluskan
100 gram kelapa parut
5 lembar daun jeruk, iris halus
1 sdm air asam jawa
Batang serai untuk tusukan

Bumbu yang Dihaluskan

2 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 buah cabai merah
2 butir kemiri
½ buah tomat merah
½ sdt ketumbar, sangrai
½ sdt merica, sangrai
½ sdt terasi goreng
2 cm kunyit
1 sdm gula merah
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur daging ikan gabus, udang, kelapa parut, daun jeruk, air asam, dan bumbu halus. Aduk rata.
2. Ambil 1 sdm penuh adonan, lilitkan ke bonggol serai.
3. Bakar sate di atas bara api sambil dibolak-balik hingga matang.
4. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 12 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi	: 60,2 kkal
Protein	: 23,6 gram
Lemak	: 1,7 gram
Karbohidrat	: 1,6 gram



MAKAN PAGI



Sandwich Selada Telur

Bahan

- 10 lembar roti tawar
- 3 sdt margarin
- 3 sdm mayones
- 5 lembar daun selada
- 3 butir telur ayam, rebus, kupas, cincang
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- 10 cm batang seledri besar,
iris halus
- 50 gram mentimun, potong bulat
setebal $\frac{1}{2}$ cm
- 2 buah tomat, potong bulat setebal $\frac{1}{2}$ cm

Cara Membuat

1. Panggang roti tawar sebentar di atas wajan antilengket.
2. Ambil selembar roti tawar. Olesi margarin dan mayones. Letakkan selembar daun selada. Tambahkan 2 sdm telur rebus cincang, merica, dan seledri.
3. Tata di atasnya potongan mentimun dan tomat. Tutup dengan lembar roti tawar lainnya. Hidangkan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 181,4 kkal
Protein	: 7,6 gram
Lemak	: 6,6 gram
Karbohidrat	: 22,4 gram

SELINGAN PAGI



Pisang Kukus

Bahan

- 4 buah pisang kepok

Cara Membuat

1. Kukus pisang dalam dandang sampai matang.
2. Hidangkan selagi hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 116 kkal
Protein	: 0,68 gram
Lemak	: 0,2 gram
Karbohidrat	: 31,2 gram

MAKAN SIANG



Dadar Isi Sayuran

Bahan

- 30 gram tepung terigu
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 150 ml susu skim cair
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- 1 sdt minyak jagung
- 1 sdm minyak jagung untuk mengoles

Bahan Isi

- 2 sdm minyak jagung
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm bawang daun iris
- 150 gram wortel, kupas, potong bentuk korek api
- 100 gram kacang merah, rebus
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Campur terigu dengan telur, aduk rata sambil tuangi susu, aduk terus hingga adonan halus tidak berbutir. Tambahkan garam dan minyak jagung.
2. Panaskan wajan dadar ukuran garis tengah 12 cm yang telah diolesi sedikit minyak jagung. Tuangkan satu sendok sayur adonan dadar, buat dadar tipis. Begitu seterusnya hingga adonan habis.
3. Panaskan minyak jagung, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan bawang daun, wortel, kacang merah, garam, dan merica. Tumis hingga matang.
4. Ambil selembar dadar, isi dengan 1 sdm adonan isi. Lipat seperti amplop, gulung. Sajikan dengan sambal botol.

Untuk 5 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 236,1 kkal
Protein	: 7,5 gram
Lemak	: 8,5 gram
Karbohidrat	: 21,2 gram

Orak-arik Tempe Berwijen

Bahan

- 400 gram tempe, potong korek api, goreng
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis
- 2 sdm wijen sangrai

Bumbu

- 3 butir bawang merah, iris halus
- 2 siung bawang putih, iris halus
- 1 sdt kecap asin
- 1 sdm saus tiram

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum.
2. Tambahkan tempe goreng, kecap asin, dan saus tiram. Masak sampai bumbu meresap.
3. Matikan api, taburkan wijen sangrai. Aduk hingga wijen tersebar. Angkat, sajikan.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 136,4 kkal
Protein	: 9,9 gram
Lemak	: 7,5 gram
Karbohidrat	: 9,2 gram

Tip

Tempe harus digoreng sampai kering agar hasil akhirnya tetap renyah.

SELINGAN SORE



Cara Isi

Bahan Kulit

- 4 butir telur ayam
- 150 gram tepung terigu protein sedang
- 850 ml santan encer dari 1 butir kelapa
- 4 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdt garam secukupnya
- 1 sdm minyak jagung untuk mengoles

Bahan Isi

- 250 gram daging ayam tanpa kulit, cincang
- 2 batang bawang daun, iris tipis
- 250 ml santan encer dari ¼ butir kelapa
- 2 buah cabai merah, buang bijinya, potong panjang
- 3 siung bawang putih, cincang
- 4 butir bawang merah, cincang
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt garam secukupnya
- ½ sdt gula pasir
- 2 sdm minyak jagung

Cara Membuat

1. **Isi:** panaskan minyak, tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum. Masukkan bahan lainnya, masak hingga matang dan santan menyusut. Angkat, sisihkan.
2. **Kulit:** kocok telur hingga kental. Tambahkan bawang putih, kocok kembali. Tambahkan garam dan terigu sedikit demi sedikit sambil diaduk hingga rata. Tuang santan sambil diaduk hingga rata.
3. Panaskan cetakan kue lumpur, olesi dengan minyak hingga rata. Tuang adonan kulit hingga setengah tinggi cetakan. Tambahkan adonan isi secukupnya.

4. Tuang kembali adonan kulit hingga isi tertutup. Masak di atas api kecil hingga matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 10 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 216,9 kkal
Protein	: 11,2 gram
Lemak	: 13 gram
Karbohidrat	: 13,5 gram

Tip

Untuk isian, daging ayam bisa diganti daging sapi, udang, atau bahan lainnya.



Bistik Daging Cincang

Bahan

250 gram daging cincang tanpa lemak
2 lembar roti tawar
2 butir telur ayam
30 gram margarin
100 gram margarin, untuk memasak bistik
100 ml air

Bumbu

1 buah bawang bombay, cincang halus
 $\frac{1}{4}$ sdt garam
 $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk

Cara Membuat

1. Campur daging cincang dengan roti tawar. Remas-remas sampai roti hancur dan tercampur rata.
2. Tambahkan telur, margarin, garam, merica, dan bumbu, aduk rata.
3. Bagi menjadi delapan bagian, lalu bentuk bulat pipih.
4. Panaskan margarin, masukkan bulatan daging. Bolak-balik sampai berwarna kecokelatan.
5. Masukkan air, kecilkan apinya. Masak hingga mendidih dan daging matang. Angkat, sajikan.

Untuk 8 potong

Nilai gizi per potong

Energi	: 156,8 kkal
Protein	: 9,8 gram
Lemak	: 11,6 gram
Karbohidrat	: 2,7 gram



Menu Makan Malam Hari 17
Bistik Daging Cincang



Menu Selingan Sore Hari 18
Puding Jagung Manis

 Hari 18

 MAKAN PAGI

Nasi Jagung

Bahan

200 gram jagung meniran
100 gram beras
700 ml air
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur jagung meniran, beras, air, dan garam.
2. Rebus di atas api sedang hingga mendidih dan jagung lunak. Angkat, biarkan hingga airnya terserap habis.
3. Kukus campuran beras dan jagung hingga matang. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 150,7 kkal
Protein	: 3,1 gram
Lemak	: 0,4 gram
Karbohidrat	: 33,4 gram

Tip

Jagung meniran merupakan jagung pipil kering yang sudah ditumbuk kasar. Biasa dijual di pasar tradisional. Pilih jagung meniran yang berkualitas agar butirannya tetap terlihat jelas dan mudah lunak.

Sate Sarepeh (Rembang)

Bahan

1 ekor ayam kampung, ambil dagingnya, potong-potong
5 pasang hati ampela ayam, rebus, potong-potong
400 ml santan encer dari 1 butir kelapa
2 sdm minyak jagung untuk menumis
Tusuk sate

Bumbu

1 sdt garam
1 sdt air jeruk nipis
3 lembar daun jeruk, buang tulangnya
2 lembar daun salam
½ sdt garam
1 sdm gula merah, sisir

Bumbu yang Dihaluskan

5 buah cabai merah keriting
3 buah cabai merah besar
4 siung bawang putih

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan 1 sdt garam dan 1 sdt air jeruk nipis. Diamkan 15 menit.
2. Tumis bumbu halus, daun jeruk, dan daun salam sampai harum. Masukkan santan, garam, dan gula merah. Masak sampai matang dan kental, sisihkan.
3. Tusukkan daging ayam ke tusuk sate bergantian dengan hati ampela ayam.
4. Celup tusukan sate ke dalam tumisan bumbu.
5. Bakar sate sambil diolesi tumisan bumbu sampai matang.

Untuk 12 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi	: 213,1 kkal
Protein	: 16,7 gram
Lemak	: 14,8 gram

SELINGAN PAGI



Stik BBQ

Bahan

200 gram tepung terigu
 $\frac{1}{4}$ sdt soda kue
 1 butir telur ayam
 50 ml santan encer
 500 ml minyak goreng

Bumbu

$\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 4 siung bawang putih, haluskan
 1 sdm bumbu BBQ, siap pakai

Cara Membuat

1. Campur tepung terigu dengan soda kue dan bumbu, aduk rata. Buat lubang di tengahnya, masukkan telur.
2. Uleni adonan sambil dituangi santan hingga kalis.
3. Giling adonan setebal 5 mm dengan mesin gilingan mi, lalu potong memanjang dan lakukan hingga adonan habis.
4. Goreng dalam minyak panas hingga kuning kecokelatan. Angkat, tiriskan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 271,4 kkal
 Protein : 6,9 gram
 Lemak : 8,5 gram
 Karbohidrat : 41,4 gram

MAKAN SIANG



Gulai Ikan Tenggiri

Bahan

500 gram ikan tenggiri
 1 sdt air jeruk nipis
 500 ml santan encer

Bumbu yang Dihaluskan

12 butir bawang merah
 6 buah cabai rawit hijau
 3 cm kunyit
 1 $\frac{3}{4}$ sdt garam

Bumbu Lainnya

5 lembar daun jeruk
 1 lembar daun kunyit
 10 buah cabai rawit utuh
 2 buah asam kandis

Cara Membuat

1. Lumuri ikan dengan air jeruk nipis, diamkan selama 10 menit.
2. Didihkan santan, bumbu halus, daun jeruk, dan daun kunyit.
3. Masukkan ikan, rebus sampai mendidih. Tambahkan cabai rawit utuh. Aduk sebentar.
4. Masukkan asam kandis, masak hingga bumbu meresap dan matang. Angkat, sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 151,8 kkal
 Protein : 11,9 gram
 Lemak : 10,3 gram
 Karbohidrat : 3,1 gram

Pelas Daun Singkong

Bahan

350 gram daun singkong, siangi, rebus hingga lunak, potong kasar
100 gram udang kupas
1 sdm minyak jagung
1 genggam daun kemangi, siangi
daun pisang secukupnya

Bumbu yang Dihaluskan

6 butir bawang merah
1 siung bawang putih
2 buah cabai merah
2 cm kunyit
4 butir kemiri, sangrai
1 sdt garam
½ sdt gula pasir

Bumbu Lainnya

3 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memarkan
4 buah belimbing sayur, iris serong

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, daun salam, lengkuas, dan serai hingga harum. Masukkan udang, aduk sebentar, lalu angkat. Buang lengkuas dan serai.
2. Campur tumisan bumbu dengan daun singkong dan belimbing sayur, aduk rata.
3. Bungkus adonan dengan daun pisang menyerupai lontong, tetapi kecil. Kukus selama 25 menit, angkat.
4. Bakar pelas hingga kering. Angkat, sajikan.

Untuk 5 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 71,9 kkal
Protein : 6,1 gram
Lemak : 2,4 gram
Karbohidrat : 8,3 gram

Tip

Tambahkan garam saat merebus daun singkong

Tahu Ungkep

Bahan

10 potong tahu putih
2 lembar daun salam
250 ml santan encer dari ¼ butir kelapa

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
3 butir kemiri, sangrai
1½ sdt garam

Cara Membuat

1. Aduk bumbu halus, tahu, dan daun salam.
2. Tuangkan santan, rebus hingga santan terserap. Angkat.
3. Tahu ungkep ini bisa langsung dimakan atau digoreng dulu sebelum dihidangkan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 48,6 kkal
Protein : 4,1 gram
Lemak : 3,4 gram
Karbohidrat : 1,4 gram

Tip

Saat perebusan, menjelang santan habis, aduk tahu supaya tidak hangus. Cara lain, goyang-goyangkan pancinya.

SELINGAN SORE



Puding Jagung Manis

Bahan

- 5 buah jagung manis, pipil
- 1 bungkus agar-agar bubuk warna putih
- 750 ml air
- 75 gram gula khusus diabetes

Cara Membuat

1. Masukkan jagung pipil dengan 250 ml air ke dalam gelas blender. Tambahkan 500 ml air, lalu saring.
2. Masukkan agar-agar dan gula pasir. Rebus di atas api sedang hingga mendidih.
3. Tuangkan agar-agar ke dalam cetakan, dinginkan.
4. Keluarkan puding dari cetakan, sajikan.

Untuk 10 potong

Nilai gizi per potong

Energi	: 30,8 kkal
Protein	: 0,8 gram
Lemak	: 0,3 gram
Karbohidrat	: 7,2 gram

MAKAN MALAM



Sayur Bening Sawi Bakso

Bahan

- 100 gram sawi hijau, siagi, potong 5 cm
- 5 butir bakso ikan, kerat menyerupai bunga
- 150 ml air kaldu ikan
- 4 butir bawang merah, potong kasar
- $\frac{1}{4}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt bawang putih goreng

Cara Membuat

1. Masukkan bawang merah ke dalam air kaldu, rebus hingga mendidih.
2. Masukkan bakso ikan, aduk rata.
3. Tambahkan sawi hijau, didihkan dan tambahkan garam. Angkat.
4. Sajikan dalam mangkuk dengan taburan bawang putih goreng dan lontong atau tahu putih kukus.

Untuk 1 mangkuk

Nilai gizi per porsi

Energi	: 200 kkal
Protein	: 14,1 gram
Lemak	: 15,1 gram
Karbohidrat	: 2,1 gram

Tip

Bakso ikan dapat diganti dengan bakso yang lain, seperti kekian atau sosis. Sawi hijau jangan dimasak terlalu lama, karena warnanya akan menghitam.



MAKAN PAGI



Nasi Rawon

Bahan

400 gram nasi putih
200 gram daging sapi tanpa lemak
Bawang daun bagian hijaunya, iris
Bawang merah goreng
Taoge
Sambal cabai rawit
1 liter air

Bumbu yang Dihaluskan

4 siung bawang putih
4 butir bawang merah
3 butir kemiri
1 sdt merica butiran
5 buah kluwek, rendam

Bumbu Lainnya

2 lembar daun salam
4 lembar daun jeruk
1 batang serai, memarkan
1 sdt gula pasir
1 sdm garam

Cara Membuat

1. Rebus daging dengan 500 ml air hingga empuk, buang buihnya.
2. Angkat daging, potong dadu, masukkan kembali ke air rebusan. Tambahkan 500 ml air, didihkan kembali.
3. Masukkan bumbu halus dan bumbu lainnya. Aduk hingga mendidih, angkat.
4. Tata nasi dengan taburan bawang daun, bawang goreng, taoge, dan sambal cabai rawit di piring. Siram dengan rawon.
5. Sajikan selagi hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 274,1 kkal
Protein	: 14,8 gram
Lemak	: 9,2 gram
Karbohidrat	: 31,1 gram

Tempe Goreng

Bahan

200 gram tempe
100 ml air panas
250 ml minyak sayur untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

3 siung bawang putih
1 sdm ketumbar
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Potong tempe setebal 1½ cm, sayat-sayat kedua permukaannya.
2. Campur air panas dengan bumbu halus. Masukkan tempe dan rendam selama 15 menit. Tiriskan.
3. Goreng tempe dengan api sedang hingga kering kecokelatan. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 177 kkal
Protein : 8,5 gram
Lemak : 13,4 gram
Karbohidrat : 7,6 gram

SELINGAN PAGI



Jus Wortel Tomat

Bahan

200 gram wortel
200 gram tomat, potong-potong

Cara Membuat

1. Masukkan wortel ke dalam *juice extractor*. Tampung sarinya.
2. Masukkan sari wortel dan potongan tomat ke dalam blender, haluskan.
3. Tuang ke dalam gelas. Sajikan segera.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 126 kkal
Protein : 4,2 gram
Lemak : 1,2 gram
Karbohidrat : 27,8 gram

MAKAN SIANG



Pecel Ayam

Bahan

- ½ ekor (400 gram) ayam, potong dua bagian, buang kulitnya
- 1 sdt air asam (dari 1 sdt asam jawa dan 1 sdm air)
- 1 sdt garam

Bumbu Ayam yang Dihaluskan

- 5 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 cm kunyit
- 3 butir kemiri

Bahan Urap

- 200 gram kelapa parut kasar, kukus matang
- 1 sdt air jeruk limau
- 8 buah cabai merah
- 5 butir kemiri
- 1 sdt terasi goreng
- 1 cm kencur
- 2 sdt gula merah
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Lumuri ayam dengan air asam, garam, dan bumbu yang dihaluskan. Panggang hingga matang dan kecokelatan. Angkat, suwir-suwir. Sisihkan.
2. Haluskan cabai merah, kemiri, terasi, kencur, gula merah, dan garam. Campurkan dengan kelapa parut kukus, aduk rata.
3. Masukkan ayam suwir dan air jeruk limau, aduk rata.
4. Sajikan dengan nasi hangat.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 191,3 kkal
- Protein : 13,8 gram
- Lemak : 12,6 gram

Cah Tahu Takwa

Bahan

- 250 gram (2 potong) tahu takwa, potong kotak 2 cm
- 25 gram teri medan, goreng sebentar
- 2 sdm minyak goreng
- 200 ml air
- 5 lembar daun jeruk, buang batangnya, iris tipis
- 1 sdt garam
- ½ sdt gula pasir
- 10 tangkai daun kemangi

Bumbu yang Dihaluskan

- 8 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 5 buah cabai merah
- 5 cm kencur

Cara Membuat

1. Tumis bumbu yang dihaluskan bersama daun jeruk sampai harum.
2. Masukkan tahu takwa dan teri medan, aduk rata.
3. Tambahkan air, garam, dan gula pasir. Masak hingga air mendidih.
4. Masukkan daun kemangi, aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

- Energi : 89,2 kkal
- Protein : 6,9 gram
- Lemak : 6,8 gram
- Karbohidrat : 0,9 gram

Lemak : 15,6 gram
Karbohidrat : 3 gram

108

Tumis Pakis Bumbu Terasi

Bahan

2 ikat pakis, bersihkan, ambil bagian ujung
2 sdm ebi, sangrai
2 sdm minyak jagung, untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
3 buah cabai merah, iris serong
1 sdt terasi
¼ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai hingga harum. Tambahkan ebi, terasi, dan garam. Aduk rata.
2. Masukkan pakis, masak hingga layu dan bumbu meresap.
3. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 40,9 kkal
Protein : 4 gram
Lemak : 10,3 gram
Karbohidrat : 8,9 gram

SELINGAN SORE



Dadar Sayur Jamur Es

Bahan

100 gram jamur es (jamur putih)
4 butir telur ayam
200 ml santan encer
50 gram wortel, potong dadu
50 gram kacang polong

Bumbu

3 siung bawang putih, haluskan
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Rendam jamur es dalam air mendidih, tiriskan, dan potong-potong.
2. Kocok telur bersama bawang putih dan garam, lalu tambahkan santan, aduk rata.
3. Terakhir masukkan jamur es, wortel, dan kacang polong. Aduk rata.
4. Tuang adonan ke dalam cetakan (sesuai selera), lalu kukus selama 30 menit hingga matang. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 60,6 kkal
Protein : 2,1 gram
Lemak : 2,8 gram
Karbohidrat : 3,9 gram

MAKAN MALAM



Terung Bakar Siram Bumbu

Bahan

3 buah terung ungu, belah dua memanjang
tidak putus
500 ml air
1 sdt garam
100 gram kelapa parut, sangrai, haluskan
160 gram (10 buah) kentang mini, rebus
hingga empuk
450 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis
Bawang merah goreng untuk taburan

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cm kencur
 $\frac{1}{2}$ sdt terasi
 $\frac{3}{4}$ sdt merica
3 butir kemiri, sangrai
3 buah cabai merah keriting

Bumbu Lainnya

2 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk, buang tulangnya
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt gula merah sisir

Cara Membuat

1. Rendam terung dalam air dan garam. Diamkan 10 menit, tiriskan. Bakar di atas bara api sampai layu.
2. Tumis bumbu halus, daun salam, dan daun jeruk sampai harum. Tambahkan kentang. Aduk rata.
3. Masukkan air, garam, dan gula merah. Didihkan. Tambahkan kelapa sangrai. Masak sampai matang.
4. Tata terung bakar di atas piring, kemudian siram dengan bumbu di atasnya. Sajikan dengan taburan bawang merah goreng.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 203,2 kkal
Protein	: 2,4 gram
Lemak	: 12,5 gram
Karbohidrat	: 23 gram

Sate Kerang

Bahan

200 gram kerang darat
25 gram kelapa parut, sangrai, haluskan
150 ml air
Tusuk sate

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 buah cabai merah besar
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar
 $\frac{1}{4}$ sdt jintan
1 butir kemiri, sangrai
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt gula merah sisir

Bumbu Lainnya

2 lembar daun salam
1 batang serai, ambil putihnya dan memarkan
1 cm lengkuas, memarkan
 $\frac{1}{2}$ sdt air asam

Cara Membuat

1. Campur kerang dengan kelapa parut, air, bumbu halus, dan bumbu lainnya.
2. Masak dengan api kecil hingga bumbu meresap, angkat.
3. Tusuk kerang dengan tusuk sate menjadi 4 tusuk.
4. Sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 71,8 kkal
Protein	: 7,2 gram
Lemak	: 2,4 gram
Karbohidrat	: 5 gram



Menu Makan Siang Hari 19
Pecel Ayam, Cah Tahu Takwa, dan Tumis
Pakis Bumbu Terasi



Menu Makan Pagi Hari 20
Roti Oven Isi Tuna



MAKAN PAGI



Roti Oven Isi Tuna

Bahan

- 5 lembar roti tawar, buang pinggirnya
- 125 ml susu cair skim
- 1 butir telur rebus, iris kecil
- 1 sdm margarin, untuk mengoles loyang
- 1 buah kuning telur, kocok
(untuk mengoles bagian atas)

Bahan Isi

- 100 gram tuna dalam kaleng
- 100 gram wortel, iris dadu kecil
- 100 ml santan encer

Bumbu Isi

- 3 buah bawang merah, iris halus
- 2 buah cabai merah
- 1 siung bawang putih
- $\frac{1}{4}$ sdt garam halus
- $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas
- 1 sdm minyak jagung, untuk menumis

Cara Membuat

1. **Isi:** haluskan cabai merah, bawang putih, garam, dan gula pasir. Tumis bawang merah dan bumbu yang dihaluskan bersama daun salam dan lengkuas. Masukkan wortel, tuna, dan santan. Masak sampai kuah habis. Angkat, sisihkan.
2. Ambil roti tawar, basahi dengan susu agar lemas. Bentangkan, lalu beri satu sendok makan adonan isi dan irisan telur. Gulung, sisihkan.
3. Siapkan loyang, lalu olesi margarin. Atur roti yang sudah diisi di dalam loyang dengan bagian sisi roti diletakkan di bawah. Olesi atasnya dengan kuning telur.
4. Panggang dengan api sedang sampai warnanya kuning kecokelatan.
5. Angkat dari oven dan hidangkan panas-panas.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 166,6 kkal
Protein	: 9,6 gram
Lemak	: 7,3 gram
Karbohidrat	: 15,4 gram

SELINGAN PAGI



Sari Kacang Hijau

Bahan

200 gram kacang hijau
25 gram gula khusus diabetes
 $\frac{1}{2}$ sdt vanili bubuk
1.600 ml air
3 helai daun pandan

Cara Membuat

1. Rendam kacang hijau sekitar 3 jam.
2. Rebus bersama air perendamnnya hingga lunak. Angkat, tiriskan.
3. Haluskan kacang hijau dengan blender, saring. Haluskan kembali berikut cairan sari kacang hijau. Demikian berulang-ulang sampai ampas kacang hijau tinggal sedikit (3—4 kali).
4. Masukkan daun pandan ke dalam sari kacang hijau dan rebus bersama gula sampai mendidih, angkat. Tambahkan vanili, aduk sebentar. Siap dihidangkan.

Untuk 5 gelas

Nilai gizi per gelas

Energi : 46,4 kkal
Protein : 3 gram
Lemak : 0,2 gram
Karbohidrat : 8,3 gram

MAKAN SIANG



Kerapu Bakar

Bahan

400 gram (2 ekor) ikan kerapu, sayat-sayat
 $\frac{1}{2}$ sdt air jeruk lemon
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Bumbu yang Dihaluskan

10 buah cabai merah
4 siung bawang putih
2 cm kunyit
1 sdt ketumbar
2 cm jahe
2 sdm minyak jagung
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Lumuri ikan kerapu dengan air jeruk lemon, garam, dan bumbu halus. Diamkan selama 1 jam.
2. Bakar ikan sampai matang, angkat.
3. Tata ikan di atas piring, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 120,6 kkal
Protein : 13,6 gram
Lemak : 6,8 gram
Karbohidrat : 0,7 gram

Sate Tempe Bumbu Kacang

Bahan

300 gram tempe, potong kotak 2 x 2 cm
3 sdm minyak goreng
200 ml air
Tusuk sate

Bumbu Kacang

100 gram kacang tanah goreng
2 buah cabai merah
4 buah cabai rawit
3 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 lembar daun salam
2 lembar daun jeruk purut
2 cm lengkuas, memarkan
2 sdm kecap manis
1 sdt gula merah
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Goreng cabai merah, cabai rawit, bawang merah, bawang putih hingga matang. Sisihkan.
2. Haluskan kacang tanah dan bumbu yang sudah digoreng.
3. Panaskan minyak goreng, tumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk purut, dan lengkuas hingga harum. Tuang air, didihkan. Tambahkan kecap manis, gula merah, dan garam. Aduk rata.
4. Masukkan tempe, masak hingga bumbu meresap.
5. Tusukkan tempe pada tusuk sate. Bakar di atas bara api sampai harum.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 227,3 kkal
Protein : 14,1 gram
Lemak : 15,4 gram

Kangkung Sambal Teri

Bahan

300 gram kangkung, siangi, potong
75 gram ikan teri tawar kering, buang kepala, goreng renyah
700 ml air
1 sdm air kapur sirih
1/4 sdt gula pasir
1/4 sdt garam

Bahan Sambal

6 buah cabai merah besar
2 buah cabai rawit
1 buah tomat kecil
2 butir bawang merah, goreng utuh
1 siung bawang putih, goreng utuh
1 sdm terasi
1/4 gula pasir secukupnya
1/4 sdt garam secukupnya
1 buah jeruk limau, peras airnya

Cara Membuat

1. Campur semua bahan sambal kecuali air jeruk limau, haluskan.
2. Tambahkan air jeruk limau, aduk rata. Tambahkan ikan teri, aduk rata, sisihkan.
3. Didihkan air. Masukkan gula pasir, garam, dan air kapur sirih. Didihkan kembali.
4. Masukkan kangkung, masak hingga matang tetapi tetap hijau. Angkat.
5. Letakkan kangkung di atas piring saji, tambahkan sambal teri di atasnya. Sajikan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 133 kkal
Protein : 17,2 gram
Lemak : 4,3 gram
Karbohidrat : 6,9 gram

Tip

Lemak : 15,4 gram
Karbohidrat : 11,8 gram

Penambahan air kapur sirih bertujuan agar kangkung tetap renyah dan tidak segera layu.

116

SELINGAN SORE

Serabi Gurih Mini

Bahan

100 gram tepung terigu
1 butir telur
½ sdt garam halus
300 ml susu skim cair

Bahan Isi

1 sdm minyak jagung
2 butir bawang merah, cincang halus
100 gram udang tanpa kulit, cincang kasar
50 gram wortel, kupas, rebus, potong dadu kecil
1 sdm tepung terigu, larutkan dengan 50 ml air
¼ sdt merica bubuk
¼ sdt pala bubuk
½ sdt garam halus
10 cm seledri, cincang daunnya

Cara Membuat

1. Campur tepung terigu, telur, dan garam. Aduk rata. Tuangi susu skim cair sedikit demi sedikit, sambil diaduk sampai tercampur rata. Sisihkan.
2. **Isi:** tumis bawang merah sampai layu. Masukkan udang, masak sampai berubah warna. Tambahkan wortel, aduk sampai wortel matang. Tambahkan larutan tepung terigu, merica, pala, dan garam. Masak hingga kuah mengental, angkat.
3. Panaskan cetakan serabi di atas api (kompor atau arang). Tuang 2 sdm adonan serabi ke dalamnya, lalu letakkan 2 sdt adonan isi di tengah-tengah adonan serabi. Tunggu sampai serabi berlubang, baru tutup cetakannya. Biarkan selama 2 menit, angkat. Hidangkan panas-panas.

Untuk 15 buah

Nilai gizi per porsi

Energi : 91,9 kkal
Protein : 0,4 gram
Lemak : 1,1 gram

MAKAN MALAM

Dadar Tahu Asam Manis

Bahan

100 gram tahu putih, cincang kasar
100 gram kol, iris tipis
100 gram wortel, parut
4 butir telur
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk
2 sdm tepung terigu protein sedang
250 gram minyak untuk menggoreng

Bahan Saus

1 siung bawang putih, cincang halus
½ buah bawang bombay, cincang halus
5 sdm saus tomat
1 sdm tepung sagu
200 ml air kaldu ayam
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk
1 sdt gula pasir
1 sdt air jeruk lemon
50 gram kacang polong untuk taburan

Cara Membuat

1. Campur tahu, kol, wortel, telur, garam, merica bubuk, dan tepung terigu.
2. Goreng adonan dalam minyak panas dan banyak hingga matang. Sisihkan
3. **Saus:** tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu. Masukkan saus tomat, aduk rata. Tambahkan tepung sagu yang diaduk dengan air kaldu ayam. Tambahkan garam, merica bubuk, dan gula pasir. Aduk sebentar. Masukkan air jeruk lemon dan kacang polong, masak hingga mendidih. Angkat.
4. Sajikan dadar tahu dengan saus asam manis.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 212,8 kkal
Protein	: 12,1 gram
Lemak	: 12,9 gram
Karbohidrat	: 13 gram

Tip

Saat menggoreng, telur jangan dibolak-balik sebelum betul-betul kering agar tidak hancur.

Cah Sawi Putih

Bahan

300 gram sawi putih
1 sdm minyak jagung
150 ml air

Bumbu

2 siung bawang putih, memarkan
100 gram bawang bombay, belah empat
2 buah cabai merah, iris serong
 $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
1 sdt minyak wijen

Cara Membuat

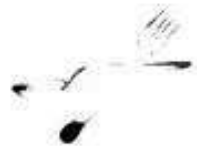
1. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan sawi putih, cabai merah, dan bawang bombay. Tumis hingga layu. Tuangkan air, masak hingga mendidih.
3. Tambahkan garam, merica, dan minyak wijen. Aduk rata. Angkat dan sajikan panas-panas.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 64,9 kkal
Protein	: 1,7 gram
Lemak	: 3,9 gram
Karbohidrat	: 2,8 gram

MAKAN PAGI



Bubur Havermut Buah

Bahan

- 1 liter susu kedelai tawar
- 150 gram havermut
- 1½ sdm gula khusus untuk diabetes
- 100 gram buah melon, potong dadu
- 150 gram buah pepaya, potong dadu
- 100 gram daging buah mangga, potong kecil

Cara Membuat

1. Rebus susu sampai mendidih.
2. Masukkan havermut dan gula diabet. Masak sambil diaduk hingga bubur matang. Angkat, biarkan sampai agak dingin.
3. Campur potongan melon, pepaya, dan mangga.
4. Masukkan bubur ke dalam mangkuk, beri campuran buah di atasnya. Hidangkan segera.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 85,5 kkal
Protein	: 3,9 gram
Lemak	: 2,4 gram
Karbohidrat	: 16 gram

SELINGAN PAGI



Apem Pisang Mini

Bahan

- 125 gram tepung terigu
- 4 buah kuning telur
- 2 buah putih telur
- 50 gram gula khusus untuk diabetes
- 100 ml santan
- 100 gram pisang raja yang matang, haluskan

Bahan Biang

- 25 gram tepung terigu
- ¼ sdm ragi instan
- 50 ml air

Cara Membuat

1. **Adonan biang:** campur tepung terigu dan ragi instan, aduk rata. Tambahkan air, aduk rata. Diamkan selama 15 menit.
2. Kocok kuning telur, putih telur, dan gula hingga mengembang.
3. Campur tepung dengan adonan biang, aduk rata. Tuangkan adonan telur dan santan sedikit demi sedikit secara bergantian sambil diaduk.
4. Tambahkan pisang yang sudah dihaluskan, aduk rata. Diamkan selama 1 jam.
5. Panaskan cetakan apem mini, lalu tuang adonan (jangan sampai penuh). Tutup dan panggang hingga matang. Angkat, sajikan.

Untuk 25 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 38,9 kkal
Protein	: 0,1 gram

MAKAN SIANG



Ayam Saus Inggris

Bahan

- 6 potong (360 gram) daging ayam
- 4 sdm kecap asin
- 250 ml minyak goreng, untuk menggoreng
- 3 buah cabai hijau, potong 2 cm
- 3 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- 4 buah bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 cm jahe, memarkan
- 3 batang bawang daun kecil, potong 2 cm
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 2 sdm kecap inggris
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Cuci ayam hingga bersih. Lumuri dengan kecap asin. Goreng hingga kering, sisihkan.
2. Goreng cabai hijau hingga agak layu, angkat.
3. Tumis bawang putih dan bawang merah sampai harum. Tambahkan kecap manis, kecap inggris, garam, dan merica. Aduk rata.
4. Masukkan ayam goreng dan tambahkan bawang daun. Masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 217,5 kkal
Protein	: 13,4 gram
Lemak	: 16,5 gram
Karbohidrat	: 3,7 gram

Tumis Oncom Kacang Merah

Bahan

- 250 gram oncom, cincang kasar
- 50 gram kacang merah, rebus
- 1 tangkai kemangi, ambil daunnya
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis
- 75 ml air

Bumbu

- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 5 buah cabai rawit merah utuh
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- $1\frac{1}{2}$ sdt garam
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 butir bawang merah
- 4 buah cabai merah keriting
- 2 buah kemiri, disangrai
- 1 cm kunyit
- 1 cm kencur

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih, bumbu halus, cabai rawit merah, daun salam, dan lengkuas sampai harum.
2. Tambahkan oncom dan kacang merah. Aduk rata.
3. Masukkan air, garam, dan gula pasir. Masak sampai kuah mengental. Tambahkan daun kemangi. Aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 137,7 kkal
Protein	: 7,3 gram
Lemak	: 5,9 gram

Oseng-Oseng Selada Air

Bahan

200 gram selada air
1 sdm minyak jagung
1 sdm minyak zaitun

Bumbu

3 siung bawang putih, iris tipis
2 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
2 cm lengkuas, memarkan
2 buah cabai merah, iris serong
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan daun salam, serai, lengkuas, irisan cabai merah, dan merica. Tumis kembali hingga harum.
2. Masukkan selada air. Masak hingga agak layu.
3. Tambahkan garam dan minyak zaitun, aduk rata. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 89,7 kkal
Protein : 3,7 gram
Lemak : 9,2 gram
Karbohidrat : 9,8 gram

SELI NGAN SORE



Jus Belimbing Pisang

Bahan

100 gram belimbing, buang serat tepinya
100 gram pisang ambon
1 sdm gula diabet
100 ml air putih matang
75 gram es batu

Cara Membuat

1. Masukkan belimbing, pisang ambon, gula diabet, air matang, dan es batu ke dalam gelas blender. Proses hingga halus.
2. Tuangkan dalam gelas, sajikan.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 103,8 kkal
Protein : 1,6 gram
Lemak : 0,6 gram
Karbohidrat : 50,5 gram

MAKAN MALAM



Pindang Serani

Bahan

- 1 ekor (200 gram) ikan bandeng, potong menjadi 3 bagian
- 500 ml air

Bumbu

- 4 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 ruas kunyit
- 2 ruas jahe
- 2 buah cabai merah, potong-potong
- 5 biji cabai rawit
- 1 sdm air asam jawa
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Cuci ikan bandeng hingga bersih, sisihkan.
2. Bakar bawang merah, bawang putih, kunyit, jahe, cabai merah, dan cabai rawit hingga sedikit gosong, angkat.
3. Cuci semua bumbu hingga bersih, lalu memarkan dan masukkan ke dalam air bersama ikan bandeng dan sisa bumbu lainnya. Masak hingga matang dan bumbu meresap.
4. Angkat, sajikan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 42 kkal
Protein	: 7,4 gram
Lemak	: 1,1 gram
Karbohidrat	: 0 gram

Rolade Tempe

Bahan

- 150 gram tempe kedelai, kukus, haluskan
- 100 gram ayam giling, tanpa kulit
- 2 butir telur ayam, kocok
- 2 lembar telur dadar bulat tipis

Bumbu

- 2 sdm bumbu opor siap pakai
- 1 sdt garam secukupnya
- ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur tempe, ayam giling, bumbu opor, garam, gula pasir, dan telur. Aduk rata.
2. Ambil satu lembar telur dadar, ratakan setengah bagian adonan tempe di atasnya.
3. Bungkus tempe gulung telur dengan plastik, ikat kedua ujungnya dengan benang.
4. Kukus adonan hingga matang, angkat.
5. Potong sesuai selera dan sajikan.

Untuk 10 potong

Nilai gizi per potong

Energi	: 81,6 kkal
Protein	: 7,4 gram
Lemak	: 4,6 gram
Karbohidrat	: 2,7 gram

MAKAN PAGI**Nasi Goreng Teri****Bahan**

- 200 gram nasi putih
- 50 gram teri nasi, goreng
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis
- 1 lembar telur dadar, iris tipis
- 1 buah tomat, iris bulat
- 1 batang bawang daun, iris serong tipis

Bumbu yang Dihaluskan

- 1 buah cabai hijau besar, buang bijinya
- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- $\frac{1}{4}$ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus dan bawang daun sampai harum.
2. Masukkan nasi dan teri nasi. Aduk sampai bumbu meresap.
3. Angkat, sajikan nasi goreng dengan irisan telur dadar dan tomat.

Untuk 2 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi	: 320,7 kkal
Protein	: 11,5 gram
Lemak	: 17,3 gram
Karbohidrat	: 29,3 gram

SELINGAN PAGI**Sus Kering****Bahan**

- 120 gram tepung terigu
- $\frac{1}{2}$ sdt baking powder
- $\frac{1}{2}$ sdt garam
- 200 ml air
- 80 gram margarin
- 4 butir telur ayam
- 50 gram keju parut

Cara Membuat

1. Campur tepung terigu dengan baking powder dan garam, aduk rata. Sisihkan.
2. Rebus air dan margarin hingga meleleh. Masukkan tepung terigu, aduk dan masak sampai tepung berubah warna menjadi kekuningan. Angkat, dinginkan.
3. Masukkan telur satu per satu sambil diaduk rata.
4. Siapkan piping bag yang sudah diberi contong. Masukkan adonan, semprotkan memanjang di atas loyang yang telah diolesi minyak.
5. Panggang dalam oven yang sudah dipanaskan sampai mengembang dan berwarna kuning kecokelatan. Angkat, dinginkan, lalu simpan dalam wadah kering.

Untuk 14 buah**Nilai gizi per buah**

Energi	: 101,3 kkal
Protein	: 3,5 gram
Lemak	: 6,4 gram



Menu Selingan Pagi Hari 21
Apem Pisang Mini



Menu Selingan Sore Hari 22
Asinan Buah

MAKAN SIANG**Ayam Panggang Klaten****Bahan**

- 8 potong (400 gram) daging ayam
- 200 ml santan dari 1 butir kelapa
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 sdt ketumbar butiran
- $\frac{1}{2}$ sdt merica butiran
- $\frac{1}{4}$ sdt jintan, sangrai
- 3 butir kemiri, sangrai
- 1 cm kencur
- 1 cm jahe
- 2 cm kunyit, bakar
- 1 cm lengkuas

Bumbu Lainnya

- 2 lembar daun salam
- 2 lembar daun jeruk, buang tulangnya, sobek-sobek
- $\frac{1}{2}$ batang serai, ambil putihnya, memarkan
- 1 sdm garam
- 2 sdt gula merah sisir
- 2 buah asam kandis

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus, daun salam, daun jeruk, dan serai sampai harum. Masukkan ayam, aduk hingga berubah warna.
2. Masukkan santan, garam, gula merah, dan asam kandis. Masak sampai kuah mengental dan meresap.
3. Bakar ayam sambil dibolak-balik dan diolesi sisa bumbu sampai harum. Angkat, sajikan.

Untuk 8 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 179,2 kkal

Tempe Sambal Bawang**Bahan**

- 300 gram tempe, potong kotak
- 150 ml air
- 250 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu Perendam (Haluskan)

- 2 siung bawang putih
- 2 sdt ketumbar
- 1 sdt garam

Bumbu Sambal

- 10 cabai rawit hijau
- 3 siung bawang putih
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Campur bumbu perendam dengan air, aduk rata. Masukkan tempe, diamkan selama 20 menit.
2. Goreng tempe hingga matang. Angkat, tiriskan.
3. Haluskan bahan sambal, masukkan tempe sambil diulek kasar.
4. Masukkan 2 sdm minyak sisa menggoreng tempe, aduk rata. Hidangkan.

Untuk 6 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi	: 168,5 kkal
Protein	: 9,5 gram
Lemak	: 11,9 gram
Karbohidrat	: 8,5 gram

Protein : 13,5 gram
Lemak : 12,9 gram
Karbohidrat : 1,6 gram

126

Sayur Asem Oyong

Bahan

500 gram oyong, kupas lalu potong bulat
150 gram tomat, potong-potong
1 tangkai bawang daun, potong-potong
2 batang seledri, iris halus
2 sdm minyak jagung untuk menumis
1 liter kaldu ayam

Bumbu

6 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
6 buah cabai merah, potong bulat 1 cm
6 buah cabai hijau, potong bulat 1 cm
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
½ sdm cuka
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan daun salam, lengkuas, cabai merah, cabai hijau, dan tomat sampai harum dan layu. Tambahkan air kaldu, didihkan.
2. Masukkan oyong, bawang daun, seledri, kecap manis, cuka, dan garam. Masak sampai semua bahan matang.
3. Angkat, hidangkan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 73,9 kkal
Protein : 1,7 gram
Lemak : 5,4 gram
Karbohidrat : 6,3 gram

SELINGAN SORE



Asinan Buah

Bahan

150 gram jambu air, masing-masing belah empat
150 gram nanas, kupas, potong bentuk segitiga
150 gram kedondong, masing-masing potong enam
150 gram pepaya setengah masak, iris tipis
20 gram gula khusus untuk diabetes
250 ml air
1 sdm cuka
Kerupuk mi

Bumbu yang Dihaluskan

2 buah cabai merah
5 butir kemiri, goreng
1 sdt terasi, sangrai
1 sdt garam halus

Cara Membuat

1. Rebus gula, air, dan bumbu yang dihaluskan sampai mendidih. Angkat, tambahkan cuka. Aduk rata.
2. Masukkan jambu air, nanas, kedondong, dan pepaya ke dalam larutan gula. Rendam dan biarkan sampai bumbu meresap.
3. Hidangkan dengan kerupuk mi.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 57,6 kkal
Protein : 0,4 gram
Lemak : 0,3 gram
Karbohidrat : 14,5 gram

MAKAN MALAM



Sate Paprika Nanas

Kikil Masak Kuah

Bahan

500 gram kikil
2 buah jagung manis, sisir
2 buah belimbing wuluh, potong-potong
1 batang daun seledri, iris untuk taburan
3 buah cabai merah, iris tipis
1800 ml air

Bumbu

3 siung bawang putih, iris tipis
5 butir bawang merah, iris tipis
4 lembar daun salam
4 cm jahe, dimemarkan
 $\frac{1}{4}$ sdt gula pasir
1 sdm garam

Cara Membuat

1. Rebus kikil, 2 lembar daun salam, 2 cm jahe, dan 1 sdt garam dalam 1000 ml air sampai matang. Angkat, potong-potong.
2. Didihkan 800 ml air. Masukkan bawang putih, bawang merah, cabai merah, 2 lembar daun salam, 2 cm jahe, merica bubuk, garam, dan gula pasir. Masak sampai harum.
3. Tambahkan kikil dan jagung. Masak sampai matang.
4. Masukkan belimbing wuluh. Aduk sebentar. Angkat, sajikan dengan taburan daun seledri.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 42,9 kkal
Protein : 3,4 gram
Lemak : 2,4 gram

Bahan

7 buah sosis sapi
1 buah paprika kuning
 $\frac{1}{4}$ buah nanas matang
1 buah bawang bombay
Tusuk satai

Cara Membuat

1. Potong paprika, nanas, dan bawang bombay bentuk dadu 3 cm. Sisihkan.
2. Potong sosis menjadi tiga bagian, kerat sesuai selera. Sisihkan.
3. Tusukkan bahan sate dengan urutan, paprika, sosis, nanas, dan bawang bombay.
4. Bakar sate sambil dibolak-balik hingga matang.

Untuk 10 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi : 95,3 kkal
Protein : 2,9 gram
Lemak : 8,5 gram
Karbohidrat : 1,7 gram

Lemak : 2,1 gram
Karbohidrat : 2 gram

128

Hari 23

MAKAN PAGI

Ketoprak

Bahan

50 gram bihun kering, seduh air mendidih, tiriskan
10 gram taoge kacang hijau, bersihkan akarnya, seduh air panas, tiriskan
100 gram tahu
100 gram lontong, potong-potong
1 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
5 gram bawang goreng
Seledri cincang secukupnya
Kerupuk sagu atau emping goreng

Bumbu yang Dihaluskan

3 buah bawang putih
3 buah cabai rawit
1 buah cabai merah
30 gram kacang tanah, sangrai atau goreng
1 sdt cuka
50 ml air masak

Cara Membuat

1. Goreng tahu sampai kecokelatan, tiriskan, potong-potong.
2. Campur bumbu halus, tambahkan kecap.
3. **Cara menghidangkan:** susun lontong, bihun, tahu, taoge, sebagian bawang goreng, dan seledri di atas piring. Siram dengan bumbu kacang dan taburi sisa bawang goreng. Sajikan bersama kerupuk atau emping.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 333,8 kkal

SELINGAN PAGI

Lemper Bungkus Telur

Bahan

200 gram beras ketan, cuci, rendam semalam
150 ml santan encer dari $\frac{1}{4}$ butir kelapa
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 lembar daun pandan

Bahan Kulit

3 butir telur, kocok
2 sdm tepung terigu protein sedang
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
125 ml air

Bahan Isi

200 gram daging sapi cincang
1 batang bawang daun, iris tipis
2 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
150 ml santan encer dari $\frac{1}{4}$ butir kelapa
2 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 butir kemiri, sangrai
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar, sangrai
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Protein : 9,1 gram
Lemak : 14,4 gram
Karbohidrat : 43,9 gram

129

Cara Membuat

1. **Isi:** tumis bumbu halus, daun salam, dan serai hingga harum. Masukkan daging, aduk hingga daging berubah warna. Tambahkan bawang daun dan santan, aduk rata. Masak hingga matang dan santan menyusut. Angkat dan biarkan hingga dingin.
2. Rebus santan encer, garam, dan daun pandan hingga mendidih.
3. Sambil merebus santan, kukus beras ketan hingga setengah matang, angkat. Pindahkan ke dalam panci. Tuangkan santan mendidih ke dalam ketan, aduk rata. Diamkan hingga santan terserap habis.
4. Kukus kembali ketan hingga matang, angkat.
5. Pipihkan ketan, isi tengahnya dengan adonan isi. Gulung ketan hingga adonan isi tertutup ketan.
6. **Kulit:** campur semua bahan kulit, aduk rata. Buat dadar tipis, sisihkan.
7. Ambil dadar, letakkan ketan di atasnya. Gulung dan padatkan. Potong sesuai selera.

Untuk 15 buah

Nilai gizi per buah

Energi : 145,2 kkal
Protein : 5,8 gram
Lemak : 7,5 gram
Karbohidrat : 13,1 gram

MAKAN SIANG



Anyang Kacang Panjang

Bahan

300 gram kacang panjang, potong 4 cm
100 gram teri tawar, sangrai hingga matang

Bumbu

3 buah cabai merah besar
1 buah tomat
4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
½ sdt garam

Cara Membuat

1. Kukus kacang panjang, cabai merah, tomat, bawang merah, dan bawang putih hingga matang, angkat.
2. Tumbuk kasar semua bumbu yang dikukus.
3. Tambahkan kacang panjang kukus dan teri sangrai, aduk rata. Sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 118,7 kkal
Protein : 16,5 gram
Lemak : 2,6 gram
Karbohidrat : 7,7 gram

Bacem Tempe

Bahan

- 250 gram tempe
- 250 ml air kelapa
- 1 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
- 1 sdt gula merah iris
- 1 sdm air asam kental (dari 1 sdm asam jawa dan 2 sdm air)
- 1 sdt garam
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 lembar daun salam

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar

Cara Membuat

1. Potong tempe setebal 1½ cm, sayat-sayat kedua permukaannya, sisihkan.
2. Campur air kelapa dengan bumbu yang dihaluskan, kecap, gula merah, air asam, dan garam. Aduk rata.
3. Masukkan tempe, lengkuas, dan daun salam ke dalam panci antilengket.
4. Siram dengan air kelapa berbumbu. Masak dengan api kecil hingga air susut.
5. Angkat, sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 114,6 kkal
Protein	: 9,8 gram
Lemak	: 3,8 gram
Karbohidrat	: 12 gram

SELINGAN SORE



Jus Stroberi Belimbing

Bahan

- 100 gram belimbing, potong-potong dan buang bijinya
- 50 gram stroberi, belah dua
- ½ gelas air matang
- 1 sdm sirup rendah kalori khusus untuk diabetes
- Es batu secukupnya

Cara Membuat

1. Masukkan belimbing, stroberi, air, dan sirup khusus untuk diabetes ke dalam gelas blender. Proses hingga halus.
2. Tuangkan ke dalam gelas. Sajikan dengan es batu.

Untuk 1 gelas

Nilai gizi per gelas

Energi	: 50 kkal
Protein	: 1 gram
Lemak	: 0,6 gram
Karbohidrat	: 13,6 gram

MAKAN MALAM



Sup Kaldu Cakar Ayam

Bahan

- 5 buah cakar atau kaki ayam
- 10 buah telur puyuh rebus, buang kulitnya
- 2 buah wortel, potong bentuk bunga
- 2 buah kentang, potong dadu
- 100 gram bunga kol, potong per kuntum
- 1 batang daun seledri, iris tipis
- 1 batang bawang daun, iris tipis
- 2 sdm bawang merah goreng
- 1 liter air
- 1 sdm minyak jagung

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 6 butir bawang merah
- ½ sdt merica bubuk
- 1/8 sdt pala bubuk
- 1 sdt garam secukupnya

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus hingga harum, angkat.
2. Rebus air hingga mendidih. Kecilkan api, masukkan cakar ayam dan bumbu tumis. Masak hingga cakar setengah matang.
3. Tambahkan wortel dan kentang, rebus hingga setengah matang.
4. Masukkan bunga kol dan telur puyuh rebus. Masak hingga semua bahan matang. Angkat.
5. Taburkan bawang daun, seledri, dan bawang merah goreng. Sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 112,8 kkal

Tempe Panggang Penyet

Bahan

- 250 gram tempe
- 1 sdm ketumbar, haluskan
- ½ sdt garam
- 100 ml air
- 5 batang kemangi, petik daunnya

Bumbu Olesan (Aduk Rata)

- 3 siung bawang putih, haluskan
- 1 sdm margarin, cairkan
- 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes

Bahan Sambal

- buah cabai merah
- buah cabai rawit
- 1 buah tomat
- 1 sdt terasi matang
- ½ sdt garam

Cara Membuat

1. Potong tempe setebal 1½ cm, sayat pada kedua permukaannya.
2. Campur air dengan ketumbar dan garam. Masukkan tempe, rendam selama 10 menit.
3. Celupkan tempe ke dalam bumbu olesan. Panggang hingga tempe berwarna kecokelatan. Sisihkan.
4. Haluskan semua bahan sambal, sisihkan.
5. Letakkan tempe pada cobek, tekan-tekan sampai agak pipih. Beri sambal dan daun kemangi di atasnya. Sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 116,7 kkal
Protein	: 10 gram
Lemak	: 5,3 gram
Karbohidrat	: 9,2 gram

Protein : 4,1 gram
Lemak : 49,8 gram
Karbohidrat : 13,7 gram

132

Hari 24

MAKAN PAGI



Nasi Pepes Peda

Bahan

500 gram nasi putih
4 ekor (500 gram) ikan peda, goreng
hingga setengah matang, suwir-suwir
2 buah tomat, iris-iris
10 gram daun melinjo, iris-iris
Daun pisang untuk bungkus

Bumbu

6 butir bawang merah, iris-iris
2 buah cabai merah, iris serong
10 buah cabai rawit, utuh
2 batang serai, iris serong
5 lembar daun salam
2 batang bawang daun, iris tipis
1 sdt gula pasir
½ sdt garam

Cara Membuat

1. Campur suwiran ikan peda, tomat, daun melinjo, dan bumbu-bumbu. Aduk rata.
2. Ambil daun pisang, beri nasi di atasnya. Letakkan sayuran yang sudah dicampur suwiran ikan peda. Bungkus dan semat kedua ujungnya dengan lidi.
3. Kukus sebentar agar meresap, angkat.
4. Panggang di atas bara hingga daun agak gosong, sajikan.

Untuk 5 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 130,1 kkal
Protein : 17,8 gram

SELINGAN PAGI



Mangkuk Mawar

Bahan

200 gram tape beras
100 gula khusus untuk diabetes
250 tepung beras
50 gram tepung ketan
200 ml air hangat
250 ml air soda
2 sdt baking powder
1 sdt garam
1 sdt pewarna makanan merah muda

Cara Membuat

1. Campur tape dan gula, uleni hingga tercampur rata. Sisihkan.
2. Campur tepung beras dan tepung ketan, aduk rata. Masukkan ke dalam campuran tape, lalu uleni adonan hingga kalis.
3. Tuangkan air hangat sedikit demi sedikit, aduk hingga tercampur rata.
4. Tambahkan air soda, baking powder, garam, dan pewarna. Aduk hingga adonan kental dan tercampur rata.
5. Tuangkan adonan ke dalam cetakan plastik berbentuk bunga yang telah dipanaskan dalam panci pengukus. Kukus adonan hingga matang.
6. Angkat, lepaskan kue dari cetakan.

Untuk 25 buah

Nilai gizi per buah

Energi : 72,2 kkal
Protein : 1,3 gram
Lemak : 0,1 gram

Lemak : 1,9 gram
Karbohidrat : 9,2 gram

Karbohidrat : 15,9 gram

133



Menu Makan Siang Hari 23
Tempe Bacem dan Anyang Kacang



Menu Makan Siang Hari 24
Ikan Bumbu Cabai Merah,
Bakwan Jagung, dan Bobor Bayam

MAKAN SIANG

Ikan Bumbu Cabai Merah

Bahan

500 gram ikan kembung, sayat-sayat kedua permukaannya
1 buah jeruk nipis, ambil airnya
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
500 ml minyak, untuk menggoreng
2 sdm minyak, untuk menumis
100 ml air

Bumbu yang Dihaluskan

4 siung bawang putih
10 buah cabai merah
5 butir kemiri

Bumbu Lainnya

3 butir bawang merah, iris tipis
2 buah tomat merah, cincang kasar
3 lembar daun jeruk
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Lumuri ikan yang sudah dicuci dengan air jeruk nipis. Diamkan selama 15 menit. Cuci kembali, lalu tiriskan.
2. Lumuri ikan dengan garam, biarkan selama 15 menit. Goreng hingga matang. Angkat, sisihkan.
3. Tumis bawang merah hingga harum. Tambahkan bumbu yang dihaluskan, tumis hingga bumbu matang.
4. Masukkan air, tomat, daun jeruk, dan garam. Masak hingga mendidih.
5. Masukkan ikan, masak hingga bumbu meresap. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Bakwan Jagung

Bahan

100 gram tepung terigu protein sedang
200 gram jagung manis pipilan, tumbuk kasar
1 butir telur ayam
100 ml air
250 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu

3 siung bawang putih, haluskan
 $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar bubuk
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur tepung terigu dengan jagung manis, telur, dan bumbu-bumbu.
2. Tambahkan air, aduk hingga tercampur rata dan cukup kental.
3. Ambil satu sendok makan adonan, masukkan ke dalam minyak panas. Goreng dengan api sedang hingga kuning keemasan.
4. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 15 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 84,7 kkal
Protein	: 2,1 gram
Lemak	: 1,5 gram
Karbohidrat	: 15,7 gram

Energi : 101,3 kkal
Protein : 6,4 gram
Lemak : 8 gram
Karbohidrat : 0,8 gram

136

Bobor Bayam

Bahan

200 gram daun bayam
1 buah labu siam, kupas, potong dadu
300 ml santan encer

Bumbu

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 cm kencur
½ sdt ketumbar bubuk
2 lembar daun salam
1 iris lengkuas
½ sdt garam

Cara Membuat

1. Haluskan bawang merah, bawang putih, dan kencur. Masukkan ke dalam santan, aduk rata.
2. Tambahkan daun salam, lengkuas, dan labu siam. Masak hingga mendidih.
3. Masukkan ketumbar dan garam. Aduk rata. Masukkan bayam, aduk hingga bayam layu dan matang. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 60,3 kkal
Protein : 2,6 gram
Lemak : 3,3 gram
Karbohidrat : 7,2 gram

SELINGAN SORE



Sari Mangga

Bahan

400 gram daging buah mangga harumanis,
potong kecil-kecil
160 ml jus lemon
Es serut

Cara Membuat

1. Masukkan mangga, jus lemon, dan es serut ke dalam gelas blender. Proses sampai semua bahan halus.
2. Hidangkan dalam keadaan dingin.

Untuk 4 gelas

Nilai gizi per gelas

Energi : 80,5 kkal
Protein : 0,5 gram
Lemak : 0,3 gram
Karbohidrat : 21 gram

MAKAN MALAM



Ayam Bumbu Bacem Panggang

Bahan

400 gram ayam, potong 8 bagian
700 ml air kelapa

Bumbu yang Dihaluskan

5 butir bawang merah
3 siung bawang putih
1 sdt ketumbar
1 sdt garam

Bumbu Lainnya

2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
2 sdm gula merah sisir

Cara Membuat

1. Campur ayam, bumbu halus, bumbu lainnya, dan air kelapa di dalam panci.
2. Rebus di atas api sedang hingga daging ayam empuk dan bumbu meresap.
3. Angkat, biarkan uap panasnya hilang. Tiriskan.
4. Panggang ayam hingga berwarna kecokelatan. Angkat, sajikan.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 158,4 kkal
Protein : 13,5 gram
Lemak : 9,5 gram
Karbohidrat : 3,7 gram

Tahu Kacang Panjang Cabai Hijau

Bahan

100 gram buah tahu, potong dadu, goreng setengah matang
200 gram kacang panjang, potong-potong
2 buah cabai hijau, iris serong
1 buah tomat, potong-potong
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

3 siung bawang putih, cincang
1 sdt garam
½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan kacang panjang, cabai, tomat, tahu, garam, dan merica. Masak hingga kacang panjang lunak, angkat.
2. Hidangkan selagi hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 184,5 kkal
Protein : 5 gram
Lemak : 17,5 gram
Karbohidrat : 4,9 gram

MAKAN PAGI**Nasi Tim Ayam****Bahan Nasi Tim**

200 gram beras, cuci bersih
 250 ml air kaldu ayam
 ¼ sdt merica bubuk
 ½ sdt garam
 1 sdt minyak wijen

Bahan Ayam

200 gram dada ayam tanpa kulit, potong dadu
 3 siung bawang putih, haluskan
 ½ sdt merica bubuk
 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
 1 sdt kecap asin
 ½ sdt garam

Cara Membuat

1. Campur ayam dengan bumbu-bumbu, aduk rata.
2. Campuran beras dan air kaldu ayam, merica, dan garam. Masak Hingga air kaldu habis, angkat.
3. Siapkan mangkuk tahan panas, olesi dengan minyak wijen. Masukkan ayam berbumbu, lalu tambahkan nasi setengah matang.
4. Masak dengan cara ditim hingga semua bahan matang.
5. Angkat, sajikan selagi hangat.

Untuk 4 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 349,6 kkal

SELINGAN PAGI**Jus Apel Jambu****Bahan**

1 buah jambu biji merah yang sudah matang, potong-potong
 1 buah apel malang, potong-potong
 ½ gelas air matang
 ½ sdt air jeruk nipis
 Es batu

Cara Membuat

1. Haluskan jambu biji menggunakan blender.
2. Saring sambil diberi sedikit air.
3. Masukkan apel ke dalam blender, haluskan. Masukkan sari jambu, lalu haluskan kembali.
4. Hidangkan jus dengan es batu. Jika kurang manis, tambahkan sedikit gula diabet.

Untuk 1 gelas**Nilai gizi per gelas**

Energi : 107 kkal
 Protein : 1,2 gram
 Lemak : 0,7 gram
 Karbohidrat : 27,1 gram

Protein	: 17,5 gram
Lemak	: 12,2 gram
Karbohidrat	: 40,1 gram

MAKAN SIANG



Pare Goreng Telur

Bahan

- 2 buah pare, potong tipis-tipis
- 5 butir telur ayam, kocok lepas
- 3½ sdt garam halus
- ½ sdt merica bubuk
- 250 ml minyak goreng

Cara Membuat

1. Campur pare dengan 3 sdt garam. Aduk-aduk, cuci bersih, sisihkan.
2. Tambahkan merica dan ½ sdt garam ke dalam telur kocok. Masukkan pare, aduk rata.
3. Panaskan wajan antilengket yang telah diberi minyak. Goreng pare telur sambil dibolak-balik sampai kuning.
4. Angkat, sajikan.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 119,9 kkal
Protein	: 6,6 gram
Lemak	: 9,4 gram
Karbohidrat	: 2,2 gram

Pepes Tempe

Bahan

- 400 gram tempe, potong persegi 4 cm, tebal 1½ cm, goreng setengah matang
- 100 ml santan encer
- 1 butir telur
- 1 tangkai bawang daun, iris kasar
- Daun pisang untuk membungkus

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 buah cabai hijau
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt ketumbar
- 1¼ sdt garam
- ½ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur bumbu yang dihaluskan dengan tempe.
2. Tekan-tekan sampai tempe menjadi butiran-butiran kasar. Masukkan santan dan telur. Aduk rata.
3. Tambahkan bawang daun, santan, dan telur, aduk rata.
4. Siapkan daun pisang. Isi dengan adonan tempe, bungkus dan semat dengan lidi.
5. Kukus tempe selama 30 menit. Angkat, sajikan.

Untuk 10 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 100,2 kkal
Protein	: 8,2 gram
Lemak	: 5 gram
Karbohidrat	: 7 gram

Tip

Akan lebih mudah mengaduk, kalau santan dan telur dicampur lebih dahulu.

SELINGAN SORE



Kentang Parmesan

Bahan

200 gram kentang mini, kupas
50 gram keju parmesan

Cara Membuat

1. Kukus kentang hingga matang, angkat.
2. Gulingkan kentang di atas keju parmesan hingga rata. Sajikan selagi hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 79,1 kkal
Protein : 3,2 gram
Lemak : 2 gram
Karbohidrat : 12,1 gram

MAKAN MALAM



Bago Udang

Bahan

500 gram udang jerbung, sayat bagian punggung
1 liter air

Bumbu

2 sdm air jeruk nipis
3 buah cabai merah, iris serong tipis
5 buah bawang merah, iris tipis
1 batang serai, memarkan
1 lembar daun kunyit, robek, dan simpulkan ujungnya
1½ sdt garam

Cara Membuat

1. Lumuri udang dengan air jeruk nipis sampai rata. Diamkan selama 15 menit. Cuci bersih, tiriskan.
2. Campur udang, cabai, bawang merah, serai, daun kunyit, dan air.
3. Masak dengan panci tertutup sampai air mendidih. Tambahkan garam. Masak sampai udang matang dan bumbu meresap.
4. Angkat, sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 41,8 kkal
Protein : 8,4 gram
Lemak : 0,4 gram
Karbohidrat : 0,5 gram

Tip

Agar cita rasanya lezat, gunakan udang yang masih hidup. Jika menggunakan udang

Jamur Saus Inggris

Bahan

200 gram jamur shitake basah, rendam
1 sdm margarin

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang
50 gram bawang bombay, iris panjang
2 buah cabai merah, buang bijinya, iris panjang
2 sdm saus inggris
1 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
¼ sdt garam

Cara Membuat

1. Lumerkan margarin, tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan bawang bombay dan cabai merah, tumis hingga layu.
3. Tambahkan jamur bersama saus inggris, kecap manis, dan garam. Aduk rata, masak hingga matang.
4. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 146,4 kkal
Protein	: 1,3 gram
Lemak	: 12,7 gram
Karbohidrat	: 7,9 gram

MAKAN PAGI**Soto Mi Udang****Bahan**

- 150 gram mi telur, seduh
- 100 gram udang, kupas
- 100 gram taoge dari kacang hijau
- 2 buah tahu sumedang, goreng, potong-potong
- 1 sdm bawang goreng
- 1 lembar kerupuk udang, haluskan
- 2 sdm bawang daun, iris halus
- 300 ml air kaldu udang
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 4 butir bawang merah
- 4 butir kemiri
- 1 sdt ketumbar halus
- 2 cm jahe
- 2 cm kunyit
- ½ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan udang, aduk hingga berubah warna.
2. Rebus kaldu udang hingga mendidih. Masukkan tumisan udang ke dalamnya, masak hingga matang.
3. Tata mi, taoge, dan potongan tahu dalam mangkuk. Siram dengan kuah soto udang.
4. Beri taburan bawang goreng, bubuk kerupuk, dan bawang daun. Sajikan.

Untuk 2 porsi**Nilai gizi per porsi**

Energi : 351,3 kkal

SELINGAN PAGI**Jus Jeruk Peras****Bahan**

- 250 gram jeruk manis peras atau jeruk baby

Cara Membuat

1. Belah jeruk menjadi dua bagian. Peras sarinya dengan perasan jeruk. Tampung sarinya.
2. Sajikan segera di gelas.

Untuk 1 gelas**Nilai gizi per gelas**

Energi	: 83,6 kkal
Protein	: 0,2 gram
Lemak	: 0,1 gram
Karbohidrat	: 21,8 gram

Protein : 19,3 gram
Lemak : 20,5 gram
Karbohidrat : 25,7 gram



Menu Makan Pagi Hari 25
Nasi Tim Ayam



Menu Makan Malam Hari 26
Aseman Bakar dan Terung Saus Inggris

MAKAN SIANG



Pencok Lele

Bahan

- 2 ekor ikan lele
- 1 sdm air jeruk limau
- 2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 3 buah cabai merah
- 2 buah cabai rawit
- 1 sdt gula merah
- ½ sdt garam

Cara Membuat

1. Buang insang dan isi perut ikan lele. Kerat kedua sisinya, cuci bersih.
2. Bakar ikan lele hingga setengah matang, sisihkan.
3. Campur bumbu halus, air jeruk limau, dan kecap manis. Aduk rata.
4. Lumuri lele bakar dengan bumbu, bakar kembali hingga matang.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 74,6 kkal
Protein	: 12,1 gram
Lemak	: 1,7 gram
Karbohidrat	: 2 gram

Sayur Asam
Aneka Warna

Bahan

- 1 buah jagung, potong-potong
- 100 gram nangka muda, potong-potong
- 1 buah labu siam, potong-potong
- 100 gram kacang panjang, potong 3 cm
- 50 gram daun melinjo
- 2 buah tomat, belah empat
- 2 lembar daun salam
- 3 cm lengkuas, memarkan
- 1 liter air

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 buah cabai merah
- 6 butir bawang merah
- 1 sdt terasi
- 6 sdm air asam jawa
- 1½ sdt garam
- 1 sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Didihkan air bersama daun salam, lengkuas, dan bumbu halus.
2. Masukkan nangka muda dan jagung. Masak hingga setengah matang.
3. Tambahkan labu siam dan kacang panjang. Masak kembali selama 10 menit.
4. Masukkan daun melinjo dan tomat. Masak sampai semua bahan matang. Angkat, sajikan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 68,6 kkal
Protein	: 2,4 gram
Lemak	: 0,5 gram
Karbohidrat	: 15,8 gram

Perkedel Tahu Jagung

Bahan

- 300 gram tahu putih
- 50 gram wortel, serut halus
- 1 buah jagung manis, sisir halus
- 1 batang bawang daun, iris halus
- 1 sdm bawang merah goreng, haluskan
- 1 butir kuning telur ayam
- 1 sdm tepung terigu
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 500 ml minyak goreng

Cara Membuat

1. Haluskan tahu, lalu campur dengan wortel, jagung manis, bawang daun, dan bawang goreng. Aduk rata.
2. Tambahkan kuning telur, tepung terigu, merica bubuk, dan garam. Aduk rata.
3. Ambil 1 sdm adonan, bentuk bulat pipih. Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning keemasan.
4. Angkat, tiriskan. Sajikan hangat.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 58,9 kkal
Protein	: 3,4 gram
Lemak	: 4,6 gram
Karbohidrat	: 3,1 gram

SELINGAN SORE



Panggang Kentang Sayuran

Bahan

- 150 gram kentang, kupas, iris bulat tipis
- 10 gram daging giling
- 25 gram wortel, potong dadu kecil
- 25 gram buncis, potong dadu kecil
- 1 sdm kecap manis khusus untuk diabetes 1 sdm
- 1 sdt garam
- ½ sdt pala bubuk
- Margarin untuk menumis
- 1 sdm minyak jagung
- 50 ml air
- 1 butir telur ayam
- 100 ml susu cair skim
- 10 gram keju parut

Cara Membuat

1. Lumerkan margarin, tumis daging giling, wortel, dan buncis. Tambahkan kecap dan garam, aduk rata.
2. Tuang air, masak sampai kering. Masukkan pala, aduk rata. Angkat, sisihkan.
3. Siapkan pinggan tahan panas, olesi dengan minyak jagung. Atur setengah bagian kentang di dasar pinggan. Tambahkan tumisan sayur di atasnya, ratakan. Tutup kembali dengan irisan kentang.
4. Kocok telur, lalu tambahkan susu, garam, dan keju. Kocok kembali. Tuangkan di atas kentang sampai tertutup susu.
5. Panggang dalam oven sampai masak dan susu mengental. Angkat, hidangkan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 97,4 kkal
Protein	: 4,3 gram

Lemak : 4,2 gram
Karbohidrat : 10,8 gram

147

MAKAN MALAM



Aseman Bakar

Bahan

400 gram daging sapi tanpa lemak, potong kotak
1 sdt air asam (dari 1 sdt asam jawa dan 1 sdm air)
1½ sdt garam
½ sdt gula pasir
2 sdm minyak jagung, untuk menumis
800 ml air
Tusuk sate

Bumbu yang Dihaluskan

3 butir bawang merah
2 siung bawang putih
5 buah cabai merah
2 buah tomat merah
¼ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Bakar daging hingga setengah matang, sisihkan.
2. Tumis bumbu yang dihaluskan hingga harum. Tambahkan daging, aduk rata.
3. Masukkan air, air asam, garam, dan gula pasir. Masak hingga daging matang dan bumbu meresap, angkat.
4. Tusukkan daging ke tusuk sate. Bakar sate sambil diolesi sisa bumbu. Angkat, sajikan dalam keadaan hangat.

Untuk 12 tusuk

Nilai gizi per tusuk

Energi : 100 kkal
Protein : 8,3 gram
Lemak : 7,6 gram
Karbohidrat : 0,8 gram

Terung Saus Inggris

Bahan

200 gram terung ungu, potong serong
50 ml air
200 ml minyak untuk menggoreng
1 sdm minyak untuk menumis

Bumbu

2 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
1 sdm kecap inggris
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
½ sdt garam
½ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. Goreng terung dalam minyak panas hingga setengah matang. Angkat, sisihkan.
2. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai harum. Tambahkan air, kecap inggris, kecap manis, garam, dan merica bubuk. Tumis hingga matang.
3. Masukkan terung, masak hingga bumbu meresap. Angkat dan sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 129,9 kkal
Protein : 1,8 gram
Lemak : 10,2 gram
Karbohidrat : 9,6 gram

MAKAN PAGI



Oatmeal Ayam

Bahan Kuah

500 gram dada ayam tanpa kulit
 1 batang bawang daun
 2 buah wortel, potong dadu
 1 batang seledri
 800 ml air

Bahan

1 sdm margarin
 100 gram buncis, iris
 5 sdm kacang polong
 2 buah sosis sapi, potong bulat
 5 sdm oatmeal

Bumbu

1 buah bawang bombay, iris
 $\frac{1}{4}$ sdt pala bubuk
 1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. **Kuah:** rebus ayam bersama bawang daun, wortel, dan seledri hingga ayam empuk. Angkat, tiriskan ayamnya. Potong dadu dada ayam.
2. Panaskan margarin, tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan ke dalam kaldu rebusan ayam, tambahkan air, didihkan.
3. Masukkan garam, merica, dan pala. Didihkan kembali. Tambahkan buncis, kacang polong, sosis sapi, dan oatmeal. Aduk rata dan masak hingga mengental. Angkat.
4. Tuangkan sop ke dalam mangkuk, taburi irisan daun seledri. Sajikan hangat.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 332,6 kkal
Protein	: 17,9 gram
Lemak	: 25,9 gram
Karbohidrat	: 6,5 gram

SELINGAN PAGI



Jus Pepaya Stroberi

Bahan

100 gram stroberi
100 gram pepaya
100 ml air matang

Cara Membuat

1. Masukkan stroberi, pepaya, dan air matang ke dalam gelas blender. Proses hingga semua bahan halus.
2. Tuangkan ke dalam gelas. Sajikan segera.

Untuk 1 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 41,5 kkal
Protein : 0,6 gram
Lemak : 0,4 gram
Karbohidrat : 10,2 gram

MAKAN SIANG



Ikan Kembung Kuah Asam

Bahan

2 ekor (250 gram) ikan kembung, iris masing-masing menjadi dua bagian
30 lembar daun kemangi
2 buah tomat, potong-potong
1 batang bawang daun, potong 1 cm
2 sdm minyak jagung untuk menumis
500 ml air

Bumbu Halus

3 buah cabai merah, buang biji
3 buah cabai hijau, buang biji
6 butir bawang merah

Bumbu Lainnya

1 sdm cuka
3 lembar daun jeruk
1 lembar daun kunyit
1 sdt garam halus
2 sdm air jeruk nipis
5 cm jahe, memarkan

Cara Membuat

1. Rendam ikan dalam cuka selama 30 menit, tiriskan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum. Tuangkan air, aduk rata.
3. Masukkan daun jeruk, daun kunyit, daun kemangi, dan garam. Aduk rata. Tambahkan jahe, tomat, bawang daun dan ikan. Masak dengan api kecil dan dalam panci tertutup hingga matang.
4. Angkat, beri perasan air jeruk. Aduk rata sebentar dan hidangkan.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 103,4 kkal

Energi : 105,4 kkal
Protein : 11,2 gram
Lemak : 10,5 gram
Karbohidrat : 1,6 gram

150

Gadon Tahu

Bahan

6 buah tahu kecil atau 2 buah tahu besar,
haluskan
1 butir telur, kocok sebentar
5 sdm santan kental
6 lembar daun salam
Daun pisang untuk pembungkus

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
1 sdt ketumbar
½ sdt jintan, sangrai
3 buah kemiri
½ sdt merica butiran
2 siung bawang putih
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Campur bumbu yang dihaluskan, tahu, telur, dan santan. Kocok rata.
2. Ambil selembar daun pisang, beri selembar daun salam dan adonan tahu. Bungkus seperti membungkus botok.
3. Kukus hingga matang, angkat.

Untuk 6 bungkus

Nilai gizi per bungkus

Energi : 94,9 kkal
Protein : 6 gram
Lemak : 4,2 gram
Karbohidrat : 21,7 gram

Bakwan Jamur

Bahan

50 gram tepung terigu
1 butir telur
150 ml air
1 batang bawang daun, iris halus
200 gram jamur merang, masing-masing
potong empat bagian
250 ml minyak goreng

Bumbu Halus

5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
1 sdt ketumbar sangrai
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Campurkan tepung terigu, telur, air, bawang daun, dan bumbu halus sampai menjadi adonan licin.
2. Masukkan jamur, aduk sampai menyebar rata.
3. Ambil adonan sebanyak satu sendok sayur. Goreng adonan hingga berwarna kuning keemasan. Angkat, sajikan.

Untuk 8 buah

Nilai gizi per buah

Energi : 71,2 kkal
Protein : 3,1 gram
Lemak : 3,9 gram
Karbohidrat : 16,2 gram

SELINGAN SORE



Otak-otak Tenggiri

Bahan

250 gram fillet tenggiri, haluskan
 100 gram tepung sagu
 1 buah putih telur
 4 batang daun kucai, iris halus
 ½ sdt merica bubuk
 1 sdt garam 100 ml santan
 Daun pisang, untuk membungkus

Bahan Sambal Kacang

25 gram kacang tanah, sangrai
 50 gram kemiri, sangrai
 2 buah cabai merah
 5 buah cabai rawit
 ½ sdt garam
 ½ sdt gula pasir
 100 ml air matang
 ¼ sdt cuka

Cara Membuat

1. **Otak-otak:** campur daging ikan tenggiri dengan tepung sagu, putih telur, daun kucai, merica, garam, dan santan. Aduk hingga semua bahan tercampur rata.
2. Siapkan daun pisang, isi dengan 3 sdm adonan. Gulung dan semat kedua ujungnya menggunakan lidi. Kukus selama 10 menit hingga matang, angkat.
4. **Sambal kacang:** haluskan kacang, kemiri, cabai merah, cabai rawit, garam, dan gula. Campur dengan cuka dan air matang, aduk rata.
5. Hidangkan otak-otak dengan sambal kacang.

Untuk 10 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 65,8 kkal
Protein	: 4,5 gram
Lemak	: 1,4 gram
Karbohidrat	: 9,1 gram



Telur Dadar

Bahan

- 2 butir telur ayam
- 3 batang bawang daun, iris tipis
- 5 buah cabai rawit, iris serong
- ½ sdt garam
- 3 sdm minyak jagung

Cara Membuat

1. Kocok telur hingga mengembang. Tambahkan bawang daun, cabai rawit, dan garam. Kocok kembali.
2. Dadar telur dengan api kecil hingga kedua sisinya matang.
3. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 216,3 kkal
Protein	: 6,4 gram
Lemak	: 20,7 gram
Karbohidrat	: 0,3 gram

Capcay Putih

Bahan

- 100 gram daging ayam, rebus, suwir-suwir
- 3 buah bakso ikan, iris
- 1 batang wortel, iris tipis
- 5 lembar sawi putih, potong 2 cm
- 5 buah jamur merang, belah 4 bagian
- 1 lembar kembang tahu, rendam, cabik-cabik
- 100 gram bunga kol, potong per kuntum
- 250 ml air kaldu ayam
- 2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu

- ½ buah bawang bombay, potong dadu
- 4 siung bawang putih, rajang halus
- 2 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum. Masukkan daging ayam dan bakso. Tumis hingga matang.
2. Masukkan wortel, sawi putih, jamur merang, kembang tahu, bunga kol, dan air kaldu ayam. Masak hingga sayuran layu.
3. Tambahkan garam, aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 297,9 kkal
Protein	: 9,8 gram
Lemak	: 19,4 gram
Karbohidrat	: 9,7 gram



Menu Selingan Sore Hari 27
Otak-otak Tenggiri



Menu Selingan Pagi Hari 28
Jus Stroberi Apel




Hari 28

MAKAN PAGI



Nasi Kuning

Bahan

50 gram beras ketan, rendam semalaman
500 gram beras
500 ml santan encer

Bumbu

10 cm serai, memarkan
2 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk, remas-remas
1½ sdt garam
1 sdm air jeruk nipis
6 cm kunyit, peras airnya

Cara Membuat

1. Didihkan santan, masukkan beras ketan dan beras. Tambahkan serai, daun salam, daun jeruk, garam, air jeruk nipis, dan air kunyit. Masak hingga menjadi aronan, angkat.
2. Kukus selama 30 menit, angkat.
3. Sajikan dengan ½ butir telur balado dan kering tempe.

Untuk 11 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 199,7 kkal
Protein : 3,5 gram
Lemak : 1,9 gram
Karbohidrat : 40,6 gram

Telur Balado

Bahan

3 butir telur ayam
3 butir bawang merah, iris tipis
1 buah tomat, rebus, potong-potong
50 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

4 buah cabai merah
2 siung bawang putih
½ sdt garam

Cara Membuat

1. Rebus telur, kupas, belah dua, sisihkan.
2. Tumis bawang merah dan bumbu yang dihaluskan hingga harum.
3. Tambahkan tomat dan air, masak hingga kuah mengental.
4. Masukkan telur rebus, aduk sebentar. Angkat, sajikan.

Untuk 6 potong

Nilai gizi per potong

Energi : 56,3 kkal
Protein : 3,1 gram
Lemak : 4,3 gram
Karbohidrat : 1,1 gram

Kering Tempe

Bahan

200 gram tempe potong kotak tipis
1 sdm minyak sayur untuk menumis
250 gram minyak untuk menggoreng
kentang
25 ml air

Bumbu

1 sdm air asam kental
1 sdm gula merah, iris halus
½ sdt garam
1 lembar daun salam
1 cm lengkuas, memarkan
1 batang serai, memarkan
2 buah cabai merah, iris serong

Bumbu yang Dihaluskan

2 siung bawang putih
4 buah cabai merah

Cara Membuat

1. Goreng tempe dalam minyak panas sampai kering dan kekuningan. Sisihkan.
2. Tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan air, air asam, gula merah, garam, daun salam, lengkuas, dan serai, aduk hingga mengental.
3. Masukkan tempe dan cabai merah iris, aduk rata. Angkat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 95 kkal
Protein : 0,8 gram
Lemak : 5 gram
Karbohidrat : 12,4 gram

SELINGAN PAGI



Jus Stroberi Apel

Bahan

1 buah apel merah, cuci, potong-potong
100 gram stroberi, cuci, buang kelopaknya
1 gelas air matang

Cara Membuat

1. Masukkan potongan apel, stroberi, dan air matang ke dalam gelas blender. Proses hingga semua bahan halus.
2. Tuangkan jus ke dalam gelas, sajikan.

Untuk 2 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 85 kkal
Protein : 0,5 gram
Lemak : 0,6 gram
Karbohidrat : 21,7 gram

MAKAN SIANG



Sayur Bayam Campur Oyong

Bahan

100 gram daun bayam
200 gram oyong, kupas, belah dua,
potong 3 cm
1 sdm minyak wijen untuk menumis
500 ml air

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan air dan didihkan.
2. Masukkan oyong, masak hingga setengah matang.
3. Masukkan bayam dan garam, masak sebentar hingga semua bahan matang.
4. Angkat, sajikan dalam keadaan hangat.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 61,6 kkal
Protein	: 1,8 gram
Lemak	: 3,6 gram
Karbohidrat	: 6,9 gram

Pepes Ikan Tongkol

Bahan

500 gram ikan tongkol segar
1 buah jeruk nipis, ambil airnya
1 butir telur, kocok lepas
1 buah tomat, potong 6 bagian
20 pucuk daun kemangi
Daun pisang memanjang untuk membungkus
Lidi untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

4 siung bawang putih
4 butir bawang merah
3 buah cabai merah
4 butir kemiri
1 sdt gula pasir
1½ sdt garam

Bumbu Lainnya

2 batang bawang daun, iris halus
1 batang serai, memarkan
3 buah cabai merah, iris tipis
4 lembar daun salam

Cara Membuat

1. Siangi ikan, kerat kedua sisinya. Lumuri dengan air jeruk nipis, diamkan selama 15 menit. Cuci kembali, tiriskan.
2. Campur bumbu halus dan bumbu lainnya, daun kemangi, air jeruk nipis, tomat, dan telur. Aduk rata.
3. Siapkan daun, letakkan ikan tongkol, siram dengan adonan telur berbumbu. Bungkus sambil dipadatkan. Kukus selama 60 menit dengan api sedang.
4. Angkat, sajikan.

Untuk 10 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 67,5 kkal
Protein	: 12,7 gram
Lemak	: 1,1 gram
Karbohidrat	: 1,1 gram

Perkedel Tahu

Bahan

200 gram tahu putih
1 batang bawang daun, iris halus
1 butir telur
250 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

2 siung bawang putih
 $\frac{1}{4}$ sdt merica
 $\frac{1}{2}$ sdt garam

Cara Membuat

1. Aduk rata bahan dengan bumbu halus, kecuali minyak goreng.
2. Ambil satu sendok makan adonan. Goreng dalam minyak panas dan banyak hingga kuning kecokelatan.
3. Angkat, tiriskan. Sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 78,9 kkal
Protein	: 5,6 gram
Lemak	: 6,2 gram
Karbohidrat	: 1 gram

SELINGAN SORE

Lumpia Basah

Bahan Kulit

200 gram tepung terigu
50 gram tepung beras
3 butir telur
1 sdt garam halus
1 sdm minyak jagung
600 ml air
3 sdm minyak jagung untuk membuat dadar

Bahan Isi

200 gram udang segar tanpa kulit, cincang
150 gram bengkuang, kupas, potong seperti korek api
50 gram taoge, buang akarnya
Daun selada, sobek-sobek kasar
10 sdt saus cabai botol
2 sdm minyak jagung untuk menumis
100 ml air

Bumbu

2 siung bawang putih, cincang
10 cm bawang daun, iris halus
10 cm seledri, iris halus
 $\frac{1}{2}$ sdt garam halus
 $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

Cara Membuat

1. **Kulit:** campur tepung terigu dan tepung beras, buat lubang di tengahnya. Pecahkan telur, beri garam dan minyak jagung. Aduk perlahan dari bagian tengah sambil dituangi air sedikit demi sedikit hingga adonan licin.
2. Panaskan minyak dalam wajan datar yang bergaris tengah 20 cm. Tuangkan 1 sdm adonan kulit dan buat dadar tipis. Biarkan hingga matang, sisihkan. Demikian seterusnya sampai adonan kulit habis.
3. **Isi:** tumis bawang putih sampai layu dan harum. Masukkan udang, masak sampai berubah warna. Masukkan bawang daun, bengkuang, dan taoge. Tambahkan air, masak dalam panci tertutup sampai semua bahan matang dan air habis. Tambahkan seledri, garam serta merica. Aduk rata dan angkat.
4. Ambil selembar dadar, letakkan sepotong daun selada di atasnya. Tambahkan 1 sdm adonan isi di tengahnya. Beri 1 sdt saus cabai, kemudian gulung. Lakukan hal yang sama pada lembar dadar yang lain.

Untuk 10 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 201,4 kkal
Protein	: 8,2 gram
Lemak	: 9,2 gram
Karbohidrat	: 21,2 gram

MAKAN MALAM



Sup Jagung Tongkol

Bahan

- 200 gram ikan tongkol pindang, suwir-suwir
- 400 gram jagung manis pipilan
- 100 gram kelapa parut
- 2 sdm air jeruk nipis
- 5 batang kemangi, petik daunnya
- 1 liter air

Bumbu

- 1 sdm bawang goreng
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdm garam
- 1 batang bawang daun, iris halus

Cara Membuat

1. Campur jagung dan air dalam panci, kemudian rebus jagung hingga empuk.
2. Masukkan bawang goreng, suwiran tongkol, kelapa parut, air jeruk nipis, merica, dan garam. Masak sampai ikan tongkol matang.
3. Tambahkan kemangi dan irisan bawang daun. Masak sebentar, angkat.
4. Sajikan sup selagi hangat dengan sambal rebus dan emping goreng.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 208,4 kkal
Protein	: 15,7 gram
Lemak	: 6 gram
Karbohidrat	: 27,2 gram

MAKAN PAGI



Nasi Pecel

Bahan

225 gram nasi putih
 100 gram kacang panjang, potong 2 cm
 100 gram daun singkong, petik daunnya
 100 gram taoge, buang akarnya
 4 batang kemangi, petik daunnya

Sambal Pecel

100 gram kacang tanah, goreng
 3 siung bawang putih
 5 buah cabai rawit
 2 buah cabai merah
 1 sdt kencur cincang
 3 lembar daun jeruk purut
 1 sdt asam jawa
 $\frac{1}{4}$ sdt terasi
 $\frac{3}{4}$ gelas ml air matang
 3 sdm minyak goreng
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
 1 sdm gula merah

Cara Membuat

1. Rebus setiap sayuran secara terpisah (sebentar saja). Angkat, tiriskan.
2. **Sambal pecel:** tumis bawang putih, cabai rawit, cabai merah, kencur, dan daun jeruk, dan terasi, angkat. Haluskan kacang tanah goreng bersama bumbu. Tumis asam jawa, garam, dan gula merah. Tambahkan air matang, aduk rata.
3. Tata nasi putih, sayuran rebus, dan kemangi di atas piring. Siram dengan sambal pecel.
4. Sajikan nasi pecel dengan rempeyek.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 362,3 kkal
Protein	: 12,6 gram
Lemak	: 17,3 gram
Karbohidrat	: 43,8 gram

SELINGAN PAGI



Getuk Singkong Tabur Abon Ikan

Bahan

- ¼ kg singkong, kukus, haluskan
- ½ buah kelapa muda, parut
- ½ sdt garam
- 100 gram abon ikan

Cara Membuat

1. Campur singkong yang sudah dihaluskan dengan kelapa parut dan garam. Aduk rata.
2. Bentuk singkong sesuai selera. Taburi dengan abon ikan, sajikan.

Untuk 5 potong

Nilai gizi per potong

Energi	: 112,2 kkal
Protein	: 6,2 gram
Lemak	: 2,7 gram
Karbohidrat	: 16,1 gram

MAKAN SIANG



Bakwan Teri Pedas

Bahan

- 200 gram teri basah
- 50 gram tepung terigu
- 100 gram wortel serut kasar
- 1 batang bawang daun, iris halus
- 75 ml air
- 500 ml minyak goreng

Bumbu yang Dihaluskan

- 3 siung bawang putih
- 4 butir bawang merah
- 2 cm kunyit
- 2 buah cabai merah
- ¼ sdt garam

Cara Membuat

1. Aduk bumbu halus, terigu, wortel, dan bawang daun. Tuang air lalu aduk. Masukkan teri. Aduk rata.
2. Ambil 2 sdm adonan, lalu goreng hingga berwarna kuning kecokelatan.
3. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 15 buah

Nilai gizi per buah

Energi	: 41,3 kkal
Protein	: 2,6 gram
Lemak	: 1,6 gram
Karbohidrat	: 0,2 gram

Kare Katuk Labu Kuning

Bahan

300 gram daun katuk
250 gram labu kuning yang sudah dikupas,
kukus setengah matang
1500 ml santan encer dari $\frac{1}{2}$ butir kelapa
10 butir ebi, memarkan
2 buah tomat matang, potong-potong
4 lembar daun jeruk
1 sdt garam halus

Bumbu yang Dihaluskan

8 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 buah cabai merah
4 cm kunyit
4 butir kemiri, sangrai

Cara Membuat

1. Rebus santan bersama bumbu halus, ebi, tomat, dan daun jeruk sampai mendidih sambil diaduk-aduk.
2. Masukkan labu kuning. Masak hingga empuk.
3. Tambahkan daun katuk dan garam. Masak sampai daun katuk matang. Angkat, sajikan.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 129,9 kkal
Protein : 3,9 gram
Lemak : 7,5 gram
Karbohidrat : 14,6 gram

Pepes Tahu

Bahan

250 gram tahu putih
3 sdm kelapa parut muda
1 butir telur ayam
3 buah cabai merah, iris tipis
2 batang bawang daun, iris tipis
daun pisang untuk membungkus
lidi untuk menyemat

Bumbu yang Dihaluskan

4 butir bawang merah
4 siung bawang putih
1 sdt garam
 $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

Cara Membuat

1. Campur tahu, kelapa parut, telur, cabai merah, bawang daun dan bumbu halus. Aduk hingga rata.
2. Siapkan daun pisang, letakkan 2 sdm adonan pepes. Bungkus sambil dipadatkan.
3. Kukus selama 20 menit. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 5 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 60,9 kkal
Protein : 5,3 gram
Lemak : 3,8 gram
Karbohidrat : 2,2 gram

SELINGAN SORE



Jus Melon Kiwi

Bahan

- 150 gram melon, kupas kulit dan buang bijinya
- 50 gram kiwi, kupas kulitnya dan potong melintang

Cara Membuat

1. Masukkan melon ke dalam juicer, tampung sarinya dalam gelas.
2. Campurkan irisan kiwi ke dalam jus melon. Sajikan.

Untuk 1 gelas

Nilai gizi per gelas

Energi	: 101 kkal
Protein	: 0,8 gram
Lemak	: 0,4 gram
Karbohidrat	: 25,7 gram

MAKAN MALAM



Tumis Kecipir

Bahan

- 400 gram kecipir muda, bersihkan pinggirnya, potong serong
- 200 ml air
- 2 sdm minyak jagung

Bumbu

- 6 buah bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 10 buah cabai rawit, iris serong
- 3 buah cabai hijau, iris halus
- 2 lembar daun jeruk purut
- 1 batang serai, ambil bagian yang putih, memarkan
- 1 sdt garam
- ½ sdt merica halus

Cara Membuat

1. Haluskan bawang merah dan bawang putih. Tumis cabai rawit hingga harum. Tambahkan cabai hijau, daun jeruk, dan serai. Tumis hingga layu.
2. Masukkan kecipir dan air. Tambahkan garam dan merica, masak hingga semua bahan matang.
3. Angkat, sajikan.

Untuk 4 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 106,2 kkal
Protein	: 2,7 gram
Lemak	: 5,6 gram
Karbohidrat	: 14,2 gram

Ikan Mujair Goreng

Bahan

- 2 ekor ikan mujair (400 gram), potong menjadi 2 bagian
- 1 buah jeruk nipis, ambil airnya
- 500 ml minyak untuk menggoreng

Bumbu yang Dihaluskan

- 5 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah
- 2 cm jahe
- 1 cm kunyit
- 1 sdm ketumbar
- 1 sdt garam

Cara Membuat

1. Cuci ikan, kerat permukaannya, lumuri dengan air jeruk nipis. Biarkan selama 15 menit. Cuci kembali dan tiriskan.
2. Lumuri ikan dengan bumbu halus. Diamkan selama 1 jam atau semalaman dalam lemari pendingin.
3. Goreng ikan dalam minyak panas hingga berwarna kekuningan. Angkat, sajikan hangat.

Untuk 4 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi	: 85,1 kkal
Protein	: 9,1 gram
Lemak	: 5,3 gram
Karbohidrat	: 0 gram



Menu Makan Pagi Hari 29

Nasi Pecel



Menu Selingan Pagi Hari 30
Pancake Saus Apel

**MAKAN PAGI****Roti Tawar Isi Rogout****Bahan**

10 lembar roti tawar

Bahan Isi

2 sdm margarin

30 gram tepung terigu

250 ml susu skim cair

200 gram wortel, iris dadu kecil, rebus

100 daging rebus, dicincang

$\frac{1}{2}$ sdt garam halus

$\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk

$\frac{1}{2}$ sdt gula pasir

2 sdt seledri cincang

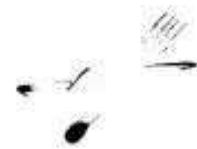
Cara Membuat

1. **Isi:** lumerkan margarin, masukkan tepung terigu, aduk. Tuangkan susu sedikit demi sedikit sampai habis. Masukkan wortel dan daging. Aduk rata. Tambahkan garam, merica, gula pasir serta seledri cincang. Angkat.
2. Ambil selembar roti, tambahkan 2 sdm bahan isi dan tutup kembali dengan selembar roti. Siap disajikan.

Untuk 5 orang

Nilai gizi per porsi

Energi : 237.9 kkal

SELINGAN PAGI**Pancake Saus Apel****Bahan**

100 gram tepung terigu

$\frac{1}{2}$ sdt ragi instan

1 butir telur ayam

$\frac{1}{2}$ sdt garam halus

1 sdm margarin, cairkan

200 ml susu skim cair

1 sdm margarin, untuk membuat dadar

Saus Apel

3 buah apel malang, kupas kulitnya dan potong persegi kecil

50 gram gula khusus diabetes

1 sdt kayu manis bubuk

3 butir cengkih

125 ml air

Cara Membuat

1. Campur tepung terigu dengan ragi instan, aduk rata.
2. Campur telur, garam, dan margarin cair, aduk rata. Masukkan ke dalam campuran tepung. Aduk rata.
3. Tuangkan susu sedikit demi sedikit ke dalam adonan sambil diaduk. Biarkan mengembang, sekitar 5 menit.
4. Panaskan wajan dadar antilengket diameter 10 cm yang telah diolesi dengan margarin.
5. Tuangkan satu sendok sayur adonan sambil

Energi : 207,7 kkal
Protein : 10,2 gram
Lemak : 7,9 gram
Karbohidrat : 31 gram

5. Tuang adonan pada sendok sayur. Adonan sambal dibuat dadar, tutup. Masak hingga matang dan kering, angkat. Lakukan sampai adonan habis.

168

6. **Saus apel:** campur potongan apel dengan air. Haluskan menggunakan blender. Tambahkan gula, kayu manis, dan cengkih. Masak di atas api kecil hingga mengental.
7. Ambil satu lembar pancake, isi dengan saus apel. Lipat bentuk segitiga. Lakukan hal yang sama hingga semua bahan habis. Hidangkan segera.

Untuk 6 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 103,6 kkal
Protein : 3,2 gram
Lemak : 2,3 gram
Karbohidrat : 17,2 gram

MAKAN SIANG



Sambal Goreng Hati Ampela

Bahan

8 buah hati ayam
250 ml air
2 sdm minyak jagung untuk menumis

Bumbu yang Dihaluskan

3 siung bawang putih
10 buah cabai merah
5 butir kemiri
2 cm lengkuas
2 cm jahe

Bumbu

3 butir bawang merah, iris tipis
1 buah tomat merah, potong dadu
2 lembar daun salam
1 batang serai, memarkan
1 sdt gula merah
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah hingga harum, masukkan bumbu halus, tumis hingga bumbu matang.
2. Tambahkan tomat, daun salam, serai, gula merah, garam, dan air. Masak sebentar.
3. Masukkan hati ayam, masak hingga empuk. Angkat, sajikan.

Untuk 8 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 103,6 kkal
Protein : 10,2 gram

Protein : 12,3 gram
Lemak : 5,2 gram
Karbohidrat : 1,3 gram

Orek Tempe

Bahan

350 gram tempe, potong $\frac{1}{2} \times 2 \times 1$ cm,
goreng setengah matang
2 sdm minyak jagung
100 ml air

Bumbu

7 butir bawang merah, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
3 buah cabai merah, iris serong
5 buah cabai hijau, iris serong
2 cm lengkuas, memarkan
1 lembar daun salam
2 sdm kecap manis khusus untuk diabetes
1 sdt garam

Cara Membuat

1. Panaskan sedikit minyak, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai merah, cabai hijau, lengkuas, dan daun salam. Tumis hingga matang.
2. Masukkan tempe, air, garam, dan kecap manis. Masak hingga semua bahan matang.
3. Angkat, sajikan dengan nasi hangat.

Untuk 7 orang

Nilai gizi per porsi

Energi : 139 kkal
Protein : 9,9 gram
Lemak : 8,1 gram
Karbohidrat : 8,7 gram

Tumis Sawi Putih

Bahan

300 gram sawi putih, potong-potong
50 gram udang kering (ebi), haluskan
2 sdm minyak goreng

Bumbu

5 siung bawang putih, cincang halus
1 sdt cabai merah, potong serong
 $\frac{1}{2}$ sdt garam
1 sdt terasi

Cara Membuat

1. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan terasi, udang kering, dan cabai merah. Tumis hingga matang.
2. Masukkan sawi putih, aduk sebentar.
3. Tambahkan garam masak hingga matang.
4. Angkat, siap disajikan.

Untuk 3 porsi

Nilai gizi per porsi

Energi : 123,4 kkal
Protein : 13,3 gram
Lemak : 7,3 gram
Karbohidrat : 2,1 gram

SELINGAN SORE



MAKAN MALAM



Tahu Isi Sayuran

Bahan

- 3 buah tahu putih
- 150 gram wortel, potong kecil bentuk dadu
- 1 butir telur ayam
- 2 buah tomat
- 10 gram daun selada keriting

Bumbu

- 1 sdt garam halus
- $\frac{1}{2}$ sdt merica halus
- 1 sdm seledri cincang

Cara Membuat

1. Belah tahu menyerong sehingga berbentuk segitiga. Lubangi bagian yang diiris dengan sendok kecil. Haluskan tahu yang dikeluarkan.
2. Campur wortel dan tahu halus. Tambahkan garam, merica, dan seledri cincang. Aduk rata.
3. Masukkan telur ayam, aduk rata. Bagi adonan menjadi enam bagian. Isikan kembali adonan ke dalam tahu yang dilubangi sampai isinya menonjol.
4. Kukus tahu di dalam dandang yang telah dipanaskan hingga matang.
5. Hidangkan dengan sambal botol, tomat, dan daun selada.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 65,3 kkal
Protein	: 5,9 gram
Lemak	: 3,4 gram
Karbohidrat	: 4,2 gram

Sosis Asam Manis

Bahan

- 5 buah sosis sapi, potong menjadi 2 bagian

Bahan Saus

- 20 gram kacang polong, di rebus sebentar dengan air panas
- 50 gram nanas, potong memanjang
- 50 gram saus tomat
- 20 gram saus sambal
- 5 siung bawang putih, memarkan
- $\frac{1}{2}$ sdt gula pasir
- 1 sdt maizena, larutkan dengan sedikit air
- 1 sdm margarin
- 1 sdt garam
- 150 ml air

Cara Membuat

1. Belah salah satu bagian ujung sosis, kemudian rebus hingga matang.
2. **Saus:** lumerkan margarin, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan saus tomat, saus sambal, garam, gula pasir, air, dan maizena. Aduk dan didihkan.
3. Masukkan sosis, kacang polong, dan nanas ke dalam saus. Aduk hingga rata. Angkat, hidangkan.

Untuk 6 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 142,8 kkal
Protein	: 3,9 gram
Lemak	: 11,7 gram
Karbohidrat	: 5,1 gram

Tumis Taoge

Bahan

200 gram taoge, buang akarnya
100 gram tahu takwa, potong-potong,
goreng setengah matang
3 batang daun kucai, potong-potong 2 cm²
sdm minyak untuk menumis

Bumbu

4 buah bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas, memarkan
3 buah cabai merah besar, iris serong tipis
½ sdt garam

Cara Membuat

1. Tumis bawang merah, bawang putih, daun salam, dan lengkuas hingga harum. Masukkan cabai merah, taoge, tahu goreng, kucai, dan garam. Masak hingga matang.
2. Angkat, sajikan selagi hangat.

Untuk 2 orang

Nilai gizi per porsi

Energi	: 185,2 kkal
Protein	: 10,6 gram
Lemak	: 15,8 gram
Karbohidrat	: 5,7 gram

TENTANG PENULIS



AYU BULAN FEBRY K D, S.KM

Menyelesaikan D3 Ilmu Gizi di Akademi Gizi Malang pada tahun 1999. Selanjutnya, penulis menyelesaikan S1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Airlangga Surabaya pada tahun 2002.

Saat ini, ibu satu putri ini bekerja sebagai Ahli Gizi di Instalasi Gizi RSJ. Dr. Radjiman Wediodiningrat, Lawang, Jawa Timur. Penulis juga mengabdikan diri sebagai pengajar mata kuliah Ilmu Gizi di Akademi Akupuntur Malang, Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan Malang, serta Sentra Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Pendukung Pelayanan Kesehatan Amanah Husada Malang. Buku ini merupakan karya ketiga yang diterbitkan AgroMedia Pustaka, setelah buku *Solusi Sehat Seputar Kehamilan* dan *Menu Sehat 30 Hari untuk Hiperkolesterol, Hipertensi, dan Penyakit Jantung*.



Menu Sehat *30 Hari* untuk Mencegah dan Mengatasi Diabetes Mellitus

211 resep
untuk mencegah
dan mengatasi
diabetes
mellitus,
meliputi makan pagi,
makan siang, dan
makan malam, serta
selingan pagi
dan sore

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit degeneratif yang prevalensinya kian meningkat. Penyakit ini sangat erat kaitannya dengan pola makan. Tingginya kadar gula dalam darah akibat asupan kalori dan karbohidrat yang berlebih merupakan penyebab utama penyakit tersebut. Karena pencetus utama penyakit ini adalah makanan, otomatis mengatur pola makan yang sehat dan bergizi seimbang merupakan cara paling tepat untuk mencegah dan mengatasinya.

Sayangi diri sendiri dan anggota keluarga lainnya dengan menyajikan makanan sehat dan bergizi seimbang.

Buku yang ditulis oleh seorang ahli gizi ini akan membantu Anda menyusun menu sehari-hari yang sehat dan bermanfaat untuk mencegah dan mengatasi penyakit diabetes. Penyusunan menu disajikan lengkap dengan resep-resep masakan untuk makan pagi, makan siang, makan malam, serta selingan pagi dan sore. Selain menyajikan menu sehat, isi buku ini juga membahas berbagai jenis makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi, berbagai upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah dan mengatasi penyakit diabetes mellitus, serta dilengkapi daftar bahan makanan penukar.