

Panduan & Resep Sehat
DIET
KETOGENIK

untuk Hidup Sehat, Langsing,
Aktif, dan Berkualitas

Rini Handayani



Panduan & Resep Sehat

DIET KETOGENIK

untuk Hidup Sehat, Langsing,
Aktif, dan Berkualitas



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Jakarta



KOMPAS GRAMEDIA

PANDUAN DAN RESEP SEHAT
DIET KETOGENIK
untuk Hidup Sehat, Langsing, Aktif, dan Berkualitas

Oleh: Rini Handayani

GM 618206003

@ Penerbit Pt Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia, Blok I Lantai 5
Jl. Palmerah Barat No. 29-37, Jakarta 10270

Editor: Intarina Hardiman
Fotografer: Rini Handayani
Desain Grafis: Sri Hariyanti by Gagas Ulung

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
Anggota IKAPI, Jakarta 2018

ISBN 978-602-03-9823-5

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang no 19 tahun 2002
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin
tertulis dari penerbit.

**Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta**

(1). Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).

(2). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3). Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4). Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Dicetak oleh percetakan Gramedia, Jakarta
Isi di luar Tanggung Jawab Percetakan

Daftar isi



Prakata	6
Apa itu Diet Ketogenik Klasik?	8
Manfaat Diet Ketogenik	9
Macam-macam Tipe Diet Ketogenik	10
Apa yang Boleh Dimakan dalam Diet Keto?	11
Makanan yang Dihindari dalam Diet Keto	14
Pentingnya Membaca Tabel Nutrisi Ketika Berbelanja	17
Puasa dan Ketogenik	19
Bagaimana Mengatur Makanan dalam Ketogenik	20
Efek Samping Diet Ketogenik	24
Testimoni Pelaku Ketogenik di Indonesia	27

RESEP KETOGENIK APA ITU FATBOMB

38

1. Sambal sebagai Alternatif Fatbomb
2. Homemade mayones sebagai alternative Fatbomb

38

40

RESEP DASAR KALDU

44

- | | |
|--------------------|----|
| Kaldu Putih | 44 |
| Kaldu Coklat | 45 |

44

45

SARAPAN

46 - 61

- Pancake Pandan Keto
- Bubur Gurih Pedas
- Puding Chia Seed Cokelat dan Santan
- Bulletproof Coffee
- Smoothie Cokelat Kayu Manis
- Strawberry Shake
- Smoothie Avocado
- Susu Emas/Golden Milk/Tumeric Latte
- Smoothie Hijau Keto
- Bubur Menado Keto

SUP

62 - 77

- Sup Miso Jamur Shitake
- Sup Keju Brokoli
- Sup Kental Jamur
- Bakso Keto
- Sup Seafood
- Sup Gurami
- Sup Merah Ketofy
- Sup Ayam Rempah Obat Cina
- Kimchi Jigae



SALAD

78 - 97

- Salad Sambal Matah
- Salad Udang
- Salad Daging Asap Dan Keju Ricotta
- Salad Tahu
- Asian Salmod Salad
- Wakame Salad dengan Wafu Dressing
- Salad Salmon Balsamic
- Thai Beef Salad
- Caesar Salad
- Salad Ayam Saus Wijen

HIDANGAN AYAM DAN BEBEK

98 - 117

- Bola Ayam Isi Telur
- Ayam Kari Panggang
- Ayam Panggang Wijen
- Bebek Goreng Sambel Korek
- Ayam Betutu
- Ayam Suwir Sambel Penyet
- Ayam Goreng Wijen Saus Mayo
- Ayam Sereh Pedas
- Ayam Kremes Keju
- Steak Ayam Saus Krim
- Ayam Garam Suwir
- Gulai Ayam

HIDANGAN DAGING SAPI

118 - 131

- Brongkos Daging dan Tahu
- Kari Daging Sapi
- Porkchop Steak With Mushroom Sauce
- Steak Saus Rendang
- Sapi Lada Hitam
- Semur Bola-bola Daging
- Sate Daging Kepel

HIDANGAN IKAN DAN SEAFOOD

132 - 153

- Steam Kerang Batik
- Fish And Tartar Sauce
- Sate Lilit Bali
- Pasmol Ikan
- Kare Kepiting
- Spicy Steam Fish
- Tongkol Suwir Pedas
- Ikan Tenggiri Masak Tomat
- Asem Asem Bandeng
- Tongkol Sambal Mbe
- Ikan Panggang Saus Keju



- Mackerel Panggang Sambal Dabu Dabu
- Udang Bawang Putih Oven
- Lime Butter Salmon

HIDANGAN MI

154 - 161

- Mi Shirataki Kuah Jawa
- Shirataki Tuna Oglio Olio
- Salad Mi Dingin ala Thailand

HIDANGAN TELUR

162 - 171

- Schotel Telur Asin
- Daging Dan Telur Kukus Lembut
- Dadar Teri Nasi
- Burger Telur Saus Keju
- Omelete Tahu Kucai Saus Asam Manis

HIDANGAN SAYUR

172 - 185

- Tumis Jamur Mangkok Lettuce
- Brokoli Siram Telur
- Pecel Terong Dan Telur Santan
- Schotel Kembang Kol
- Kuah Selada Air Dan Telur Kocok
- Tumis Tahu Wakame
- Tumis Terong Ale
- Mashed Cauliflower
- Terancam Santan

CAKE, ROTI DAN SNACK

186 - 211

- Cake Keto
- Peanut Butter Cheesecake
- Granola Keto
- Siomay Saus Biji Mata Matahari
- Keto Butter Cookies
- Roti Keto/Keto Bun
- Simple Keto Cheese Ball
- Selai Cokelat Almond
- Bakwan Sayur/ Oteote Keto
- Low Carb Chocochips Cookies
- Keto Mini Cheesecake
- Cookies Selai Kacang
- Cupcake Cream Cheese Cokelat Keto
- Strawberry Yoghurt Cake
- Cake Labu Kuning Topping Creamcheese

Tentang Penulis

214



PRAKATA

Seiring bertambahnya usia dan melahirkan 2 orang anak, berat badan juga semakin meningkat. Berbagai metode diet coba saya jalankan, tetapi tidak bisa bertahan lama dan tidak menunjukkan hasil yang signifikan. Tetapi karena belum “overweight” dan dianggap berukuran normal saja maka keinginan untuk mengatur pola makan juga pasang surut saja. Sampai suatu waktu saya dan suami melakukan cek kesehatan rutin berkala. Hasil cek saya sih semua dalam batas normal, sementara hasil cek darah suami sangat mengkhawatirkan, yaitu trigliserid mencapai angka 600.

Kami merasa *shock* dan sangat galau dengan hal ini. Karena kami tipe orang yang suka makan di rumah, sesekali saja kami makan di luar. Saya rutin menyediakan “makanan sehat” untuk keluarga. *Cooking* dan *baking* adalah minat terbesar saya, dan tentu saja keluarga adalah konsumen setia saya.

Kami mulai mencari tahu apa yang salah dengan pola makan dan pola hidup kami selama ini. Banyak referensi kami baca dan juga berkonsultasi dengan seorang dokter. Suami mulai mengurangi konsumsi karbohidrat, dengan menjalankan diet *low carbo* dan meningkatkan konsumsi lemak baik serta melakukan *intermitten fasting* (16-20 jam *fasting*). Olahraga juga rutin dilakukan, seminggu minimal 3x berolahraga. Berat badan suami pun mulai turun perlahan. Hingga 7 bulan berat badannya turun sebanyak 13 kg. Dan performa semakin meningkat. Hasil pemeriksaan selanjutnya trigliserid dan lainnya menjadi normal. Hal ini membuat saya menjadi penasaran, dan semakin banyak membaca tentang pola diet *low carbo* yang akhirnya mengantarkan saya pada diet “Ketogenik”.

Berbekal pengalaman dari suami dan beberapa referensi yang saya baca, maka sejak 11 Juli 2017 saya bertekad menjalankan diet ini. Saya makan makanan dengan karbohidrat rendah dan lemak (baik) tinggi. Dan ajaibnya diet “tinggi lemak” ini berhasil untuk saya.

Tiga bulan pertama berat badan saya turun sebanyak 8 kg. Saya merasa lebih berstamina, tidak mudah capek. Sakit maag saya yang dulu sering kambuh berangsur hilang. Lutut saya yang dulu sering sakit kalau saya naik tangga, sekarang sudah tidak lagi.

Dengan ketogenik saya belajar untuk lebih memahami tubuh saya, apa yang baik bagi tubuh saya. Makanan yang dulu biasa saya konsumsi seperti roti, mi, nasi, pasta, buah-buahan, jajanan, minuman manis yang dulu saya anggap “biasa” ternyata adalah sumber dari “bencana” kenaikan berat badan saya yang tidak bisa dikontrol.

Dengan ketogenik saya belajar untuk “menghitung” kebutuhan dari tubuh saya. Dari situ saya sadar bahwa yang saya anggap normal selama ini adalah tidak normal, tidak baik buat tubuh saya dan saya “over eating”. Saya terus menerus mengisi perut saya dengan asumsi bahwa makanan ini baik dan akan dibakar menjadi tenaga, padahal yang saya masukkan terlalu banyak dari yang seharusnya, sehingga semua itu disimpan sebagai lemak dalam tubuh.

Saya mulai memilih dan memilah makanan apa yang baik, seberapa banyak yang seharusnya saya makan. Berbelanja bahan makanan menjadi kegiatan belajar saya. Karena mau tidak mau saya harus mencari tahu nutrisi dari bahan makanan tersebut. Apakah ini sesuai dengan diet saya. Sampai bulan ke-5 berat badan saya turun sebanyak 12 kg. Yess, target saya tercapai dan saya bahagia dengan pencapaian ini. Semua diet yang pernah saya lakukan sebelumnya tidak pernah berhasil untuk saya. Stamina yang semakin meningkat juga membuat saya bisa rutin berolahraga. Kalau dulu saya sering merasa capek, sekarang tidak lagi. Saya bisa berpenampilan lebih baik dan merasa “puas” dengan diri saya.

Diet Ketogenik sekarang sudah cukup populer di Indonesia. Tetapi sayangnya ada sebagian orang yang salah mempersepsikannya. Ada yang bilang diet ini enak karena bisa makan lemak sebanyak banyaknya dan menjadi kurus, OH TIDAK, itu sama sekali tidak benar. Real ketogenik adalah “diet yang terukur”. Dalam ketogenik kita juga tidak asal makan lemak. Pemilihan makanan yang baik dan berkualitas dan berapa jumlah yang harus dimakan, itulah kunci keberhasilan diet ini.

Semua diet/pengaturan makan yang kita lakukan ini kita harapkan akan berefek positif untuk jangka panjang bukan? Bukan hanya menjadi langsing, tetapi menjadi sehat dan mempunyai kualitas hidup yang lebih baik.

Dengan pengalaman berketogenik dan sedikit pengetahuan memasak yang saya miliki, saya menyusun buku ini. Pengetahuan tentang dasar-dasar ketogenik klasik, cara menghitung kebutuhan makro nutrisi harian, pemilihan bahan makanan, cara menghitung makro nutrisi harian supaya target Anda tercapai saya sertakan di buku ini.

Setiap resep yang ada di buku ini, saya buat dengan kesungguhan hati, saya racik dan saya uji untuk kelezatan rasanya. Setiap resep juga terukur jelas, supaya bisa diduplikasi di dapur Anda. Makanan bernutrisi yang lezat bisa disajikan setiap hari untuk Anda dan keluarga tercinta. Semoga buku ini bisa membantu anda mencapai target dan membawa manfaat kesehatan untuk Anda.

Salam,
Rini Handayani



Apa Itu Diet Ketogenik Klasik?

Keto atau Diet Ketogenik adalah diet (pengaturan makan) rendah karbo dan tinggi lemak (sehat) dan protein sesuai kebutuhan. Dalam ketogenik klasik prosentasenya adalah lemak 75%, protein 20%, karbo 5%. Ketogenik mengubah tubuh menjadi mesin pembakar lemak. Diet ini terbukti mempunyai banyak sekali manfaat untuk penurunan berat badan, kesehatan, dan *performance*/stamina tubuh.

“Keto” dalam Diet Ketogenik berasal dari fakta bahwa tubuh kita memproduksi molekul bahan bakar kecil yang disebut “ketones”. Ini adalah bahan bakar alternatif untuk tubuh, ketika gula darah (glukosa) dalam *supply* yang sedikit.

Ketones diproduksi jika kita makan sangat sedikit karbohidrat (yang sangat cepat diubah menjadi glukosa dalam tubuh) dan makan protein secukupnya, sesuai kebutuhan tubuh (karena protein sebagian juga diubah menjadi glukosa dalam tubuh).

Ketones diproduksi dalam liver, dari lemak. Mereka kemudian digunakan sebagai bahan bakar tubuh termasuk otak kita. Otak adalah “organ yang lapar” yang mengkonsumsi banyak energi setiap hari. Dan ini tidak bisa dilakukan secara langsung oleh lemak tapi bisa langsung dijalankan oleh glukosa atau ketones.

Dalam Diet Ketogenik, tubuh kita mengubah *supply* bahan bakar dari glukosa menjadi lemak. Level insulin menjadi sangat rendah dan pembakaran lemak akan terjadi secara dramatis. Menjadi sangat mudah untuk mengakses cadangan lemak dalam tubuh dan membakarnya. Tentu saja ini sangat bagus jika kita sedang berusaha untuk menurunkan berat badan. Dan keuntungan lain dari Diet Ketogenik adalah kita tidak mudah lapar dan selalu berenergi.

Ketika tubuh kita menghasilkan ketones, dikatakan bahwa tubuh kita mengalami “ketosis”. Disinilah proses penurunan berat badan akan menjadi efektif. Salah satu cara tercepat untuk mencapai ketosis adalah dengan cara “puasa”, tidak memakan apapun (kecuali air, teh atau kopi tanpa gula). Akan tetapi tidak akan ada orang yang sanggup berpuasa selamanya. Diet Ketogenik adalah diet yang mengatur pola makan untuk menghasilkan kondisi “ketosis” dalam tubuh (nutritional ketosis).

Dalam Diet Ketogenik tubuh kita akan mendapat semua manfaat dari kondisi “ketosis” salah satunya adalah penurunan berat badan, tanpa kita harus berpuasa.

Manfaat Diet Ketogenik

Banyak sekali pendapat yang pro dan kontra mengenai Diet Ketogenik. Beberapa ahli menyatakan bahwa ini adalah diet terbaik hampir untuk semua orang, tetapi beberapa pendapat menyatakan kebalikannya.

Bagi penulis, kedua pendapat dari 2 kubu yang berbeda ini tidak salah, "Tidak ada diet yang sempurna untuk semua orang dan semua kondisi". Sesuaikan diet dengan kondisi Anda, riwayat penyakit. Belajar mengenali tubuh Anda, apa yang diperlukan tubuh apa yang membuat tubuh Anda menjadi lebih baik. Mencari referensi untuk semakin menambah pengetahuan mengenai kesehatan dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan berkala.

Dari penelitian beberapa ahli, dinyatakan bahwa Diet Ketogenik ini mempunyai banyak manfaat dan dinyatakan sangat berpengaruh positif dan membantu orang-orang dalam kondisi:

1 **EPILEPSI**

2 **DIABETES TIPE 2**

3 **DIABETES TIPE 1**

4 **TEKANAN DARAH TINGGI**

5 **PENYAKIT ALZHEIMER**

6 **PENYAKIT PARKINSON**

7 **ALERGI KRONIS**

8 **LEVEL GULA DARAH TINGGI**

9 **OBESITAS/KEGEMUKAN**

10 **PENYAKIT JANTUNG**

11 **POLYCYSTIC OVARY SYNDROME**

12 **PENDERITA FATTY LIVER**

13 **KANKER**

14 **MIGRAIN**

Bahkan buat kita yang tidak berisiko dengan beberapa kondisi di atas, Diet Ketogenik sangat berpengaruh positif. Beberapa manfaat Diet Ketogenik secara umum adalah:

1. Fungsi otak yang lebih baik
2. Memperbaiki kondisi tubuh
3. Penurunan tingkat alergi
4. Menurunkan berat badan
5. Peningkatan energi/stamina
6. Kualitas tidur yang lebih baik

Macam-Macam Tipe Diet Ketogenik

01 Standar Ketogenik Diet (SKD)

Ini adalah tipe yang paling umum. Peraturannya sederhana, kita makan jumlah karbohidrat minimum sepanjang waktu, yaitu 20-50 gram net carbs per hari, protein sesuai kebutuhan dan lemak (baik) tinggi. Bagi pemula yang menjalankan Diet Ketogenik dan yang mempunyai target tertentu untuk Diet Ketogenik, misal penurunan berat badan atau menurunkan level gula darah, jalankanlah Diet Keto dengan disiplin dan konsisten. Banyak sekali orang telah menjalankan dan mendapatkan hasil sesuai target mereka dan mendapatkan kualitas kesehatan tubuh yang lebih baik.

02 Targeted Ketogenik Diet

Bagi individu yang sangat aktif dan melakukan olahraga dengan intensitas tinggi, bisa menjalankan tipe diet TKD ini. Meningkatkan jumlah asupan karbohidrat sebesar 25-50 gram net carbs 30 menit- 1 jam sebelum melakukan olahraga. Pilih karbohidrat dengan glycemic index tinggi dan tinggi glukosa. Hindari makanan yang tinggi fruktosa.

03 Cyclical Ketogenik Diet

Bagi pelaku Diet Ketogenik yang telah mencapai target mereka, bisa melakukan tipe CKD ini. Yaitu dengan melakukan hari siklus diet 5/2. CKD ini dilakukan dengan melakukan 5 hari diet rendah karbohidrat yaitu 20-50 gram net carbs selama 5 hari dan menaikkan konsumsi karbohidrat di 2 hari lainnya. Jumlah karbohidrat bersih yang dikonsumsi selama "loading phase" ini yaitu 450-600 gram per hari. Tipe CKD ini banyak dilakukan oleh mereka yang telah menjalankan ketogenik untuk jangka waktu yang lama (lebih dari 6 bulan), telah mencapai target pribadi, ingin *maintain* kesehatan dan tetap mendapatkan manfaat dari Diet Ketogenik.

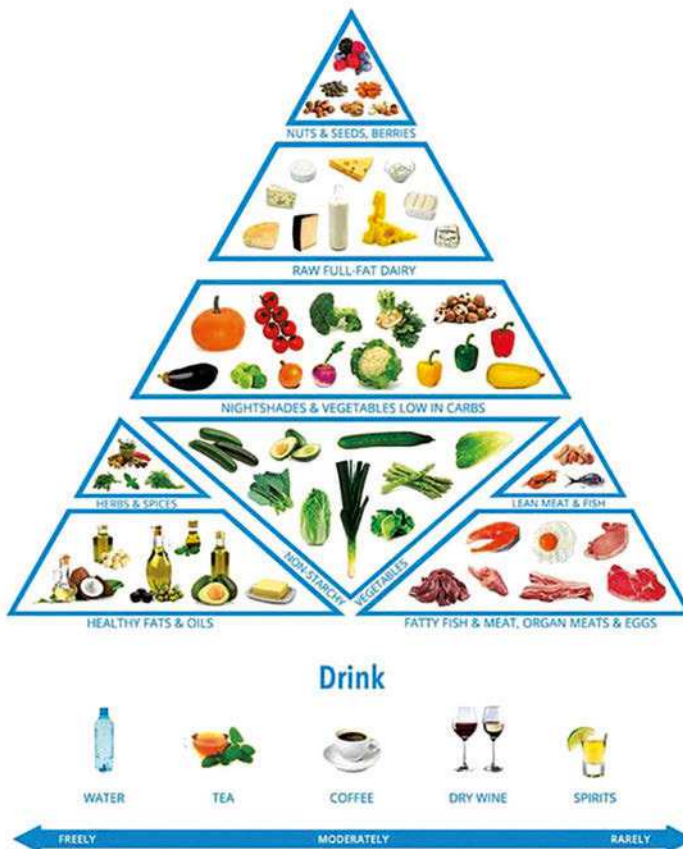
APA YANG BOLEH DIMAKAN DALAM DIET KETO?

Untuk mencapai ketosis dalam Diet Ketogenik adalah dengan menghindari memakan terlalu banyak karbohidrat. Kebutuhan harian karbohidrat adalah di bawah 50 gram per hari, idealnya sekitar 20 gram. Semakin sedikit karbo akan semakin efektif. Karena itu menghitung kebutuhan makro di awal Diet Ketogenik sangat penting, sebagai acuan menentukan porsi makan harian.

Pada dasarnya kita memakan "real food" atau makanan alami bukan makanan olahan. *Real food* seperti daging, ikan, telur, sayuran, dan lemak alami.

Aturan dasar bagi pemula adalah 5% karbohidrat sehari. Fokus pada makan makanan alami berkualitas dan meminimalkan makan produk olahan.

KetoDiet Food Pyramid



→ DAGING SEGAR

Daging segar (bukan olahan) rendah karbo dan *ketofriendly*. Kalau bisa mendapatkan daging organik dan *grass-fed* lebih baik.

Ingat untuk memakannya tidak berlebihan, karena keto adalah diet tinggi lemak bukan tinggi protein. Kelebihan konsumsi protein (lebih dari kebutuhan tubuh) akan diubah menjadi glukosa, dan membuat kita sulit untuk mencapai ketosis.

* Daging olahan seperti sosis, bakso, *smoked beef*, dll, biasanya mengandung karbo tambahan. Biasakan untuk teliti melihat komposisi bahan dari produk yang dibeli.



→ IKAN DAN SEAFOOD

Ikan adalah sumber lemak yang sangat baik. Waspada dengan ikan yang diberi pakan yang mengandung hormon.



→ TELUR

Telur bisa dikonsumsi dengan berbagai cara, direbus, digoreng, dikukus, dll. Telur ayam kampung atau telur organik adalah pilihan terbaik.



→ MINYAK SEHAT

Beberapa macam minyak sehat yang dikenal adalah:

- Minyak kelapa
- *Avocado oil*/minyak avokad
- *Olive oil*
- *Macadamia nut oil*
- *Lard* (minyak dari babi)
- Minyak samin
- *Ghee* (minyak dari sapi)
- *Virgin coconut oil/VCO*
- *Butter*/mentega (bukan margarin)
- Minyak ikan
- *Flaxseed oil*
- *Chiaseed oil*
- Minyak ayam/bebek/ unggas
- Minyak almond
- MCT oil
- Minyak wijen

**Jika dalam konsumsi harian kita ternyata masih kurang prosentase lemaknya, maka cara paling mudah adalah dengan mengonsumsi *natural fat* ini. Bisa diminum langsung atau dicampurkan pada minuman favorit seperti kopi, coklat, atau teh. Karena itu ada salah satu aliran diet di Indonesia yang mewajibkan mengonsumsi VCO sebagai amunisinya.

VCO dan MCT oil merupakan pilihan yang paling banyak digunakan pelaku

ketogenik. Karena MCT adalah lemak yang langsung akan diubah tubuh menjadi energi tanpa melalui proses yang panjang. Sedangkan di dalam VCO juga terdapat MCT.

MCT merupakan lemak yang pada saat proses pemecahan di dalam hati memerlukan kalori. Jadi disini menjadi jelas bahwa minum VCO/MCT tidak memerlukan lemak saat prosesnya. Diet Ketogenik memanfaatkan hal itu. Menjadikan “memproses lemak dengan memakai lemak” sebagai dasar dari pondasi suksesnya. Minum lemak tapi tidak membuat gemuk, malah bisa menurunkan berat badan.

Di Indonesia, karena berlimpahnya produksi kelapa maka VCO merupakan salah satu pilihan yang banyak digunakan karena mudah didapat dan harganya relatif terjangkau dibanding *healthy oil* yang lain.

→ SAYURAN

Pilih sayuran yang tumbuh di atas tanah terutama yang berbatang dan berdaun hijau. Termasuk kembang kol, kubis, avokad, brokoli, timun, dan zucchini.

Sayuran bisa menjadi cara makan “lemak” yang enak dan tidak membosankan dalam keto. Sayuran bisa digoreng dengan minyak kelapa, ditumis dengan mentega, sayuran rebus bisa ditambahkan *butter*.



Kita bisa memakan salad dengan *dressing olive oil*, dengan mayones atau dengan sambal yang diberi tambahan vco. Dalam beberapa resep di buku ini ada banyak cara mengolah sayur dengan tambahan lemak baik. Sayuran seperti kembang kol juga bisa diolah sebagai pengganti nasi, atau zucchini sebagai pengganti mi/pasta.

→ HIGH FAT DAIRY (PRODUK OLAHAN SUSU TINGGI LEMAK)

Butter, keju, yoghurt, kefir, dan *cooking cream* merupakan sumber lemak yang baik. Hindari susu karena mengandung gula susu (laktosa). Dalam satu gelas susu mengandung 15 gram karbo. Hindari juga *low fat yogurt* karena biasanya mengandung banyak gula.



→ NUTS/KACANG-KACANGAN

Bisa dikonsumsi terbatas, tetapi perlu berhati-hati karena ketika kita ngemil kacang-kacangan, akan sangat mudah untuk “lupa diri” dan makan lebih dari kebutuhan tubuh kita. Contoh kacang-kacangan adalah macadamia, almond, pecan, hazelnut.



→ **BERRIES**

Konsumsi dalam jumlah terbatas.



→ **MINUMAN**

Air (*flavored water* semacam *infused water* atau *sparkling water* bisa dikonsumsi).

Kopi tanpa gula. Teh tanpa gula.

Bisa menggunakan pemanis alami yang mempunyai kadar GI rendah seperti Stevia dll. Pemanis dalam bentuk bubuk bisa dikonsumsi dan tidak akan mempengaruhi keto Anda tapi jangan digunakan terus menerus atau jangka panjang. Lebih baik mulai melatih lidah kita untuk menikmati makanan tanpa gula/pemanis.

Karena itu dalam resep-resep di buku ini penggunaan pemanis adalah opsional.

→ **ALKOHOL**

Dry wine (*regular red* atau *dry white wine*).

Champagne, *whisky*, *brandy*, *vodka*, dan *cocktails* tanpa gula.

(untuk *special occasion*, pada peristiwa khusus dan sesekali saja)

→ **DARK CHOCOLATE**

Cari yang kandungan cokelatnya di atas 70%.



MAKANAN YANG DIHINDARI DALAM DIET KETOGENIK

→ **NASI** dan turunannya seperti ketan, lontong, arem-arem, bakcang, dll.

→ **GULA** dan turunannya. Gula jawa, kecap manis, sirup, dodol, madu, *softdrink*, permen, minuman olahraga, jus.

→ **SUSU.**

→ **TEPUNG-TEPUNGAN** atau gandum.

→ **OATMEAL**, mi, roti, *cake*, *pastry*, kwetiau, misua, bihun, *cereal* sarapan, dll.

→ **UMBI-UMBIAN.**

Kentang, talas, singkong, ubi jalar, jagung, dll.

➔ **BUAH-BUAHAN.**

Semua buah kecuali avokad dan aneka berry (dalam jumlah wajar dan terbatas).

➔ **POLONG-POLONGAN.**

Kacang tanah, kacang polong, kedelai, kacang panjang, buncis.

Karena tujuan dari mengatur pola makan adalah untuk kesehatan jangka panjang, tentu saja dalam ketogenik kita selalu memilih bahan makanan yang baik, *Good Fat*, *Good Protein*, dan *Good Carb*.



Good Fats



Olive oil
(Extra virgin)



Alpukat



VCO/MCT



Daging yg berlemak
sandung lamur, iga, paha ayam)



Ikan2 laut



Omega 3



Telur



Kacang2
(Almond, macadamia dll)



Eggs 12.7g



BROCCOLI 1.0g



CHICKEN 20.8g



CHEESE 25.0g



SALMON 21.0g



SHRIMP 18.0g



Meat 26.0 g



Yogurt 2,6g



BEANS 22.3g



MUSHROOMS 3.7g



AVOCADO 2.0g



ALMONDS 18.6g

Good Protein

PENTINGNYA MEMBACA TABEL NUTRISI KETIKA BERBELANJA

Setelah kita tahu makanan apa yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi dalam Diet Ketogenik, selanjutnya yang penting adalah bagaimana kita membaca tabel nutrisi ketika berbelanja. Diet Ketogenik ini akhirnya memaksa kita untuk lebih teliti dalam berbelanja dan belajar untuk lebih memahami bahan-bahan apa yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi.

Idealnya dan jika memungkinkan, sebaiknya memang semua makanan yang dikonsumsi adalah hasil masakan sendiri, karena dengan demikian kita tahu persis bahan-bahan apa saja yang ada dalam makanan tersebut.

Dan sebaiknya juga kita tidak mengonsumsi makanan olahan dan makanan pabrikan karena kita tidak tahu persis apa saja isi/kandungan makanan tersebut. Akan tetapi kadang kondisi ideal tidak bisa terjadi. Karena kesibukan atau untuk alasan kepraktisan atau tidak ada pilihan dan sebagainya, membuat kita membeli makanan kemasan juga.

Karena itu membaca tabel nutrisi dalam makanan kaleng atau makanan kemasan sangat membantu untuk kita tahu apakah makanan tersebut boleh atau tidak boleh dikonsumsi dalam keto.

Yang paling penting kita perhatikan dalam membaca nutrisi dari sekian banyak tabel yang ada dikemasan makanan adalah bagian FAT dan bagian TOTAL KARBOHIDRAT. Di bagian total karbohidrat umumnya terdiri lagi dari *Dietary fiber* dan *Sugars*.

Sebelumnya yang penting diketahui adalah yang disebut NETT CARB (Karbohidrat bersih). Tidak semua karbohidrat mempengaruhi tubuh dengan cara yang sama. Karbo dari makanan tinggi pati (*starch*) seperti nasi, roti, kentang diserap tubuh dengan cepat dan insulin akan ditembakkan untuk mengontrol glukosa (gula darah) yang terjadi dari makanan ini. Karbohidrat jenis ini yang paling cepat diserap tubuh untuk dijadikan energi. Dan jika tidak terpakai maka akan ditumpuk sebagai cadangan (lemak tubuh). Inilah yang akan membuat berat kita semakin hari semakin bertambah.

Karbohidrat dari fiber (serat) sayuran, buah-buahan, sebaliknya mayoritas tidak diserap oleh tubuh dan kadang hanya numpang lewat saja dalam pencernaan kita.

Jadi NETT CARB adalah total karbohidrat tanpa fiber (serat). Nah, nett carb ini yang harus diperhatikan dalam makro nutrisi keto kita masing-masing dan bukan total karbohidrat.

Sebagai contoh:

► 1 mangkuk brokoli rebus kandungan karbonya sekitar 11 gram. Tapi dari 11 gram ini, sekitar 6 gram adalah serat. Jadi kandungan net carb adalah 5 gram. Dan nett carb ini yang dihitung dalam batasan kebutuhan makro harian.

► Kue Keto X

Karbo 8 gram, fiber 2 gram.

Jadi kandungan karbo bersihnya hanya 6 gram, tetapi kitajuga harus perhatikan SERVING SIZE atau TAKARAN SAJI. Di bagian atas label selalu tertulis *serving size*.

Sebagai contoh jika kue keto X beratnya 500 gram dan di takaran saji yang tertulis adalah 10, ini berarti kandungan karbo, lemak, dll dalam kue itu yang ditulis dalam tabel nutrisinya adalah untuk setiap 50 gram (500 gram:10).

Ini berarti dalam setiap 50 gram kue keto X terkandung 6 gram karbo bersih. Jadi kita tahu seberapa banyak kita bisa memakan kue itu, sesuai kebutuhan makro harian.

Kadang kita tidak cermat dalam hal takaran saji ini sehingga menghambat target penurunan berat badan kita.

- Contoh lain, kadang di tabel nutrisi juga terdapat tulisan:

Karbohidrat 50 gram

Fiber 5 gram

Sugar alcohol 10 gram

Yang dimaksud *sugar alcohol* disini bukan alkohol dan gula sehingga haram bagi yang muslim. Yang dimaksud *sugar alcohol* disini adalah gula artifisial, pemanis buatan seperti sorbitol, xylitol, dll. Dalam permen bebas gula pasti menggunakan gula artifisial seperti ini.

Jadi hitungan untuk contoh produk di atas adalah 50 gram – (5 gram + 10 gram) = 35 gram PER takaran saji.

Jadi ketika kita membeli satu produk makanan, yang wajib diperhatikan adalah TAKARAN SAJI dan NETT CARB nya.

Karena itu kita juga mesti berhati-hati ketika membeli produk yang mengklaim BEBAS GULA atau SUGAR FREE.

PUASA DAN KETOGENIK

Pada bagian tulisan mengenai APA ITU DIET KETOGENIK ada disinggung bahwa kondisi "ketosis" yang kita inginkan dalam diet ini juga bisa dicapai dengan cara melakukan puasa.

Dalam Diet Ketogenik kita bisa menggabungkan berbagai jenis puasa atau disebut dengan "keto-fasting". Diet Ketogenik membuat kita lebih fleksibel dalam memilih puasa yang sesuai dengan kondisi tubuh kita dan target kita.

Tentu saja untuk target yang berbeda, aturan puasanya pun berbeda. Puasa untuk *weight loss/maintain* kesehatan pasti beda dengan puasa untuk terapi penyakit tertentu. Puasa untuk "memecah" berat badan yang stagnan seperti *fat fasting* pasti berbeda dengan puasa untuk terapi kanker. Bahkan dalam ketogenik bisa digabungkan dengan shaum sunnah muslim. Dobel bonus istilahnya (dapat dietnya, dapat pahalanya).

Yang umum dilakukan dalam Diet Ketogenik adalah *Intermittent Fasting* atau dikenal dengan istilah IF. Misal IF 16 (jendela makan 8 jam, jadi kita mulai makan jam 12 siang dan berhenti makan pada jam 8 malam). Dalam IF tidak ada kalori yang boleh masuk, hanya air, kopi atau teh tanpa gula.

Jimmy Moore dalam bukunya "The Complete Guide to Fasting" mengatakan bahwa dalam kondisi dia melakukan Diet Ketogenik sangat membantunya melakukan *fasting* sampai berhari-hari tanpa makan (*water fasting* = hanya minum air saja).

Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah puasa dalam Diet Ketogenik ini dilakukan sesuai kebutuhan dan kondisi tubuh kita yang juga sudah "fat adapted". Kondisi "ketosis" yang sudah terjadi pada tubuh kita berkat Diet Ketogenik atau yang kita sebut nutritional ketosis, juga sangat membantu kita menjalani puasa secara "alami", karena kita tidak mudah lapar dan juga tubuh kita akan tetap segar dan berstamina.

Macam macam manfaat puasa:

Membuat lebih fokus
Meningkatkan produktivitas
Manfaat *weight loss*
Membantu meningkatkan kadar keton darah
Memperbaiki kondisi insulin
Menekan rasa lapar yang tidak terkontrol
Terapi kanker
Memperbaiki sistem imun tubuh

Macam macam puasa:

Intermittent fasting (16-20 jam *fasting*)

Alternate day (puasa daud 1 hari puasa, 1 hari *off*)

Fat fasting (makan lemak saja)

Seyfried's anti kanker approach (puasa 5 hari setiap 4 bulan sekali)

BAGAIMANA MENGATUR MAKANAN DALAM KETOGENIK

Ketogenik adalah diet yang sangat terukur. Salah sekali kalau ada yang bilang "makan lemak dengan bebas tapi turun berat badan". Dalam ketogenik kita sangat *concern* pada komposisi makro harian. Karena kalau kelebihan atau kekurangan makro nutrisi maka tujuan kita berketogenik bisa terhambat.

Misal untuk tujuan *weight loss* tidak akan tercapai kalau kelebihan lemak misalnya. Kita mesti ingat, yang mau dibakar adalah lemak pada tubuh kita, bukan lemak dari makanan. Atau misalnya untuk tujuan terapi diabetes, kalau kita kelebihan protein maka gula darah puasa akan sulit *berprogress* dengan baik saat berketogenik.

Seperti yang kita ketahui bahwa prosentase makanan ketogenik adalah 70-80% lemak, 5% karbo dan moderate protein (sesuai kebutuhan).

Tapi yang sering menjadi pertanyaan adalah:

- Berapa banyaknya dalam gram presentase menu ketogenik tersebut?
- Berapa potong ayam yang bisa saya makan, berapa banyak telur yang bisa saya makan, berapa banyak sayur yang bisa saya makan dalam sehari, dll.
- Bagaimana menerjemahkan persentase tersebut ke dalam jumlah makanan?
- Berapa banyak protein dan lemak yang bisa saya konsumsi?
- Kira-kira lemak saya cukup atau tidak ya? Apakah protein saya kebanyakan? Atau karbo saya kebanyakan atau tidak.

Apa yang harus dilakukan untuk mengetahui seberapa banyak (gram) kebutuhan makro kita lemak, protein, dan karbo dalam sehari. Dan apakah ketogenik seribet ini? Harus selalu menghitung gram makanan setiap hari?

Hanya di awal berketo saja kita perlu menghitung seperti ini, agar target yang kita inginkan bisa tercapai dan mengetahui "porsi yang pas untuk makan sehari". Berapa sih lemak dan protein dalam sepotong ayam, dalam 1 butir telur atau dalam 1 buah avokad. Lama kelamaan kita akan hafal dan seiring waktu kita akan tahu kira-kira seberapa banyak porsi makanan yang dibutuhkan dalam sehari dan tidak perlu repot menghitung lagi.

ALAT BANTU YANG BISA DIGUNAKAN ADALAH:

1. KETO CALCULATOR.

Link <http://mariamindbodyhealth.com/keto-calculator/>

Keto calculator ini dipakai untuk menghitung kebutuhan makro nutrisi (lemak, protein, karbo). Banyak pilihan jenis *keto calculator* ini tapi *link* di atas cenderung lebih mudah digunakan. Pilih isian ke "metric", isi data kita dan pilih jenis aktivitas kita (*sedentary, moderate or active*).

2. APLIKASI PENGHITUNG KALORI.

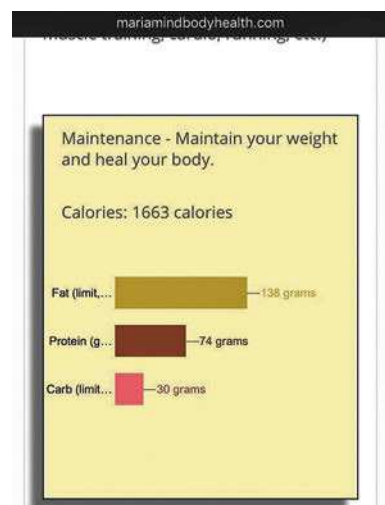
Bisa *download Fatsecret* atau *Myfitnesspall* di *handphone* atau PC. Untuk yang mau menggunakan bahasa Indonesia, ubah dulu settingan *handphone* Anda menjadi Bahasa Indonesia atau bisa menggunakan PC.

(Menurut review teman-teman pelaku ketogenik, aplikasi *myfitnesspall* lebih lengkap jenis makanan khas Indonesianya). Silahkan memilih aplikasi yang paling enak untuk digunakan.

Berikut adalah contoh penggunaan *keto calculator* dan aplikasi *fatsecret*.

Ini adalah salah satu contoh hitungan kebutuhan makro nutrisi dari salah satu pelaku ketogenik yaitu Ibu Eva Rais.

Adalah kebutuhan makro nutrisi ibu eva yang dihitung dengan *keto calculator* dengan link di atas. Ibu Eva memilih target yaitu *maintain weight and health*. Anda bisa memilih target Anda sendiri misal *weight loss* atau *fast weight*



loss, dll.

Dari hitungan itu, kebutuhan makronya adalah:

Lemak 138 gram

Protein 74 gram

Karbo 30 gram

Dalam foto 1 ini tidak usah pusing dengan kalorinya. Kita “strik” pada gram makro nutrisi saja (lemak, protein, dan karbo).

Nah langkah selanjutnya kebutuhan makro di atas tadi (dalam gram), selanjutnya pilih apa saja jenis makanannya di *Fatsecret* (atau bisa menggunakan aplikasi *Fitnesspall*). Register di *Fatsecret* dengan menggunakan *email* (bisa juga register dengan *Facebook*), bebas saja cara registernya. Kemudian tinggal kita klik klik saja sesuai perintahnya. Mulai saya masukkan menu makanan saya di *fatsecret*.

Today ▾				
+ Breakfast 495				
47,54	6,31	11,95	41%	^
Coffee 2				
1 mug (8 fl oz)				
0,05	0,09	0,28	0%	
Strawberries 23				
6 medium (1-1/4" dia)				
0,22	5,53	0,48	2%	
Extra Virgin Olive Oil 239				
2 tbsps				
27	0	0	20%	
Butter 102				
1 tbsps				
11,52	0,01	0,12	8%	
Egg 129				
2 medium				

gambar 6

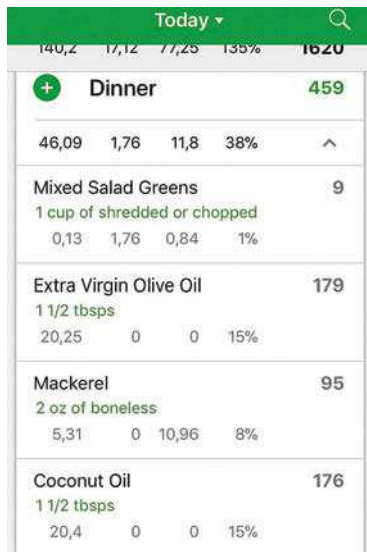
Ini adalah menu sarapan Ibu Eva. Memulai hari jam 4.30 WIB pagi dengan minum kopi hitam tanpa gula dan 2 sdm *olive oil* (selang seling antara *olive oil*, VCO, dan MCT).

Jam 10.30 WIB makan bekal sarapan yaitu 2 buah telur dadar yang digoreng dengan *butter* dan ngemil 6 buah stroberi.

Today ▾				
+ Lunch 555				
36,17	4,57	52,09	46%	^
Chicken Breast 328				
1 small (yield after cooking, bone removed)				
12,96	0	49,65	27%	
Bean Sprouts 15				
1/4 a cup				
0,09	3,04	1,56	1%	
Broccoli 8				
1/4 cup chopped				
0,08	1,51	0,64	1%	
Butter 204				
2 tbsps				
23,04	0,02	0,24	17%	

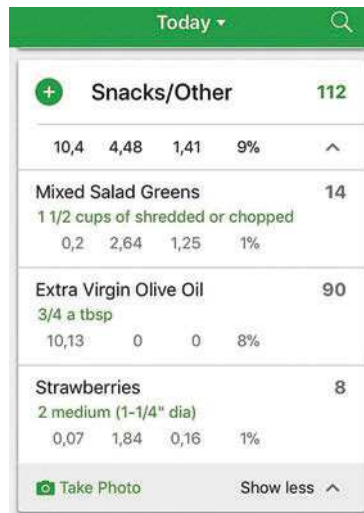
gambar 7

Ini adalah menu makan siang. Sekitar jam 14.00 WIB makan siang dada ayam goreng (dengan kulitnya)ocol sambal terasi, dengan 1 cup tumisan sayur taoge dan brokoli yang ditumis dengan *butter* dan bumbu.



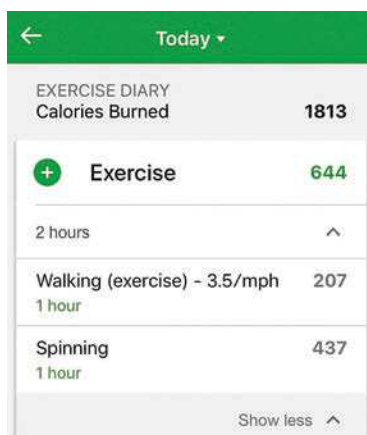
gambar 8

Ibu Eva terbiasa olahraga pada sore hari dan makan malam sekitar pukul 20.00 WIB. Makan malam Ibu Eva berupa 2 ekor ikan kembung ukuran kecil yang digoreng dengan minyak kelapa dan makan 1 cup salad sayuran hijau dengan *dressing salad* saya buat dari *olive oil*, lemon, dan bubuk cabai.



gambar 9

Ini adalah *snack* di jam 16.30 WIB sore. Makan 1 cup sayuran hijau campur 2 buah stroberi. *Dressing salad* tetap seperti tadi siang yaitu *olive oil*, lemon, dan cabai bubuk.



gambar 10

Ini adalah gambaran aktivitas olahraga Ibu Eva di luar aktivitas harian sehari-hari. Pagi jalan kaki sekitar 1 jam dan malam ikut kelas *spinning* (HIIT sepeda static) selama 1 jam di gym. Bisa dilihat berapa kalori yang terbakar dari 2 aktivitas olahraga tersebut.

Ini adalah kesimpulan dari apa yang dimakan sehari. Ternyata lemak dan protein melebihi hitungan kebutuhan makro di *keto calculator*. Tapi tidak perlu khawatir karena ada pengurangan kalori dari aktivitas olahraga. Jadi walaupun asupan lemak dan protein berlebih, hal ini tidak akan mempengaruhi “kondisi ketosis” ataupun menyebabkan berat badan bertambah. Karena ada pengurangan kalori sebanyak 644 kalori yang dibuang lewat olahraga.

Kesimpulan lain dari foto 7 adalah terlihat bahwa asupan karbo yang kurang, yaitu masih di bawah kebutuhan makro. Tapi hal ini tidak perlu dikhawatirkan karena pasti adanya tambahan “hidden carb” dari bumbu bumbu yang tidak kita hitung. Pengurangan kalori selain dilakukan dengan olahraga, bisa juga dilakukan dengan puasa IF (puasa tanpa kalori hanya air putih, teh, dan kopi tanpa gula) atau bisa juga melakukan shaum puasa sunnah buat yang muslim.

EFEK SAMPING DIET KETOGENIK

Tidak semua orang mengalami efek samping dari Diet Keto, dan biasanya efek dari diet inipun tidak berlangsung lama. Bervariasi pada setiap orang. Untuk meminimalkan efek dan mengatasinya, maka akan kita bahas di bawah ini.

1 Sering kencing

Awal berketogenik biasa akan muncul gejala ini, tubuh akan mengeluarkan banyak cairan. Cara mengatasinya mudah, yaitu dengan meminum air yang cukup banyak untuk menggantikannya.

2 Pusing dan merasa cepat lelah

Karena tubuh mengeluarkan banyak cairan, maka tubuh juga akan kehilangan mineral seperti magnesium, potassium, dan sodium. Cara mengatasinya adalah dengan mengonsumsi makanan yang kaya mineral, seperti sayuran berdaun hijau, brokoli, *dairy product* (keju, yoghurt, dll), daging, unggas, dan ikan serta buah avokad. Tambahkan garam yang bermineral pada makanan Anda seperti garam Himalaya dan juga mengonsumsi kaldu daging. Anda juga bisa menambahkan suplemen yang mengandung magnesium.

3 Gula darah rendah

Juga disebut dengan hypoglycemia, gula darah rendah ini merupakan efek samping dari ketosis ketika memulai Diet Ketogenik. Terutama pada orang yang terbiasa mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat setiap hari. Ketika tubuh menerima karbohidrat berlebih, maka sejumlah insulin dilepaskan untuk menurunkan kadar gula darah yang tinggi. Jadi, ketika konsumsi gula menurun drastis dalam Diet Ketogenik, kemungkinan akan terjadi "episode hypoglycemia jangka pendek". Hal ini bisa menyebabkan perasaan rasa kelelahan, kelaparan, pening, dan gemetar sampai tubuh bisa beradaptasi dengan hal baru ini.

4 Ketagihan gula

Efek jangka panjang yang hebat dari Diet Ketogenik adalah mengurangi ketagihan gula dan makanan tidak sehat lainnya. Tetapi, pada awal berketogenik, biasanya akan terjadi fase ini, sakau pada karbohidrat dan gula. Hal ini bisa terjadi selama 2-3 hari dan bahkan bisa sampai 3 minggu. BERTAHANLAH... ini akan berlalu.

5 Konstipasi

Selama pencernaan kita beradaptasi dengan pola makan baru, Anda mungkin akan mengalami konstipasi/sembelit. Hal ini biasanya disebabkan karena banyaknya cairan yang keluar dari tubuh (sering kencing). Hal ini bisa diatasi dengan mengonsumsi banyak sayuran tinggi serat, mengonsumsi cukup garam bermineral dan banyak minum air. Jika cara di atas belum mengatasi konstipasi, maka disarankan untuk mengonsumsi suplemen magnesium citrate 400 mg.

6 Diare

Kebalikan dari efek samping di atas yaitu konstipasi, beberapa pelaku Diet Ketogenik kemungkinan bisa mengalami diare pada beberapa hari pertama berdiet. Hal ini dikarenakan tubuh yang beradaptasi dengan perubahan dari rasio makro nutrisi yang dikonsumsi.

Pastikan jumlah karbohidrat terbatas yang anda konsumsi digantikan dengan sumber lemak dan bukan protein, karena konsumsi protein yang berlebih juga bisa mengakibatkan diare.

7 Kram otot

Kehilangan banyak mineral karena kita mengeluarkan banyak cairan pada awal berdiet keto dapat menyebabkan kram otot, terutama kram pada otot kaki. Seperti yang disebutkan di atas, hal ini bisa ditasi dengan meminum banyak air dan mengonsumsi makanan yang banyak mengandung magnesium dan mengonsumsi garam bermineral. Jika diperlukan bisa ditambah dengan suplemen magnesium.

8 Keto Flu

Dua hingga empat hari di awal Anda berketogenik efek samping yang sering terjadi adalah "keto flu". Disebut demikian karena gejalanya sama dengan flu pada umumnya. Pastikan minum cukup air, konsumsi cukup mineral dan pastikan Anda makro nutrisi lemak anda cukup.

9 Bau napas

Beberapa orang mengalami bau napas seperti aceton (penghilang cat kuku). Hal ini merupakan salah satu tanda bahwa tubuh Anda mengalami ketosis. Membakar banyak lemak dan mengubahnya menjadi ketone untuk tenaga. Ini yang kita harapkan dari Diet Ketogenik.

Biasanya gejala ini akan berangsur hilang setelah tubuh beradaptasi dengan ketosis. Beberapa tips untuk mengatasi gejala ini adalah memperhatikan kebersihan gigi dan mulut, minum lebih banyak air, gunakan penyegar napas.

10 Jantung berdetak cepat

Pada minggu minggu awal berketogenik, kemungkinan akan mengalami jantung berdetak lebih cepat. Hal ini biasanya dialami oleh orang yang mempunyai tekanan darah rendah. Penyebabnya adalah karena tubuh kehilangan banyak cairan dan mineral. Jadi sekali lagi minum air lebih banyak dan tambahkan garam bermineral pada makanan Anda. Gejala ini biasanya berangsur menghilang setelah satu atau dua minggu.

TESTIMONI DARI BEBERAPA PELAKU DIET KETOGENIK

OM LILOK, Kontraktor proyek rumah tinggal

KETOGENIK ADALAH DIET YANG LOGIS

Ketertarikan saya pada ketogenik bermula dari link website yang diberikan oleh kakak saya yang mungkin merasa tidak nyaman melihat kondisi obesitas saya.

Berat badan awal 105 kg dan lemak terkonsentrasi di sekitar perut. Sudah sering mencoba diet dengan mengurangi porsi nasi, mengurangi lemak, menggantikannya dengan sayuran hijau. Saya juga tidak mengonsumsi gula. Permen atau makanan dengan kandungan gula tinggi.

Tetapi tidak ada perubahan pada berat badan saya. Stabil di angka 105 kg. Hingga saya baca soal diet ketogenik dari salah satu web luar negeri (saya tidak terlalu percaya dengan web dalam negeri) dan....dapat diterima dengan akal sehat.

Paling mengena adalah timbunan lemak ini kapan akan dipakai? Saya sadar benar, bahwa kelebihan lemak dalam tubuh saya berasal dari kelebihan makanan.

Dan di ketogenik saya mendapatkan cara membakar lemak saya, tanpa harus menyiksa tubuh dengan kelaparan. Asal tahu saja, orang gemuk paling takut dengan rasa lapar. Ketogenik meredakan rasa takut itu dengan memberikan rasa kenyang yang berkepanjangan.

Dalam waktu 55 hari sejak mengikuti pola makan ketogenik, berat badan saya berkurang 15 kg dan dapat melewati musim sakit. Dikantor hampir semua kena flu, saya aman. Daya tahan tubuh saya meningkat secara signifikan.

Dengan demikian saya akan memakai pola makan ketogenik ini sebagai cara hidup baru, meninggalkan pola makan tinggi karbohidrat yang selama ini ternyata membahayakan hidup saya.

Surabaya, 23 Februari 2018

Om LILOK

EDUARDO TORRES , Bisnis percetakan dan desain grafis

STRESS FREE DIET

Saya mengenal ketogenik sejak tahun 2011 dari Reddit, forum diskusi internasional dan saya tetap melakukannya hingga kini. Tujuan semula adalah menurunkan berat badan sebanyak 30 kg dan berhasil dalam 7 bulan. Akan tetapi walau berat badan ideal telah tercapai saya tidak berhenti Keto karena banyak manfaat yang saya rasakan bahkan hingga kini. Tubuh yang bugar, stamina yang lebih bebas stress dan lainnya. Sebuah pengalaman diet yang menyenangkan, STRESS-FREE.

Buku kumpulan resep tulisan bu Rini ini saya yakin akan sangat bermanfaat menambah macam ragam makanan ramah keto, menjadikan diet Keto yang memang menyenangkan menjadi lebih menyenangkan.

Tangerang, 26 Februari 2018

Eduardo Torres

APA ALASAN SAYA BERKETOGENIK?

Jawabannya hanya 1: untuk meningkatkan kualitas hidup saya, baik sekarang, maupun nanti di masa tua saya...

Saya bukan termasuk orang yang malas olahraga ,saya sangat tergantung dengan olahraga, khususnya Weight Training karena kondisi HPN saya yang memang membutuhkan latihan terus menerus supaya tidak merasa nyeri dan supaya kalau tua saya terhindar dari kelumpuhan.

Jadi buat saya, olahraga tiap hari adalah suatu investasi, dan bagusnya investasi ini berbonus badan yang bagus dan sehat.

Kembali ke laptop, apa alasan saya Berketogenik? Supaya saya bisa olahraga lebih baik lagi,supaya kalau saya berolahraga yang dibakar adalah LEMAK dan bukan nya kehilangan otot atau cuma kehilangan air. Dengan menerapkan ketogenik diet yang baik dan benar, maka selain saya bisa menurunkan berat badan dengan mudah, saya juga bisa membentuk otot dengan mudah. Kenapa?Karena penyerapan protein saya menjadi lebih baik dan efisin yang hasilnya pembentukan otot plus pembakaran lemak.

Lalu apa manfaat diet yang lagi hits ini? Sejak dalam kondisi ketosis saya akan lebih "focus", lebih "calm", tidur lebih lelap, yang biasanya saya insomnia, sekarang jam 10 sudah ngantuk. Dan kalau biasanya setiap pagi saya bangun dengan badan sakit, sekarang saya sudah lupa masa masa itu. Dan yang lebih hebat lagi...tukan pijat langganan saya juga sampai nanya, "kok non sekarang gak pernah pijat lagi? Nah..jujur waktu itu saya juga bingung mau jawab apa,akhirnya saya jawab "gak tau ya mbak, sekarang badan saya sudah gak pernah berasa sakit dan capek lagi. Jadi kalo gak capek trus dipijat kan ga enak?"

FYI usia saya sekarang 39 tahun, 10 tahun lalu saya bisa menurunkan berat badan saya dari 90 kg ke 57 kg dalam 1 tahun dengan berolahraga dan "clean eating". Setelah memiliki anak saya ingin melakukan hal yang sama dengan cara yang sama kok rasanya sulit. Metabolisme mungkin menurun karena usia.Tapi untunglah ada diet KETOGENIK ini. Sekarang saya sudah turun 8 kg stelah 4 bulan berketogenik dan 1,5 bulan rutin berolahraga angkat beban. Kenapa baru 1,5 bulan saya

berolahraga? Karena di awal awal berketogenik saya melakukannya dengan cara yang salah.

Saya jadi kehilangan energidan nyaris gak memungkinkan saya untuk berolahraga, untunglah saya menemukan support system yang tepat dan bisa mengarahkan saya berdiet ketogenik yang baik dan benar. Hasilnya?saya merasa luar biasa dan stamina saya jadi seperti 10 tahun yang lalu.

Buku resep diet Chef Rini ini adalah panduan yang tepat buat Anda yang ingin memulai diet ini namun gak paham apa yang harus dimakan. Jadi jangan sampai "nyasar" kaya saya ya. Kalau Anda sudah membeli buku ini berarti anda sudah di jalan yang tepat.

"enjoy the book,and stay fabulous"

Surabaya 4 Maret 2018

Vera CK

UNTUK KUALITAS HIDUP YANG LEBIH BAIK

Saya memulai diet ketogenik pada awal 2017. Setelah divonis kanker dan menjalani kemoterapi sebanyak 10x, saya diperintahkan oleh dokter onkologi saya untuk mulai mengurangi karbohidrat, makanan processed dan perbanyak makan lemak yang sehat, serta rajin berolah raga.

Setelah kemoterapi, bukan semakin kurus, tapi saya semakin menggemuk, karena faktor depresi atas ujian yang saya hadapi dan saya cenderung memilih untuk makan sebagai pelampiasan. Awalnya saya memulai diet keto, saya cukup kaget karena mengurangi konsumsi gula dan karbohidrat memiliki dampak yang sangat signifikan pada hidup saya. Walaupun saya sempat takut untuk makan lemak karena bertahun-tahun dicekoki bahwa lemak selalu jahat, saya akhirnya memberanikan diri untuk mengonsumsi lebih banyak lemak.

Hasilnya berat badan terus turun, akhirnya saya bisa menurunkan berat badan hingga 63 kg. Saya pun rajin berolah raga, serta berhasil menurunkan persentase body fat saya menjadi 13% dari awal sebelum diet yaitu 25%. Terlebih, setelah beberapa kali PET SCAN, saya sangat bersyukur bahwa hasilnya bersih dari kanker.

Sejak itu, saya banyak meluangkan waktu saya untuk membantu teman dan saudara untuk ikut menurunkan berat badan mereka serta menjadi fit kembali agar memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Saya sebagai salah satu korban pola hidup buruk warga ibu kota, sangat prihatin dengan pola hidup akhir-akhir ini yang semakin memberikan kontribusi buruk pada kesehatan. Saya harap, buku resep diet keto ini dapat memberikan banyak manfaat untuk para pembacanya di seluruh tanah air.

Terima kasih,

Jakarta 19 Maret 2018

Bryan Wicaksono

SEMANGAT SEHAT DEMI SEMPURNANYA IBADAH

Ketika saya sudah mulai berpenghasilan sendiri, saat stress pelariannya adalah makan... makan apa saja, belikah, masak sendiri, membuat kue, krupuk 1 stoples bisa dihabiskan sendiri sambil curhat.

Dimulai BB 56 kg di usia sampai 40 th.

Dalam waktu 5 th BB naik 23 kg jadi 79-80 kg (di Papua) sebab tidak lagi aerobik dan mie.

Pindah ke Jawa makin doyan makan perlahan naik apalagi jika *traveling* tiap *week end* dan makan bersama / *ngandok* / jajan bersama dengan teman kantor. Saat ngantor 12 tahun naik 15 kg jadi BB 95 kg. Setelah pensiun tidak ada kegiatan, suka *traveling* dari hotel ke hotel dengan menu *aduhai*.

BB tak terasa sudah 110 kg. Penyakit sudah mulai mampir. Saya mengalami hipertensi dengan tensi pernah 170/110 mmHg.

Terpikir bagaimana jika tiba-tiba stroke dengan BB satu kwintal lebih, siapa yang merawat ku, siapa yang menuntun ku.

Migren selalu rutin mampir. Penyakit kaki dan lutut yang berat menyangga tubuh dan selama 6 bulan solat dengan duduk oleh karena trauma otot lutut.

Jalan sudah benar-benar seperti orang sepuh yang tunuk-tunuk pakai tongkat dan tak bisa bertahan lebih dari 100 - 200 m dimana kalau jalan dilanjutkan harus menahan rasa sakit di bagian bawah tubuhku.

Seminggu 2 kali pasti pijet dan kerokan seperti orang yang mudah kelelahan.

Saat solat dengan duduk biarpun itu fiqih nya boleh tapi saya merintih - menangis kepada Allah sebagai orang "tidak tahu diri dan tidak bersyukur"

Saya sungguh menderita batin.

Saya solat bagai ORANG SOMBONG yang tidak mau rukuk (hormat) dan tidak bisa sujud (taat - patuh). Betapa saya ingin menghamba kepada Allah layaknya orang normal.

Saya ingin sholat dengan rukuk sujud dan ibadah Umroh saat yang tidak menyiksa.

Usaha Diet telah banyak saya lakukan antara lain:

1. Diet Mayo turun 7 kg, naik lagi.
2. Puasa sunnah jama' (Daud + senin Kamis + Tengah bulan + sunnah lain) tidak menurunkan BB.
3. Diet bu Kadek Pare (NO garam + NO mengunyah) + Gym + sauna turun 13 kg tapi naik lagi tambah melonjak.
4. Diet KF 1 bln turun 3 kg.

Akhir nya ketemu Ketogenic yang membolehkan puasa sunnah sambil pola makan keto sebab sudah terbiasa puasa sunnah.

Ada teman yang menyarankan dalam ber keto puasa sunnah ku yang 5 hari itu 2 hari nya tak boleh IF, makan saja bila lapar (CKD).

Saat mulai berketo hari pertama biasa saja.

Hari ke dua dan ke tiga seperti orang hypoglilemia: lemas - gemetar - pening tapi tidak keringat dingin.

Hari ke empat saat bangun malam mau sholat malam, betul-betul suatu keajaiban. Badan rasanya sangat segar bugar, semangat full, gairah melonjak kuat, otot otot yang sakit sirna.

Segera ambil wudhu, saya coba sholat malam dengan ruku', sujud pelan pelan ternyata BISA.

Demikian sangat bergairah dan penuh rasa syukur, dalam sholat malam 23 raka'at terus bercucuran air mata bahagia.

Alhamdulillah perlahan perbaikan kekuatan otot makin sehat dan berangsur normal menguat.

Dalam waktu 7 bulan BB turun 20 kg Lingkar pinggang susut 22 cm. Sudah bisa plank, sudah kuat jalan-jalan di Mall tanpa tongkat. Sudah bisa yoga busur panah yang terakhir kulakukan 20 tahun yang lalu.

Harapan selanjutnya masih banyak belajar dari teman-teman dan sahabat di group ketosharing Community untuk mengatasi godaan makan dan malas olah raga.

Target 10 kg lagi bertahap, tidak muluk-muluk.

Yang terpenting komitmen diri sendiri dan semangat sehat demi sempurnanya ibadah.

Malang, 7 Maret 2018

LC

DIET KETOGENIC: ITU INDONESIA BANGET!

Tahukah Anda semua, ternyata hal yang selama ini ditakuti orang ternyata yang banyak membuat hidup kita lebih sehat, lebih langsing, dan hidup lebih berkualitas?

Lemak!

Banyak dari kita tentu bertanya dan mengerutkan dahi ketika mendengar kata "lemak". Sama juga dengan saya ketika mempelajari minyak kelapa lebih dari 10 tahun terakhir hingga akhirnya 3 tahun terakhir mempelajari pola diet ketogenik ini. Saat ini pencarian saya juga masih terus berlanjut untuk mencari ada rahasia apa yang tersembunyi dibalik pola makan tinggi lemak dan rendah karbohidrat ini.

Walau sebenarnya istilah ketogenik ini sudah diperkenalkan sejak tahun 1920-an, ternyata penelitian ini nampaknya tidak bisa membendung industri makanan dan farmasi yang mempopulerkan pola makan tinggi karbohidrat. Hingga akhirnya lemak pun dituding sebagai penyebab obesitas hingga munculnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, stroke, jantung, dan sebagainya.

Memang benar bahwa lemak berlebih yang ada dalam tubuh manusia lah yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan, tetapi tahukah Anda banyak penyebab penumpukan dari lemak itu bukan berasal dari makanan berlemak. Tapi dari karbohidrat dan gula berlebihan. Coba simak isi supermarket, pasar, dan menu-menu makanan kita. Bisa jadi saat ini komposisinya 70-90% adalah karbohidrat dan gula.

Ketogenik ini memberikan wawasan baru, bahwa ternyata makan lemak hakikatnya adalah sehat. Menghindari karbohidrat dan gula adalah cara mudah dan murah untuk mendapatkan hidup lebih baik, perasaan kenyang, tidak mudah lapar, terhindar dari kecanduan makanan, memiliki berat badan ideal, energi yang lebih tinggi, menghilangkan gejala penyakit, hingga berpotensi untuk terapi diabetes maupun kanker.

Pola diet ketogenik pada dasarnya adalah pengaturan menu makan hingga tercapai komposisi kalori harian berasal dari lemak sebesar 70-80%, dari protein 20-25%, dan membatasi karbohidrat sekitar 5% saja.

Pada dasarnya bagi kita yang tinggal di Indonesia, pola diet ketogenik ini

bukanlah sesuatu yang sulit. Indonesia kaya akan lemak-lemak sehat, baik hewani maupun nabati. Sebut misal daging dari hewan (terutama yang digembalakan), telur, ikan dari lautan Indonesia yang luar biasa, sampai lemak nabati yang bisa diperoleh dari kelapa, alpukat, sampai kacang-kacangan.

Menu makanan tradisional kita juga sudah kaya akan santan dan minyak kelapa yang ternyata selain sehat juga mengandung lemak sehat yang penting bagi tubuh. Coba sebut rendang, opor, gule, dan makanan tradisional lokal yang jika dilihat komposisinya hampir mendekati komposisi makronutrisi dari diet keto. Tentu menghindarkan dari karbohidrat seperti nasi, mie, roti, kentang, dan gula adalah kunci penting dari keberhasilan menjalankan diet ketogenic ini.

Terima kasih kepada para pejuang dan sahabat yang tidak kenal lelah dan henti untuk terus mempopulerkan diet ketogenic ini, sebagai cara hidup baru yang tidak terduga sudah dicoba ratusan ribu orang di Indonesia, dan jutaan orang di seluruh dunia. Hasilnya memang tidak main-main, karena bisa merubah kualitas hidup seseorang bagaikan bumi dan langit.

Selamat kepada Mba Rini Handayani yang bersungguh sungguh memberikan kontribusinya melalui buku resep yang layak untuk kita coba.

Selamat datang di era baru dunia nutrisi yang menikmati lemak. Suatu ilmu dan gaya hidup revolusioner yang menjadi salah satu solusi untuk hidup lebih sehat. Apakah Anda mau mencoba dan mendapatkan manfaat dari diet ketogenic? Anda sendiri yang memutuskan.

Jakarta 19 Maret 2018

Annas Ahmad

~ Certified Coach dan Penulis Buku "Ketogenic – Gaya Hidup Revolusioner"



RESEP KETOGENIK

Apa itu Fatbomb?

Dalam ketogenik yang presentase lemaknya 75% kadang membuat kita bingung, bagaimana caranya memasukkan porsi lemak sebanyak itu dalam porsi harian kita. Cara paling mudah adalah dengan meminum VCO, MCT oil, ataupun *olive oil*. Tetapi buat beberapa orang akan merasa "tersiksa" dengan hal ini. Alternatif untuk ini adalah dengan membuat *fat bomb*, yaitu makanan yang mengandung lemak sangat tinggi, untuk memenuhi kebutuhan lemak baik kita. Contoh *fatbomb* misalnya adalah mayones, *dressing salad (olive oil)*, saus steak atau dengan membuat sambal sebagai *fatbomb*. Banyak resep saus steak, dressing, atau sambal di buku ini. Misal saus keju, saus krim, *dressing balsamic*, dll.

1. SAMBAL SEBAGAI ALTERNATIF FATBOMB

Sebagai orang Indonesia kita sangat akrab dengan berbagai jenis sambal, dan tanpa sadar kita sudah memenuhi kebutuhan lemak kita dengan cara yang enak dan menyenangkan.

Beberapa resep yang menggunakan sambal di buku ini diantaranya Salad Sambal Matah, Ikan Mackerel Sambal Dabu-Dabu, dll.

Salah satu resep sambal sebagai *fatbomb* yaitu Sambal Lado Cabe Ijo.



SAMBAL LADO CABE IJO

Bahan:

1 ons cabai
hijau
10 butir
bawang
merah
5 buah tomat
hijau, cincang
kasar
Jeruk nipis
Minyak
kelapa untuk
menumis
3-4 sdm vco

Cara membuat:

1. Ambil setengah bagian cabai hijau dan setengah bagian bawang merah, kemudian haluskan.
2. Sisa dari cabai hijau dan bawang merah, dicincang kasar.
3. Masukkan cabai dan bawang merah ke dalam wajan yang sudah dipanaskan dengan minyak kelapa, lalu tumis sampai matang dan tidak langu. Masukkan tomat hijau, dan tumis lagi sampai (jangan sampai tomat terlalu lembek).
4. Angkat sambal dan masukkan dalam stoples. Tambahkan cco atau minyak kelapa ke dalamnya, aduk sebentar, kemudian tutup. Bisa langsung disajikan ataupun disimpan sebagai persediaan.



SAMBAL DABU DABU

Bahan:

- 1 buah tomat, buang biji, potong kotak-kotak
- 3 cabai rawit, potong-potong
- 1 bawang merah, iris halus

Cara membuat:

1. Campur semua bahan, beri garam dan vco. Terakhir masukkan kemangi.
2. Penyajian: Taruh ikan di atas piring, beri sayuran segar di sampingnya. Sajikan dengan sambal dabu dabu segar.

SAMBAL TERASI

Bahan:

- 3 sdm
- 5 buah cabai rawit
- 2 cabai merah (buang biji)
- 5 butir bawang merah
- 2 bawang putih
- ½ sdt terasi

Cara membuat:

1. Uleg semua bahan, beri garam
2. Tumis dengan minyak kelapa agak banyak, jadi hasilnya sedikit cair, bisa untuk olesan ikan.



2. HOMEMADE MAYONNAISE SEBAGAI ALTERNATIF FATBOMB

Mayones dalam ketogenik dipakai sebagai salah satu sumber lemak sehat, biasa disebut sebagai *fatbomb* karena kandungan lemaknya yang cukup tinggi. Rasanya yang enak banyak disukai sehingga banyak dipakai dalam menu menu ketogenik. Baik itu sebagai *dressing salad*, sebagai saus steak atau sebagai cocolan untuk makan gorengan. Dalam buku ini juga ada beberapa resep yang menggunakan mayones.

Mayones yang ada di pasaran kebanyakan mengandung gula, bahan pengemulsi ataupun pengawet. Mayones yang berkualitas juga cukup mahal harganya. Padahal sebenarnya kita bisa membuat sendiri dengan bahan bahan yang ada di rumah dan tidak membutuhkan waktu lama untuk membuatnya.

Mayones pada dasarnya dibuat dari emulsi kuning telur dan minyak yang ditambahkan dengan mustard, cuka, dan garam (ditambah merica kalau suka).

Di sini saya akan memakai 2 teknik membuat *homemade mayonnaise*. Yaitu dengan cara manual, dikocok dengan whisk, satu lagi dengan memakai *food processor* (fp). Keduanya bisa menghasilkan mayones yang kental dan enak. Perbedaannya hanya di waktu pembuatannya. Manual butuh waktu sekitar 15 menit, kalau dengan fp dibutuhkan waktu 5 menit.

Saat paling krusial dalam pembuatan mayones adalah pada 1 menit pertama ketika kita menuang minyak ke dalam kuning telur. Harus dilakukan dengan sangat perlahan dan sedikit demi sedikit. Ada baiknya menggunakan gelas/cangkir yang ada moncongnya untuk menuang minyak. Kalau kita menuang terlalu cepat atau terlalu banyak pada 1 menit pertama ini, maka tidak akan terbentuk emulsi. Kuning telur dan minyak tetap akan memisah, dan mayones gagal dibuat.

Bahan MAYONES:

3 butir kuning telur

300 ml minyak (saya pakai vco, bisa menggunakan *olive oil*, mct, atau minyak lain)

1 sdt mustard

½ sdt garam

½ sdm perasan lemon/jeruk nipis/cuka (saya pake Acv)

¼ sdt merica (opsional)

Cara membuat:

MANUAL

1. Masukkan kuning telur dan mustard dalam mangkok, lalu kocok dengan whisk sampai tercampur rata (tidak perlu sampai berbusa).
2. Sambil terus mengaduk, mulai masukkan vco dengan sangat perlahan dan sedikit demi sedikit sambil tangan lain terus mengocok.
3. Terus mengocok dengan *whisk*, sambil diamati emulsi yang terbentuk, kadang kita perlu berhenti menuang sebentar (sambil terus mengocok).
4. Jika mulai terlihat mengental, kita bisa mulai menuang minyak lagi. Semakin lama akan terlihat mulai mengental, kita bisa menuang semakin cepat/banyak sambil terus mengamati kekentalan yang terbentuk.
5. Terus mengocok dan menuang minyak sampai habis. Teruskan mengocok sampai mayones kental dan terasa berat ketika dikocok (sekitar 15 menit).
6. Tambahkan garam, merica, dan cuka, lalu kocok lagi sebentar (30 detik – 1 menit).
7. Mayones sudah jadi, siap digunakan.



DENGAN FOOD PROCESSOR

1. Masukkan kuning telur dan mustard ke dalam *bowl food processor*, mulai putar *food processor* selama 5 detik untuk mencampur kuning telur dan mustard.

2. Mulai tuangkan minyak sedikit demi sedikit dan sangat perlahan. Hentikan menuang sejenak sambil terus diamati emulsi yang terbentuk. Mulai tuang lagi perlahan. Pada saat awal ini pasti akan terlihat cair dan becek, belum kental, teruskan diproses sampai mengental.

3. Emulsi sudah terbentuk, mayo mulai terlihat mengental, disini kita bisa menuang minyak lebih cepat dan banyak. Proses terus sampai kental (sekitar 5 menit).

4. Matikan fp, masukkan garam, cuka, dan merica. Tutup kembali, dan proses lagi selama 5 detik (hanya untuk mencampur bumbu).

5. Matikan fp, mayones siap disajikan.



*Catatan:

- Homemade mayo bisa disimpan di kulkas selama 3 hari (selalu gunakan sendok bersih untuk mengambil mayones dari stoples).
- Untuk waktu penyimpanan yang lebih lama, bisa ditambahkan yoghurt dan diamkan mayones dalam suhu ruang selama 8 jam baru disimpan di kulkas. Mayones akan difermentasi oleh bakteri dalam yoghurt sehingga waktu penyimpanan bisa diperpanjang sampai sekitar 2 bulan.

RESEP DASAR KALDU

Kaldu mempunyai peran penting dalam berbagai resep ketogenik.

Karena dalam kaldu tersimpan banyak mineral yang sangat dibutuhkan untuk diet ini. Ada 2 resep kaldu disini yaitu kaldu putih dan kaldu cokelat. Bisa disesuaikan dengan kebutuhan masakan kita. Kaldu cokelat bisa dipakai untuk membuat saus steak atau semur yang memang membutuhkan warna gelap pada masakan.

Kaldu cokelat ini juga sebagai salah satu cara untuk mengurangi pemakaian kecap manis ataupun gula merah pada beberapa resep masakan Indonesia.

KALDU PUTIH

Bahan:

1 kg tulang ayam/sapi
2,4 liter air
100 g bawang bombai
50 g wortel
50 g seledri

Bumbu:

(opsional, bisa dipakai atau tidak)
Masukkan dalam *sachet* (kain dan diikat rapat) *bayleaf*, *thyme*, merica utuh, cengkih utuh.

Cara membuat:

1. Potong-potong tulang besar sekitar 10 cm, cuci dengan air sampai bersih.
2. Potong-potong sayuran.
3. Blanching tulang dengan cara memasukkan dalam panci kaldu, beri air dan didihkan lalu angkat tulangnya.
4. Masukkan tulang dalam panci, beri air lalu masak sampai mendidih, kecilkan api. Masak dengan api kecil (simmer) sambil membuang kotoran yang mengapung di permukaan.
5. Tambahkan sayuran dan bumbu lain (*sachet*).
6. Didihkan dengan api kecil, bila perlu tambahkan air sampai tulang terendam.
(rebus selama 2 jam)
7. Dinginkan, lalu bisa dibagi menjadi beberapa bagian kecil untuk disimpan di freezer atau refrigerator.

** Jika menggunakan tulang ayam, tambahkan beberapa potong kaki ayam/ceker. Selain untuk rasa, juga akan menambah kolagen pada kaldu.*



KALDU COKELAT

Bahan:

2 kg tulang sapi/ayam
3 liter air
125 gram bawang
bombai
60 g wortel
60 g seledri
30 g pasta tomat

Bumbu:

Masukkan dalam *sachet*
(kain yang diikat rapat)
1 lembar *bayleaf*
1 sdt *thyme* kering/1
batang *thyme* segar
3 butir merica utuh
1 kuntum cengkih
1 tangkai peterseli
utuh, cengkih utuh.

Cara membuat:

1. Potong-potong tulang dan sayuran.
2. Masukkan tulang dalam loyang oven, kemudian panggang dengan suhu 190-200°C sampai cokelat. Pindahkan tulang ke panci kaldu, beri air kemudian masak dengan api kecil sambil sesekali angkat kotoran di permukaan kaldu. Bersihkan loyang dari sisa pemanggangan tulang tadi dengan air, lalu masukkan juga air tersebut ke dalam panci.
3. Masukkan sayuran ke dalam loyang bekas tulang tadi lalu panggang di oven sampai berwarna cokelat. Masukkan pasta tomat ke sayuran tadi lalu teruskan memanggang sampai berwarna cokelat.
4. Masukkan sayuran panggang dan bumbu sachet ke dalam panci kaldu. Panaskan selama 3 hingga 6 jam dengan api sangat kecil. Tambahkan air bila perlu supaya tulang tetap terendam.
Setelah kaldu siap saring kemudin dinginkan.
5. Bagi-bagi dalam wadah kecil, kemudian simpan dalam freezer atau refrigerator. Siap digunakan kapan saja ketika dibutuhkan.

* Jika menggunakan tulang ayam tambahkan beberapa potong kaki ayam/ceker11.





RESEP KETOGENIK

Sarapan

- PANCAKE
- BUBUR GURIH PEDAS
- PUDING CHIA SEED COKELAT DAN SANTAN
- BULLETPROOF COFFEE
- SMOOTHIE COKELAT KAYU MANIS
- STRAWBERRY SHAKE
- SMOOTHIE AVOCADO
- SUSU EMAS/GOLDEN MILK/TUMERIC LATTE
- SMOOTHIE HIJAU KETO
- BUBUR MANADO KETO

PANCAKE

Pandan Keto

Kue dadar/pancake manis dengan aroma pandan yang harum dan legit.

Bahan:

4 butir telur
200 g *cream cheese*
3-4 *sachet* pemanis
1 sdm *ground psyllium husk powder*
60 g *butter/coconut oil*
8 lembar daun pandan
diblender dengan sedikit air, saring

Cara membuat:

1. Ambil 1 sdm cairan daun pandan.
2. Masukkan dalam blender bersama semua bahan lain, proses. Diamkan 5 menit.
3. Goreng selama 3-4 menit per sisinya.

* 1 resep ini bisa jadi 7 buah pancake. Untuk penyimpanan pancake dibungkus dengan cling wrap lalu disimpan di freezer. Keluarkan dari freezer sampai mencapai suhu ruang kemudian taruh di tas pan sebentar sebelum disajikan. Pancake hangat dan lezat bisa dinikmati saat sarapan atau untuk cemilan.

Untuk 7 Pancake

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 20,42 g
Protein: 6,24 g
Karbohidrat: 1,55 g





BUBUR

Gurih Pedas

Sarapan bubur ayam menjadi salah satu kebiasaan yang sulit ditinggalkan. Yuk kita bikin alternatif penggantinya yang lebih sehat dengan bahan berkualitas dan tentu saja *ketofriendly*.

Bahan:

- 1 sdm *chia seed**
- 1 sdm biji wijen
- 1 butir telur
- 100 ml santan kental (utamakan pakai santan *fresh*, kalo tidak ada baru pakai yang instan)
- Garam secukupnya
- 1 sdm *butter*
- Suwiran ayam/abon
- Cabai bubuk untuk taburan (bisa skip)

Cara memasak:

1. Campur semua bahan (kecuali *butter* dan cabai bubuk). Diamkan 3 menit.
2. Nyalakan kompor api medium, lelehkan *butter* di *pan* kecil, masukkan bubur, masak sambil terus diaduk sampai bubur kental, angkat. Sajikan di mangkuk, beri *topping* ayam suwir atau abon gurih dan taburi dengan cabai bubuk. (Bisa ditambahkan *butter* ketika bubur masih panas, untuk rasa yang lebih *buttery*).

* *Chia seed* adalah biji-bijian yang berasal dari tanaman *Salvia Hispanica L.* Rasanya hambar, mengandung asam lemak omega 3 dan serat yang tinggi. Sehingga dikategorikan sebagai salah satu *superfood*.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 65 g
Protein: 21 g
Karbohidrat: 11,8 g





PUDING Chiea Seed

Sarapan pagi sehat, ringan di perut dan mudah dibuat, sebagai salah satu alternatif pengganti *oatmeal* atau bubur manis.

PUDING CHIA SEED COKELAT

Bahan:

½ gelas *whip cream*
campur dengan ½ gelas
air
1 sdm *chia seed*
1 sdt cokelat bubuk
Pemanis sesuai selera
½ sdt vanili ekstrak
Sejumput kayu manis
bubuk

Cara membuat:

1. Hangatkan *whip cream* dan air di panci kecil, tidak perlu sampai mendidih. Masukkan vanili, kayu manis bubuk, cokelat bubuk, dan pemanis, aduk rata.
2. Tuangkan dalam gelas, masukkan *chia seed*. Tutup gelas dan masukkan dalam kulkas selama minimal 1 jam. Atau bisa buat pada malam hari, dan pagi hari bisa dikonsumsi untuk sarapan.
3. Taburi dengan cokelat serut atau cokelat chip.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 22,6 g
Protein: 7,3 g
Karbhidrat: 10,2 g

PUDING CHIA SEED SANTAN

Bahan:

1 gelas santan
1 sdm *chia seed*
½ sdt vanili ekstrak
Pemanis sesuai selera

Cara membuat:

Masukkan semua bahan dalam gelas dan tutup. Simpan dalam kulkas minimal selama 1 jam atau semalaman. Sajikan dengan taburan granola keto.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 32,44 g
Protein: 6,69 g
Karbhidrat: 7,24 g





Bulletproof kopi ini adalah sarapan sehat buat ketoer. Memiliki kalori yang cukup untuk sepanjang hari dan banyak membantu ketika melakukan IF atau *Intermittent Fasting*. Ketoproof kopi ini memberi energi yang cukup untuk dipakai sepanjang hari dan memberi rasa kenyang yang bertahan lama. Meminum kopi ini di pagi hari akan membantu proses *fasting* selama kurang lebih 10 jam ke depan.



BULLETPROOF COFFEE

Bahan:

1 cup kopi yang sudah diseduh air panas (tanpa ampas)

1sdm butter

2sdm vco/mct oil

1 sdm whip cream (opsional)

½ sdt vanili ekstrak (opsional)

Stevia/gula substitusi (opsional)

Cara membuat:

Siapkan blender, masukkan semua bahan ke dalam blender lalu proses sampai berbusa. Tuang ke dalam cangkir, siap disajikan.

- Kopi bisa diganti coklat bubuk atau teh.
- Bisa diblender langsung di dalam gelas/cangkir dengan immersion blender
- Gunakan butter bukan margarin.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 49,4 g
Protein: 0,4 g
Karbohidrat: 1,7 g

Minuman coklat segar ini bisa dibuat dengan menggunakan *whip cream* untuk rasa yang lebih *creamy*. Bagi yang tidak mengonsumsi *dairy product* bisa diganti dengan santan kental.



SMOOTHIE COKELAT KAYU MANIS

Bahan:

- $\frac{3}{4}$ gelas santan kental
- $\frac{1}{2}$ buah avokad matang
- 1 sdt bubuk coklat
- 1 sdt bubuk kayu manis
- $\frac{1}{4}$ sdt ekstrak vanili
- Stevia/gula substitusi
- $\frac{1}{2}$ sdt mct/vco

Cara memasak:

Masukkan semua bahan ke dalam blender/food processor, blender sebentar, tuang ke gelas dan siap disajikan.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 35,7 g
Protein: 4,7 g
Karbohidrat: 13,3 g



STRAWBERRY Shake

Bagi vegan yang tidak mengonsumsi *dairy product* atau mereka yang sengaja menghindari produk *dairy* karena alasan tertentu, misalnya menghambat penurunan berat badan, maka produk dari santan bisa dijadikan alternatif. Misalnya santan dan krim kelapa atau *coconut cream*.

Dalam resep ini digunakan krim kelapa sebagai pengganti *whip cream*. Krim kelapa berasal dari santan yang telah dikurangi kandungan airnya sehingga menjadi padat. Krim kelapa ini bisa dibuat dengan cara memasukkan santan kemasan ke dalam lemari es. Setelah beberapa saat kita keluarkan dan buka kemasannya, maka bagian atas dari santan ini mengeras dan terpisah dari cairannya. Bagian inilah yang kita ambil sebagai krim kelapa.

Bahan:

¼ cup atau 80 g krim kelapa
½ cup air/susu almond
½ cup frozen berry atau 1 cup stroberi segar
Es batu secukupnya
3-5 tetes Stevia/pemanis sesuai selera
½ sdt ekstrak vanili

Cara membuat:

1. Masukkan *whip cream*/krim *coconut milk*, stroberi, dan air/susu almond ke dalam blender.
2. Tambahkan gula dan vco/mct oil. Tambahkan es batu dan blender sampai halus.
3. Siap disajikan.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 28 g
Protein: 3,5 g
Karbohidrat: 7 g





SMOOTHIE AVOCADO

Bahan:

½ cup plain yoghurt

¼ cup air

¼ cup susu almond

1 buah avokad

½ sdt vanili ekstrak

1 sdm flaxseed

Stevia atau gula substitusi

1 sdt vco/mct oil

Es batu (opsional)

Cara membuat:

Masukkan semua bahan ke dalam blender dan blender ± 45 detik. Tuang ke gelas saji, siap diminum.

Avokad adalah buah yang direkomendasikan dalam ketogenik karena kandungan lemak baik dan karbohidrat yang rendah.



NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 33,22 g
Protein: 5,42 g
Karbohidrat: 7,7 g

Minuman kesehatan yang berasal dari India. Selama berabad-abad dipakai sebagai pengobatan Ayurveda. Dipercaya ampuh mengatasi peradangan dan kaya akan elektrolit. Dalam susu emas ini ditambahkan sejumput merica hitam untuk meningkatkan bioavailabilitas, yaitu kemampuan tubuh untuk menyerap manfaat baik dari kunyit.



SUSU EMAS/GOLDEN MILK/TUMERIC LATTE

Bahan:

1 cup susu almond tawar/santan
1 sdt bubuk kunyit
1 sdt kayu manis bubuk
1 sdt jahe bubuk
2 sdt vco/coconut oil
Sedikit blackpepper
Pemanis/gula substitusi

Cara membuat:

1. Masukkan susu almond/santan ke dalam panci kecil, nyalakan api kecil (simmer), jangan sampai mendidih. Tambahkan kunyit, jahe, dan kayu manis. Masukkan sedikit merica hitam, aduk pelan. Masukkan larutan susu ke dalam blender, tambahkan vco/mct oil, blender sampai berbusa.
2. Tuangkan di cangkir, jika ingin manis tambahkan gula substitusi, aduk pelan. Beri *topping* kayu manis bubuk. Siap disajikan.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 69,6 g
Protein: 5,75 g
Karbohidrat: 17,75 g



SMOOTHIE HIJAU KETO

Minuman segar ini penuh dengan bahan superfood, sangat sehat, dan bernutrisi. Rendah karbo dan tinggi lemak sehat, magnesium, dan potassium yang sangat baik untuk mengatasi keto flu atau kekurangan elektrolit dalam tubuh.

Bahan:

½ buah avokad matang

½ cup daun bayam

½ cup santan (1/4 cup
whip cream + 1/4 cup
air)

½ cup air dan es batu

½ sdt ekstrak vanili

1 sdm vco/mct oil/evoo

Gula substitusi sesuai
selera

1 sdt bubuk teh
hijau(matcha powder)

Cara membuat:

Masukkan daging buah avokad, bayam, santan, dan semua bahan lain ke dalam blender, tambahkan es batu lalu proses sampai halus. Tuang ke gelas saji dan siap disajikan.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 65 g
Protein: 5,8 g
Karbohidrat: 13,3 g



BUBUR MANADO KETO

Bagi yang kangen makan tinutuan/bubur menado, bubur gurih *low carb* dari bahan konyaku ini bisa dijadikan pilihan.

Bahan:

1 bungkus *tsubu konyaku* (konyaku bentuk bulat kecil)
1 batang sereh
1 mangkuk bayam
Seiris labu kuning
1 genggam kemangi
350 ml air (kaldu ayam)
Garam secukupnya
1 sdt *physillum husk*

Pelengkap:

Sambal terasi
Ikan asin/teri
Telur rebus

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 5,12 g
Protein: 7,69 g
Karbohidrat: 4,94 g



Cara membuat:

1. Didihkan air kaldu, geprek sereh, dan masukkan dalam panci.
2. Tiriskan *tsubu konyaku* dan cuci dengan air mengalir. Masukkan dalam *food processor* kemudian haluskan (cincang). Masukkan labu, kemudian masukkan konyaku ke dalam kaldu. Masak sampai labu menjadi empuk. Masukkan bayam dan garam. Koreksi rasa.
3. Larutkan *physillum husk* dengan $\frac{1}{4}$ gelas air, lalu masukkan dalam bubur. Bubur akan menjadi kental. Masukkan daun kemangi, aduk sebentar kemudian angkat.
4. Sajikan dengan pelengkap





RESEP KETOGENIK

Sup

- SUP MISO JAMUR
- SUP KEJU BROKOLI
- SUP KENTAL JAMUR
 - BAKSO KETO
 - SUP SEAFOOD
 - SUP GURAMI
- SUP MERAH KETO FY
- SUP AYAM REMPAH CINA
- SMOOTHIE HIJAU KETO
 - KIMCHI JIGAE

SUP

Miso Jamur

Miso adalah pasta kedelai yang difermentasi dan banyak dipakai dalam masakan Jepang. Makanan yang difermentasi merupakan prebiotik alami yang baik untuk pencernaan.

Bahan:

200 g dada ayam berkulit

2 buah jamur *shitake*,
rendam air hangat
sampai lunak, potong-
potong

1 buah tahu halus,
potong kotak kecil

1 bungkus jamur *enoki*,
uang pangkalnya, cuci

2 batang bawang pre,
potong-potong

1 sdm kecap asin jepang
(kecap asin biasa)

1 sdm *miso* (pasta
kedelai frementasi
jepang)

1 sdm *dashi*/kaldu bubuk
ikan cakalang (bisa skip)

1 sdm *mirin* (bisa skip)

2 sdm minyak wijen

100 g kacang almond/
kacang tanah

Cara membuat:

1. Saring air rendaman jamur sebanyak 1 gelas, tambahkan 3 gelas air kaldu (air biasa) dan masukkan dalam panci.
2. Didihkan air, ambil sedikit air panas untuk melarutkan *miso*, aduk sampai *miso* menjadi larutan dan tidak ada yang menggumpal.
3. Masukkan *miso* dan *dashi* dan *mirin* ke dalam air mendidih.
4. Kemudian masukkan jamur *shitake* dan kacang almond, masak sampai empuk. Masukkan ayam dan tahu. Masukkan kecap asin, koreksi rasa. Masukkan jamur *enoki* dan bawang pre, kemudian matikan api.
5. Tambahlan minyak wijen, untuk menambah lemak baik dan meningkatkan rasa. Siap disajikan.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 23,66 g
Protein: 22,3 g
Karbohidrat: 10,1 g



SUP Keju Brokoli

Brokoli termasuk salah satu sayuran hijau yang sangat lezat dijadikan sup. Meskipun tanpa tepung, sup ini bertekstur kental, *ngeju*, dan *creamy* sekali. Rahasianya adalah pada penambahan keju cheddar parut dalam sup. Keju yang meleleh dalam sup akan menjadikan kuah sup yang kental dan kaya rasa.

Bahan:

- 2 cup brokoli yang sudah dipetik per kuntum kecil
- 2 siung bawang putih cincang
- 2 cup kaldu ayam (kaldu sayur)
- ½ cup *cooking cream*
- 1 cup keju parut

Cara membuat:

1. Blender keju parut dengan 1 cup air kaldu, sisihkan. Nyalakan kompor dengan api sedang, tumis bawang putih sampai harum dan wangi ± satu menit. Tambahkan sisa kaldu ayam, *cooking cream*, dan brokoli, didihkan, lalu kecilkan api. Masak dengan api kecil sampai brokoli lunak ± 20 menit.
2. Masukkan keju blender ke dalam panci, masak dengan api kecil sampai keju meleleh sambil terus diaduk. Angkat dan siap disajikan.

Untuk vegan/vegetarian kaldu ayam bisa diganti dengan kaldu sayur.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 37 g
Protein: 19,16 g
Karbohidrat: 7,6 g





SUP KENTAL Jamur

Sup krim lezat dan kental ini *low carb* dan *gluten free*, tanpa tambahan tepung di dalamnya. Hanya dengan 7 bahan yang mudah, tercipta sup kental lezat yang gurih dan *creamy*.

Bahan:

2 sdm *butter*
1 butir bawang bombai,
potong kotak
250 g jamur kancing
(*champignon*)
1 siung bawang putih
1 ½ *cup* kaldu ayam
1 *cup* *cooking cream*
(santan kental)
Garam secukupnya
¼ sdt *blackpepper*

Cara membuat:

1. Dalam panci dengan api sedang, masukkan *butter*, tumis bawang bombai dan jamur sampai layu dan berwarna keemasan selama $\pm$ 15 menit, aduk rata.
2. Masukkan bawang putih dan tumis sampai harum. Masukkan kaldu ayam, pala, dan merica hitam, masak sampai mendidih kemudian kecilkan api, masak lagi (*simmer*) selama $\pm$ 15 menit. Matikan api.
3. Gunakan *hand blender* untuk menghaluskan sup atau bisa menggunakan blender biasa (jangan blender sekaligus, bagi menjadi 2 atau 3 bagian).
4. Setelah halus, tuang kembali ke panci dan masukkan 1 *cup* *cooking cream*. Masak dengan api kecil/*simmer* selama 10 menit. Tuangkan ke mangkuk dan siap disajikan.

Untuk vegan/vegetarian kaldu ayam bisa diganti dengan kaldu sayur.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 40,14 g
Protein: 3,06 g
Karbohidrat: 7,46 g



BAKSO Keto

Bakso tanpa penambahan tepung, tapi tetap enak dan kenyal.

Bahan:

¼ kg daging sapi (pilih bagian paha)
¼ kg daging ayam
1 sdt bawang merah goreng, haluskan
1 sdt bawang putih goreng, haluskan
2 sdt garam krosok/ garam kasar/garam himalaya
2 butir putih telur
½ sdt merica bubuk
1 ½ sdt *baking powder*
Mangkuk besar berisi air dan es batu
Kuah kaldu sapi 2 liter
Pelengkap sesuai selera, bisa pakai sayur, mi *shirataki*, bawang goreng, dan daun bawang

Cara membuat:

1. Pilih daging sapi dan daging ayam yang masih segar. Untuk sapi pilih bagian paha, untuk ayam pilih bagian dada tanpa kulit.
2. Potong kecil kecil daging sapi dan ayam, lalu masukkan *freezer* selama 30 menit.
3. Masukkan daging ke dalam *food processor*. Proses sampai halus. Masukkan putih telur, garam, *baking powder*, dan bumbu bumbu, proses lagi sampai benar benar halus. Ambil adonan taruh di wadah dan masukkan *freezer* selama 5 menit.
4. Siapkan air dan nyalakan kompor dengan api kecil. Jaga supaya air tidak mendidih. Keluarkan adonan dari *freezer* dan bentuk bulatan bulatan bakso, langsung masukkan dalam air di panci. Setelah semua adonan selesai dibentuk, putar api kompor ke besar dan masak bakso sampai matang dan mengapung. Angkat bakso dari air dan langsung masukkan dalam mangkuk berisi air dan es batu. Bakso siap disajikan dengan kuah kaldu dan pelengkap.

* Jika ingin menyimpan, masukkan bakso ke dalam wadah kedap udara dan simpan di *freezer*.

Untuk 5 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 8,35 g
Protein: 23,5 g
Karbohidrat: 1,6 g



SUP Seafood

Sup /seafood lezat dengan kuah santan gurih.

Bahan:

¼ kg udang ukuran sedang
1 ekor ikan kakap, difillet (atau bisa menggunakan ikan dori fillet)
5 butir bawang merah, iris tipis
3 siung bawang putih, iris tipis
2 lembar daun salam
2 cm lengkuas
5 buah cabai rawit, haluskan
600 ml air (kaldu udang)
150 ml santan kental
Garam secukupnya
2 buah jeruk nipis
Minyak kelapa untuk menumis

Cara membuat:

1. Kupas udang, bersihkan kotorannya, cuci, beri perasan jeruk nipis, sisihkan.
2. Kucuri fillet ikan dengan jeruk nipis, potong-potong. dan sisihkan.
3. Siapkan wajan beri sedikit minyak kelapa. Tumis kulit dan kepala udang sampai harum, bisa ditambahkan 2 lembar bawang pre. Beri air dan rebus sampai mendidih. Matikan api, saring kaldu udang dan sisihkan.
4. Tumis daun salam dan lengkuas sampai harum. Masukkan bawang merah, aduk. Masukkan bawang putih, tumis lagi sampai harum. Masukkan cabai halus, tumis sampai cabai matang.
5. Tambahkan kaldu udang, masak sampai mendidih. Masukkan udang dan ikan. Masak sampai matang (jangan terlalu lama). Beri garam dan koreksi rasa.
6. Masukkan santan kental, aduk, matikan api.
7. Sajikan di mangkuk, beri perasan jeruk nipis.

- Bisa ditambahkan cumi dan kerang.
- Santan dibuat dari kelapa yang diperas dengan sedikit air matang, atau bisa juga menggunakan santan instan.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 27,83 g
Protein: 24,41 g
Karbohidrat: 3,55 g



SUP GURAMI

Bahan:

1 ekor ikan gurami besar, potong lumuri dengan jeruk nipis dan garam

Bumbu:

4 butir bawang merah iris tipis

2 siung bawang putih

Perasan jeruk nipis/ lemon

3 batang sereh ambil bagian putihnya, rajang halus

Daun jeruk 4 lembar

2 cm jahe

2 cm lengkuas

2 tomat hijau, potong-potong

2 cabe merah, potong-potong

1 sdt kecap ikan

Garam secukupnya

Pemanis

Daun kemangi 1 genggam

2 sdm minyak kelapa/ VCO



Cara membuat:

1. Didihkan air, masukkan kepala ikan gurami, jahe, sereh, lengkuas, daun jeruk. Didihkan lagi.
2. Masukkan bawang merah, bawang putih, cabai, dan ikan gurami.
3. Tambahkan kecap ikan dan sedikit garam (ingat kecap ikan sudah asin). Masukkan tomat hijau.
4. Didihkan sekali lagi, matikan api. Koreksi rasa beri perasan jeruk nipis, tambahkan pemanis (jika perlu) dan masukkan daun kemangi.
5. Tambahkan minyak kelapa/VCO

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 27,14 g
Protein: 40,78 g
Karbohidrat: 2,6 g

SUP MERAH KETO FY

Bahan:

1 dada ayam utuh
rebus, potong kotak,
sisihkan air kaldunya

2 buah sosis, potong
kotak

1 wortel ukuran kecil,
potong kotak

3 batang seledri utuh

2 batang bawang pre,
potong-potong

4 siung bawang putih,
haluskan

½ buah bawang
bombai, cincang

½ kg tomat, blender
dengan segelas air
kemudian saring

1 sdm pasta tomat

Merica, garam
secukupnya

Pemanis secukupnya

½ sdt *physillum husk*
larutkan dengan air

2 batang buncis,
potongi

4 sdm minyak kelapa



Cara membuat:

1. Tumis bawang putih halus, bawang bombai cincang, merica, dan pala sampai harum dengan minyak kelapa.
2. Masukkan air tomat. Tambahkan kaldu rebusan ayam sebanyak 2 gelas.
3. Masukkan seledri. Biarkan mendidih. Tambahkan pasta tomat dan garam.
4. Masukkan ayam, sosis, buncis, dan wortel. Masak sampai semua lunak.
5. Masukkan daun bawang dan masak lagi sampai layu. Tuangkan larutan *physillum husk*, aduk rata. Matikan api, beri pemanis, koreksi rasa.
6. Siap disajikan hangat.

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 26 g
Protein: 17,32 g
Karbohidrat: 13,25 g

* Sup merah paling enak dinikmati setelah diinapkan semalam, karena rasa tomat dan dagingnya sudah meresap ke dalam kuah.

SUP AYAM REMPAH OBAT CINA

Bahan:

1 ekor ayam kampung,
potong kecil
3 buah jamur *shitake*
rendam air hangat
sampai empuk, potong-
potong. Sisa air
rendaman disaring dan
dipakai untuk kuah
8 siung bawang putih
kupas
1 pack bumbu obat tim
ayam cina (beli di toko
obat cina)
2 ruas jari jahe
100 g kacang tanah
100 g kacang almond
2 sdm kecap asin
2 sdm minyak wijen
1 liter air



Cara membuat:

1. Siapkan panci yang alasnya tebal, masukkan semua bahan ke dalam panci. Masukkan 200 ml air rendaman jamur dan tambahkan lagi air sebanyak 1 liter. Beri kecap asin dan tutup panci.
2. Masak dengan api besar sampai mendidih, kemudian kecilkan api. Masak lagi selama 1 jam atau sampai ayam empuk. Matikan api, koreksi rasa. Bisa ditambahkan garam kalau kurang asin.
3. Terakhir masukkan minyak wijen, siap disajikan, sangat baik dimakan ketika udara dingin dan sedang mengalami pilek/flu.

* Cara lebih praktis adalah memasak dengan slow cooker. Caranya sama, masukkan semua bahan, kemudian pencet tombol auto. Ketika sudah masak bisa ditambahkan garam dan minyak wijen.

Untuk 5 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 23,41 g
Protein: 11,75 g
Karbohidrat: 9,148 g



KIMCHI JIGGAE

Sup ala Korea dengan bahan kimchi (*fermented food*) yang kaya mineral dan probiotik.

Bahan:

1 mangkok *kimchi*
100 g daging ayam/
sapi (Potong tipis bila
menggunakan sapi)
1 sdm *gochujang*
1 sdm bubuk cabai
korea/bubuk cabai biasa
1 sdm minyak wijen
½ butir bawang
bombai, potong dadu
kecil

Untuk 1 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 26 g
Protein: 17,32 g
Karbohidrat: 13,25 g

2 batang bawang pre,
potong-potong
1 buah tahu, potong-
potong
1 butir telur ayam
Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Tumis ayam/sapi
sampai berubah
warna dan agak
empuk.
2. Masukkan *kimchi*,
bawang bombai,
gochujang, dan bubuk
cabai dalam panci,
beri air kaldu ampai
menutupi semua.

3. Rebus selama ± 20
menit dengan api kecil.
4. Masukkan tahu dan
bawang pre, beri
minyak wijen dan
garam. Koreksi rasa.
5. Bila sudah pas rasanya,
ceplakkan telur di
atasnya, tutup panci
dan tunggu sampai
putih telur mengeras.
6. Angkat dan sajikan
panas panas.

- *Kimchi bisa buat sendiri atau
beli kemasan di supermarket.*





RESEP KETOGENIK

Salad

- SALAD SAMBAL MATAH
- SALAD UDANG
- SALAD DAGING ASAP DAN KEJU RICOTTA
- SALAD TAHU
- ASIAN SALMON SALAD
- WAKAME SALAD DENGAN WAFU DRESSING
- SALAD SALMON BALSAMIC
- THAI BEEF SALAD
- CAESAR SALAD
- SALAD AYAM SAUS WIJEN

SALAD

Sambal Matah

Salad tidak selalu dengan dressing ala *western food*. Sambal Indonesia pun bisa dikreasikan menjadi salad lezat.

Bahan sambal matah kecombrang:

10 siung bawang merah, iris tipis
4 batang serai, ambil bagian putih, iris halus
Daun jeruk, buang tulang daun, iris halus
Cabai rawit sesuai selera, iris
1 sdt terasi, sangrai
Kecombrang, ambil bagian bunga dan batang yang muda, iris halus
3 sdm minyak kelapa
1 sdm vco
Bawang goreng segenggam
2-3 butir jeruk limau

Bahan salad:

1 dada ayam dengan kulit/2 paha atas ayam difillet
1 buah selada/*lettuce*, sobek-sobek
1 buah timun, iris tipis
2 tomat, potong jadi 8
50 g labu kuning, potong tipis, kemudian goreng dengan 1 sdm *butter* di atas Teflon

Cara membuat sambal matah:

1. Pakai sarung tangan, remas-remas bawang merah dengan sedikit garam sampai layu. Campurkan semua bahan di dalam mangkok, kecuali jeruk limau, terasi, dan minyak. Remas remas campuran bahan.
2. Panaskan minyak kelapa di dalam panci kecil, masukkan terasi yang sudah dihaluskan. Biarkan mendidih angkat, siramkan ke campuran sambal. Aduk rata, beri sedikit garam, koreksi rasa. Kucuri air jeruk limau, biarkan sebagian irisan jeruk di dalam sambal. Taburi bawang merah goreng. Sisihkan.
3. Siapkan ayam, beri garam dan merica, potong sesuai selera.
4. Tumis ayam dengan 1 sdm *butter*. Sisihkan.
5. Penyajian: Taruh ayam di piring, susun sayuran salad disampingnya. Siram dengan sambal matah.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 42,55 g
Protein: 12,01 g
Karbohidrat: 11,66 g







SALAD UDANG

Salad lezat dengan kandungan lemak baik tinggi.

Bahan:

¼ kg udang, kupas dan bersihkan
1 butir telur rebus, potong-potong
½ buah avokad, potong sesuai selera
3 buah tomat ceri, potong jadi 2
4 lembar selada/*lettuce*, sobek-sobek
2 sdm *butter*
Garam dan merica

Saus mayones pedas:

3 sdm mayones (*homemade* atau cari yang tanpa gula)
1 sdt bawang bombai, cincang
1 sdt paprika hijau, cincang
1 sdt acar timun, cincang
1 sdt bubuk cabai
½ jeruk nipis
Garam dan pemanis (opsional)

Cara membuat:

1. Kucuri udang dengan air jeruk nipis, taburi garam dan merica.
2. Tumis udang dengan mentega, angkat, sisihkan.
3. Susun bahan salad di piring.
4. Campur semua bahan saus, koreksi rasa.
5. Sajikan salad dengan sausnya.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 67,73 g
Protein: 9,775 g
Karbohidrat: 20,62 g



SALAD DAGING ASAP DAN KEJU RICOTTA

Salad dengan kandungan lemak baik.

Dressing:

3 sdm *olive oil*
1 sdm *balsamic vinegar*
(ganti cuka apel kalau tidak ada)
Garam dan merica

Bahan:

100 g daging asap/ayam asap
40 g bengkuang, potong korek api
4 butir tomat ceri, belah jadi 2
5 lembar selada
100 g keju *ricotta*

Cara membuat:

1. Susun semua bahan salad di atas piring.
2. Campur semua bahan *dressing* di dalam botol kecil, lalu kocok.
3. Sajikan salad dengan *dressing*nya.
4. Sobek keju, taburkan di atas salad.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 49,03 g
Protein: 15,5 g
Karbohidrat: 12,7 g



SALAD

Tahu

Tahu salah satu sumber protein nabati yang sangat baik. Untuk menjadikannya menu keto, kita mesti mengolahnya dengan menambahkan lemak baik di dalamnya. Seperti salad tahu ini, lemak ditambahkan dari mentega, *dressing mayonnaise*, kacang almond, dan biji matahari. Salad yang segar dan sangat enak.

Bahan salad:

2 buah tahu halus, potong-potong
2 sdm mentega/*butter*
¼ buah paprika hijau, potong memanjang
40 gram bengkuang, potong korek api
5 lembar selada/*lettuce*
1 sdm kacang kenari
½ sdm biji bunga matahari

Dressing:

4 sdm mayones
1 sdt perasan jeruk nipis/
lemon
1 sdt mustard
1 sdt cabai merah cincang
Garam dan pemanis
secukupnya

Cara membuat:

1. Siapkan wajan datar, beri mentega. Goreng tahu sebentar saja, hanya sampai permukaannya berkulit. Jangan sampai kering.
2. Saus/*dressing*; Campur semua bahan saus, aduk rata.
3. Penyajian: Susun semua bahan salad, beri saus di atasnya. Taburi dengan kenari dan biji bunga matahari.

• Untuk vegan mentega bisa diganti olive oil.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 48,52 g
Protein: 8,04 g
Karbohidrat: 8,85 g



ASIAN SALMON Salad

Salmon menyimpan sebagian besar lemaknya di bagian bawah/perut, membuat bagian daging ini menjadi sangat gurih dan penuh cita rasa. Lemak dari salmon juga termasuk salah satu sumber lemak terbaik yang kaya akan omega 3. Di Indonesia, salmon tergolong ikan yang cukup mahal, tetapi bagian perut salmon (salmon belly) ini harganya lebih ekonomis dibanding bagian daging yang lain. Jadi kalau bukan untuk steak, kita bisa gunakan bagian perut yang lebih ekonomis

Bahan:

400 g salmon belly
(bagian perut salmon),
potong dadu

Campur semua bumbu
1 tangkai bawang pre,
cincang halus

1 sdt minyak wijen
1 ½ sdt cuka apel
1 sdm olive oil
1 sachet pemanis

Bumbu:

3 siung bawang putih,
cincang halus
2 cm jahe, cincang halus
1 sdm saus tiram
1 sdm kecap asin
1 sdm minyak wijen
1 sdm biji wijen
1 sachet pemanis

Salad:

1 bonggol lettuce
6 buah tomat ceri
1 timun buang biji,
potong-potong
1 avokad, potong-
potong

Masukkan bahan
dressing dalam botol
kecil kemudian kocok,
dan simpan

Salad dressing:

1 sdm kecap asin

Garnish:

Biji wijen, sangrai
1 bawang merah,
cincang

Cara membuat:

1. Rendam salmon dalam bumbu perendam. Simpan di kulkas minimal 30 menit.
2. Panaskan wajan datar dengan api kecil sampai sedang.
3. Oles wajan dengan olive oil. Panggang salmon dengan kulit menghadap ke bawah, setelah 5 menit balik dan masak lagi selama 4-5 menit, angkat.
4. Masukkan sisa saus perendam ke dalam wajan bekas salmon, beri sedikit air. Masukkan salmon ke dalam wajan. Masak sampai saus mendidih dan mencapai kekentalan yang diinginkan

Penyajian:

1. Susun sayuran di piring siram dengan dressing salad.
2. Taruh salmon di atasnya, taburi dengan garnish dan siap disajikan.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 43,39 g
Protein: 13,7 g
Karbohidrat: 17,58 g



WAKAME SALAD

DENGAN

Wafu Dressing

Bahan:

Segenggam wakame kering (rumpun laut kering)

1 bonggol head lettuce

1 buah tomat

1 buah timun ukuran kecil, iris korek api

½ buah wortel, iris korek api

Cara membuat:

1. Rendam wakame dalam air mendidih selama sekitar 20 menit, tiriskan masukkan dalam air kemudian rebus sampai air mendidih selama 5 menit, warna wakame jadi lebih terang. Tiriskan, potong sesuai selera (saya rajang seperti korek api).
2. Rendam dalam air es sampai akan digunakan. Siapkan sayuran lain, susun di wadah bersama dengan wakame. Siram dengan dressing, siap disajikan.

* Bisa disajikan dengan telur rebus atau salmon kukus.

Wafu dressing:

3 sdm olive oil

1 sdm shoyu/kecap asin jepang

½ sdm cuka apel

1 sdm wijen sangrai

1 sdt parutan bawang bombai

Pemanis sesuai selera

Campur semua bahan dressing, incip, sesuaikan selera

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 27,67 g

Protein: 6,88 g

Karbohidrat: 13,71 g



SALAD

Salmon Balsamic

Salmon yang gurih dipadukan dengan cita rasa segar dari salad dan *dressing*nya. Sangat cocok sebagai sajian makan siang atau makan malam keto Anda.

Bahan:

5 potong salmon belly
1 bonggol *head lettuce*
(selada), sobek-sobek
½ buah paprika, potong-
potong
1 bonggol kecil kembang
kol
½ jamur kalengan
½ sdt saus tiram

Dressing:

1 sdm *balsamic vinegar*/
cuka apel/perasan lemon
½ sdt merica hitam
digerus kasar
2-3 sdm *olive oil*
2 sachet pemanis/sesuai
selera
Sedikit garam
Campur semua bahan
dressing, masukkan
dalam botol kecil, tutup
dan kocok

Cara membuat:

1. Cuci bersih kembang kol. Rendam dalam air yang diberi garam dan cuka, lalu bilas hingga bersih.
2. Salmon diberi garam dan merica, lalu tumis dengan sedikit mentega/*olive oil*.
3. Tumis jamur (bila memakai jamur segar atau kalengan) di pan bekas salmon tadi, beri sedikit saus tiram.
4. Siapkan mangkok, beri selada, paprika, jamur, dan kembang kol. Kucuri dengan *dressing* dan aduk rata. Masukkan salmon aduk lagi sebentar.
5. Siap disajikan

- Salmon ikan yang cukup mahal harganya. Jadi kalau untuk memasak yang bukan steak, pilih bagian perut atau salmon belly, karena lebih ekonomis disamping itu rasanya juga sangat enak dan gurih.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 51,2 g
Protein: 2,83 g
Karbohidrat: 8 g



TEORI DASAR
Memasak
Teori Dasar Memasak
untuk Siswa, Penuntut, dan
Calon Profesional

9

THAI BEEF Salad

Salad segar dengan cita rasa ala Thailand. Segar, asam, manis dengan aroma *cilantro* yang membuatnya khas dan unik.

Beef:

300 g *tenderloin*/
lulur (Potong dengan
ketebalan 2 cm)
½ sdt kunyit bubuk
½ sdt jinten
1 sdt ketumbar
½ sdt merica
1 sdt garam

Salad:

1 bonggol kecil *head
lettuce*
1 timun kecil (timun
lalap)

1 buah tomat, pilih yang
masih keras
Sedikit kecambah/taoge
(untuk menambah tekstur
salad)
3 batang daun ketumbar

Dressing:

1 ½ sdm kecap ikan
2 sdm *olive oil*
½ sdt jahe bubuk, atau
bisa pakai jahe parut
1 sdm perasan lemon
1 bawang putih parut
halus

1 sdm *chili flakes* (cabai
kering kasar)
2 *sachet* pemanis
1 batang daun ketumbar,
cincang halus
Campur semua bahan
dressing, pastikan
rasanya asam, asin,
pedas, manis, dan aroma
daun ketumbar, serta
sedikit rasa tajam dari
bawang putih mentah

Cara membuat:

1. Panaskan pan, nyalakan api besar sampai pan berasap. Masukkan daging dalam pan (tanpa minyak/*butter*), masak selama 4 menit, kemudian balik. Beri mentega di pan, sambil disiram-siramkan ke atas daging. Setelah 2 menit, angkat. Ini untuk kematangan daging medium, kalau mau *well done* tambahkan lagi 4 menit. Jadi total waktu memasak 10 menit (ketebalan daging 2 cm).
2. Angkat daging dan taruh di piring, biarkan dulu selama 5 menit (*resting*).
3. **Penyajian:**
Siapkan piring saji, masukkan sayuran dan beri sedikit *dressing*, aduk rata.
Potong-potong steak, taruh di atas salad kemudian beri *dressing* di atasnya.
Jangan lupa tambahkan daun ketumbar untuk ciri khas hidangan ini.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 25,25 g
Protein: 46,88 g
Karbohidrat: 6,2 g



CAESAR Salad

Caesar Salad merupakan salah satu salad yang paling populer di dunia. Di setiap resto yang menyajikan *western food* akan kita jumpai salad ini sebagai *appetizer*. Salad ini hanya berisi romaine lettuce dan roti *croutons*, dan terkadang ditambahkan ayam. Keistimewaan salad ini ada pada *dressingnya*, dengan bahan dasar mayones dan diberikan *anchovy*/ikan hering, menjadikan rasa yang khas dan istimewa.

Beef:

5 lembar daun *romaine lettuce*
2 lembar roti almond,
potong kotak (Bisa
memakai resep roti
yang ada di buku ini)
2 sdm *butter*
1 paha atas ayam fillet
tanpa tulang
Parmesan cheese untuk
taburan

Dressing:

2 siung bawang putih
1 kaleng *anchovy*
3 butir telur
1 sdm mustard
2 sdm air lemon
Merica hitam sesuai
selera
1 sdt kecap inggris
100 ml *olive oil*
100 ml *coconut oil*
2 sdm parmesan
cheese

Dressing untuk 7-8 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 229,4 g
Protein: 26,8 g
Karbohidrat: 0,9 g

Cara membuat:

1. **Crouton:** Lelehkan *butter*, campur dengan bawang putih (halus/bubuk), lalu tuang ke roti yang sudah dipotong dadu. Oven di suhu 160°C selama 10-15 menit, jangan lupa diaduk bolak-balik, supaya rata warnanya.
2. **Dressing:** Telur dan mustard dikocok rata, masukkan minyak perlahan sampai terbentuk emulsi. Tuang sampai minyak habis. (Detil bisa dilihat di teknik pembuatan mayones). Haluskan bawang putih dan *anchovy* sampai berbentuk pasta (jangan sampai ada bawang yang masih kasar, tidak enak rasanya dalam *dressing*).
Masukkan air lemon, *blackpepper*, kecap inggris, keju parmesan, dan pasta *anchovy* bawang putih tadi. Aduk sampai rata, koreksi rasa.
Bisa ditambahkan sedikit saja pemanis untuk keseimbangan rasa.
**Anchovy* dipakai sekitar 3 potong
3. **Ayam:** Taburi dengan merica hitam dan garam, lalu panggang di Teflon sampai matang. Tambahkan *butter* supaya lebih *moist*.
4. **Penyajian:** Potong-potong *steak* ayam. Taruh *romaine lettuce* di mangkok saji, beri sedikit *crouton* dan ayam. Tuangi *dressing*, aduk rata. Tambahkan *crouton* lagi dan *parmesan cheese*.
Siap disajikan.
5. Simpan sisa *dressing* di kulkas.

Untuk 2 Porsi Salad

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 35,35 g
Protein: 17,6 g
Karbohidrat: 5,8 g



SALAD AYAM

Saus Wijen

Bahan:

Ayam

1 potong paha ayam
fillet dengan kulitnya
1 siung bawang putih,
haluskan
Garam secukupnya
1 cm jahe parut
1 sdt bubuk ngohiong
(chinese five powder)
2 sdm olive oil/VCO

Salad:

4 lembar selada keriting
4 lembar lettuce
1/2 batang wortel diserut
memanjang
1 timun kecil, buang bii,
serut memanjang
Tomat sesuai selera
Daun ketumbar sesuai
selera

Dressing salad:

3 sdm biji wijen sangrai
1 sdm kecap asin
1 jeruk nipis, peras airnya
1 cm jahe parut
50 ml air
Pemanis secukupnya
3 sdm mayonaise

Cara membuat:

1. Cuci bersih paha ayam, lap hingga kering
2. Campur bumbu perendam, lumurkan ke ayam.
Diamkan selama 1/2 jam.
3. Panggang di teflon hingga matang.
4. Dinginkan, potong-potong sesuai selera.

5. Dressing:

Ambil 2 sdm wijen sangrai, kemudian haluskan.
Campur semua bahan dressing. Tambahkan 1 sdm
wijen sangrai, aduk rata.

6. Cara penyajian:

Tata sayuran, beri ayam di atasnya, lalu tuang
dengan dressing.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 48,69 g
Protein: 16,21 g
Karbohidrat: 19,38 g





RESEP KETOGENIK

H i d a n g a n

Ayam & Bebek

- BOLA AYAM ISI TELUR
- AYAM KARI PANGGANG
- AYAM PANGGANG WIJEN
- BEBEK GORENG SAMBEL KOREK
- AYAM BETUTU
- AYAM SUWIR SAMBAL PENYET
- AYAM GORENG WIJEN SAOS MAYO
- AYAM SEREH PEDAS
- AYAM KREMES KEJU
- STEAK AYAM SAUS KRIM
- AYAM GARAM SUWIR
- GULAI AYAM

BOLA AYAM ISI TELUR

Bahan:

3 ons dada ayam fillet cincang

3 butir telur ayam kampung, rebus

2 buah jamur *champignon*/jamur kancing, cincang

1 sdm bawang bombai, cincang

Garam, merica, pala secukupnya

2-3 sdm *butter*

Saus mayonaise



Cara membuat:

1. Campur semua bahan kecuali telur, aduk rata.
2. Koreksi rasa, ambil sedikit adonan goreng, icip-icip sudah pas atau belum rasanya.
3. Bagi adonan menjadi 3 bagian. Ambil satu bagian, bentuk bulat kemudian pipihkan, isi dengan telur rebus, kemudian bulatkan lagi jadi bentuk bola kecil. Alasi dengan kertas roti atau olesi dasar kukusan dengan minyak. Angkat dan dinginkan. Ambil pan, beri *butter*, masak di atas Teflon sambil diputar-putar sampai permukaannya berwarna coklat merata.
4. Sajikan dengan saus mayonaise

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 34,11 g
Protein: 17,69 g
Karbohidrat: 6,49 g

AYAM KARI PANGGANG

Ayam oven yang wangi. Garing di luar, moist di dalam.

Bahan:

1 kg ayam bagian paha, potong jadi 8

Kucuri jeruk nipis/cuka apel dan garam, cuci kembali

Bumbu:

$\frac{1}{4}$ cup olive oil

1 sdt bubuk kari

1 $\frac{1}{2}$ sdt garam

1 sdt jinten

2 sdt bubuk cabai

1 sdt bubuk bawang putih (bawang putih uleg)

$\frac{1}{2}$ sdt five spice (bubuk ngohiong)

$\frac{1}{2}$ sdt ketumbar

$\frac{1}{2}$ sdt cinnamon/bubuk kayu manis



Cara membuat:

1. Lumuri ayam dengan olive oil dan semua bumbu. Diamkan di kulkas minimal satu jam (saya semalaman).
2. Siapkan loyang atau pyrex, alasi dengan aluminium foil.
3. Oven ayam di suhu 200°C selama $\pm 1,5$ jam.
4. Setelah matang, angkat, taruh di piring

saji kemudian sisa minyak yang di loyang siramkan ke atas ayam. Wangiiii...

NILAI GIZI PER POTONG

Lemak: 20,38 g
Protein: 16,03 g
Karbohidrat: 7,5 g

AYAM PANGGANG

Wijen

Bahan:

1 dada ayam utuh
1 buah bawang putih, haluskan
Garam dan merica secukupnya
1 sdm saus tiram
2 sdm minyak wijen
1 sdm mentega
Wijen untuk taburan secukupnya

Cara membuat:

1. Cuci dan bersihkan dada ayam, lap hingga kering.
2. Campur semua bumbu, lalu lumurkan ke ayam.
3. Simpan dalam kulkas minimal 1 jam.
4. Nyalakan kompor dengan api besar dan siapkan panggangan/teflon.
5. Lelehkan 1 sdm mentega.
6. Panggang ayam dengan bagian kulit di bawah. Panggang hingga satu sisi matang, kemudian balik.
7. Kecilkan api kompor. Panggang hingga matang, angkat.
8. Beri taburan wijen di atasnya.
9. Sajikan dengan sayuran/lalapan.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 35,57 g
Protein: 31,35 g
Karbohidrat: 2,91 g





BEBEK GORENG

Sambal Korek

Bahan:

1 ekor bebek

Bumbu halus:

14 siung bawang

merah

8 buah bawang putih

6 butir kemiri

2 sdt ketumbar, sangrai

1 sdt merica, sangrai

1 ruas kunyit

3 cm lengkuas

Bumbu daun

3 batang sereh, geprek

3 cm jahe

Cara membuat:

1. Campur bebek dengan bumbu halus. Diamkan semalaman di kulkas.
2. Siapkan air dalam panci, masukkan bebek beserta bumbunya. Tambahkan sereh dan daun jeruk.
3. Ungkep dengan api kecil sampai bebek empuk, lalu tiriskan.
4. Sisakan air ungkepan, jangan diungkep sampai kering.
5. Saring sisa bumbu ungkepan lalu sangrai di wajan, bisa dipakai sebagai taburan bebek goreng.

SAMBEL KOREK

Bahan:

20 butir cabai rawit

merah

15 butir cabai rawit hijau

4 siung bawang putih

Garam

Minyak kelapa 3 sdm

Vco 1 sdm

Cara membuat:

1. Haluskan semua bahan sambel, beri garam. Koreksi rasa, harus pedas dan asin. Panaskan minyak kelapa, siramkan ke sambal dan aduk rata. Tambahkan vco.
2. Sajikan bebek goreng dengan ditaburi bumbu kering, beserta sambal dan lalapan sayuran hijau.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 44,15 g

Protein: 19,55 g

Karbohidrat: 3 g



AYAM Betutu

Sajian ayam khas Bali yang lezat.

Bahan:

1 ikat besar daun singkong
1 ekor ayam ukuran sedang
1 buah jeruk nipis/lemon
2 sdm atau lebih bawang merah goreng
Garam
5 sdm minyak kelapa
1 sdm vco

Basa Gedhe/Bumbu Jangkep:

200 g bawang merah
100 g bawang putih
40 g jahe
30 g kunyit
50 g lengkuas
100 g sereh
Garam secukupnya
Merica 1 sdm
½ sdt ketumbar
6 butir kemiri
Terasi secukupnya
5 cabai besar
Cabai rawit sesuai selera
Jinten, pala sedikit saja
1 buah cengkih
Rempah lain
4 lembar daun salam
5 lembar daun jeruk
2 jeruk limau

Cara membuat:

1. Haluskan bumbu lalu tumis dengan 5 sdm minyak kelapa. Masukkan sebagian daun salam dan daun jeruk, tumis lagi sampai benar-benar matang dan wangi, tidak langu.
2. Cuci ayam, tiriskan dan baluri dengan garam dan jeruk nipis. Biarkan selama ½ jam. Baluri ayam dengan bumbu halus (setengah bagian), baluri dengan rata di semua bagian ayam, termasuk lipatan lipatan.
3. Petik daun singkong, cuci dan tiriskan. Beri sebagian bumbu kemudian remas remas. Tambahkan 2 sdm bawang merah goreng, daun salam, dan daun jeruk, koreksi rasa, kemudian masukkan ke dalam perut ayam. Tutup bagian ekor ayam dengan disemat tusuk gigi. Balurkan sisa bumbu, jeruk limau, daun jeruk, dan daun salam sisa bumbu ke permukaan kulit ayam dan bagian bawah kulit ayam. Bungkus dengan daun pisang lalu bungkus lagi dengan *aluminium foil*. Taruh di atas loyang atau piring tahan panas. Simpan di kulkas semalaman.
4. Kukus ayam beserta bungkusnya selama $\pm$ 1 jam. Buka *aluminium foil*, kemudian bakar ayam beserta bungkus daun pisang di atas api kompor, untuk memberi aroma bakaran pada ayam betutu. Buka bungkus daun pisang, olesi ayam dengan vco, siap disajikan.
5. Kuah sisa mengukus ayam bisa disajikan bersama.
6. Sambal matah sangat cocok sebagai pelengkap ayam betutu.

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 24,40 g
Protein: 7,59 g
Karbohidrat: 5,02 g



AYAM SUIR

Sambal Penyet

Bahan:

1 dada ayam utuh
dengan kulit dan
tulangnya
2 lembar daun salam
2 cm jahe
2 lembar daun jeruk
1 sdt pengganti kecap
manis
1 jeruk limau
Minyak kelapa untuk
menggoreng

Bumbu:

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

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 53,62 g
Protein: 30,19 g
Karbohidrat: 4 g

Sambal:

Cabai rawit sesuai selera
Bawang putih 2 siung
Garam
Minyak kelapa 3 sdm

Cara membuat:

1. Rebus dada ayam dengan daun salam jahe dan daun jeruk. Rebus sampai matang dan empuk, angkat, simpan air kaldu sisa rebusan ayam.
2. Setelah dingin, suwir-suwir ayam. Haluskan bumbu kemudian tumis dengan minyak kelapa.
3. Beri sedikit air kaldu dan kecap manis dan perasan jeruk limau. Masukkan ayam suwir, aduk rata, masak sampai air kaldu agak kering (Jangan terlalu kering, ayam masih lembab).

Sambal:

1. Goreng bawang putih, kemudian haluskan bersama cabai rawit dan garam.
2. Panaskan 3 sdm minyak kelapa, siramkan ke atas sambal.
3. Taruh ayam suwir di cobek, penyet-penyet dengan sambal.
4. Sajikan dengan kemangi, timun, lalapan sayur hijau rebus atau mentah.





AYAM GORENG WIJEN SAUS MAYO

Ayam goreng dengan rasa unik biji wijen. Ikuti petunjuk pada resep untuk menghasilkan gorengan yang cantik.

Bahan:

- 1 buah dada ayam utuh difillet, potong tipis memanjang
- 2 buah telur kocok lepas
- 100 g wijen putih
- Garam dan merica secukupnya
- Jeruk nipis
- Minyak kelapa, untuk menggoreng
- Mayones, untuk cocolan



Cara membuat:

1. Kucuri daging ayam dengan jeruk nipis dan garam.
2. Masukkan dalam kocokan telur, lalu gulingkan dalam biji wijen, ulang sekali lagi.
3. Siapkan wajan datar (jangan pakai wajan cekung). Isi dengan minyak kelapa kurang lebih setinggi 1 cm dari dasar wajan. Masukkan ayam dalam minyak yang telah dipanaskan. Kecilkan api kompor, supaya wijen tidak gosong, dan ayam matang sempurna. Jangan digoyang-goyang atau dibolak balik selama proses menggoreng. Tunggu satu sisi matang baru dibalik, cukup dibalik sekali saja (supaya wijennya tidak *mrotol* dari ayam).
4. Angkat ayam wijen dan taruh di atas tisu dapur untuk menyerap minyak.
5. Sajikan ayam wijen dengan cocolan saus mayones.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 44,25 g
Protein: 31,52 g
Karbohidrat: 7,15 g

AYAM SEREH PEDAS

Bahan:

1 kg ayam, potong kecil, beri perasan jeruk nipis dan garam. Remas-remas, sisihkan

Bumbu halus:

10 siung bawang merah
4 siung bawang putih
10 buah cabai keriting
Cabai rawit sesuai selera
2 cm jahe
2 cm lengkuas
4 cm kunyit (bakar dulu di atas api)
12 batang sereh, ambil bagian dalam yang berwarna putih
3 sdm minyak kelapa
1 sdm *butter*

Bumbu lain:

2 lembar daun jeruk
Garam
½ gelas air



Cara membuat:

1. Goreng ayam sampai setengah matang, sisihkan.
2. Tumis bumbu halus dengan minyak kelapa, masukkan daun jeruk yang sudah diremas. Tumis hingga harum. Beri air, biarkan mendidih. Masukkan ayam. Beri garam, masak dengan api sedang sampai air menyusut. Koreksi rasa, beri 1 sdm *butter* ketika masih panas aduk rata, siap disajikan.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 68,09 g
Protein: 5,21 g
Karbohidrat: 2,32 g



AYAM KREMES KEJU

Bahan:

200 g fillet ayam,
potong panjang-
panjang
1 butir telur
3 sdm *cooking cream*
Garam dan merica
secukupnya
½ pack keju cheddar
parut
3-4 sdm tepung almond
1 sdt baking soda
½ sdt bawang putih
bubuk
Minyak kelapa untuk
menggoreng



Cara membuat:

1. Siapkan mangkuk, masukkan telur dan *cooking cream*, beri sedikit garam dan merica, kocok.
2. Masukkan fillet ayam ke dalam kocokan telur, sisihkan.
3. Campurkan keju parut dengan baking soda dan tepung almond, aduk rata. Tambahkan bawang putih bubuk.
4. Nyalakan api kompor sedang, siapkan wajan datar dan beri minyak goreng.
5. Ambil satu fillet ayam, gulingkan ke dalam campuran tepung keju, sambil ditekan-tekan supaya menempel. Setelah itu langsung masukkan dalam minyak goreng. Jangan isi wajan terlalu penuh, beri jarak antara ayam. Jangan dibolak balik waktu menggoreng, biarkan satu sisi berwarna kecokelatan lalu balik sekali saja. Angkat ketika sisi lain juga sudah berwarna kecokelatan.
6. Remahan dari tepung dan keju akan mengapung di minyak goreng, angkat ketika remahan ini sudah berwarna kecokelatan, lalu tiriskan dengan tissue dapur. Hasil remahan ini akan berbentuk seperti kremesan ayam goreng. Dan bisa disajikan bersama dengan ayam goreng.

- Ayam goreng kremes bisa disajikan dengan sambal hijau atau sambal terasi.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 37,15 g
Protein: 35,9 g
Karbohidrat: 3,11 g

STEAK AYAM SAUS KRIM

Bahan:

2 fillet paha ayam
Garam dan merica
2 sdm mentega/butter
1 buah brokoli, potong
per kuntum, rebus
50 gram labu kuning
kukus

Saus:

1 sdm mentega
50 ml air kaldu
50 ml cooking cream

Cara membuat:

1. Lumuri ayam dengan air jeruk nipis, cuci bersih kemudian lap sampai kering. Pukul-pukul permukaan ayam supaya lebih rata. Taburi garam, sisihkan.
2. Siapkan *grill pan*, panaskan sampai benar benar panas. Beri mentega. Taburi ayam dengan merica hitam, masukkan ke *grill pan*.
3. Putar api kompor ke medium/panas sedang. Masak sampai satu sisi berwarna kecokelatan ($\pm$ 5 menit), lalu balik. Lakukan hal yang sama untu sisi baliknya.
4. Angkat, sisihkan.
5. Memakai *grill pan* bekas memasak steak ayam tadi, beri mentega lelehkan. Masukkan kaldu ayam, goyang-goyang. Tunggu sampai kaldu mendidih, beri garam dan merica, kemudian kecilkan api. Masukkan *cooking cream*, aduk sebentar, angkat.
6. Sajikan steak ayam dengan brokoli dan labu rebus (porshi labu terbatas ya) lalu siram dengan saus krim.

* Brokoli dan labu ketika masih panas diberi 1 sdm mentega untuk rasa lebih gurih dan menambah fat. Steak ayam bisa dimasukkan dalam oven dengan suhu 150°C, sampai saatnya akan disajikan. Jadi steak disajikan dalam keadaan hangat.



Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 46,7 g
Protein: 19,58 g
Karbohidrat: 16,41 g



AYAM GARAM

Suwir

Ayam kukus gurih yang sangat harum minyak bawang dan minyak wijen. Proses sedikit ribet tapi layak dicoba karena kelezatannya.

Bahan:

1 ekor ayam kampung yang besar dan berwarna kekuningan
3 sdm garam krosok/
garam kasar
½ sdt merica bubuk
2 sdm minyak wijen

Bahan minyak bawang:

10 bawang putih, cincang halus
2 butir kemiri, cincang halus
400 ml minyak kelapa

Cara membuat minyak bawang:

1. Masukkan bawang putih cincang dan kemiri ke dalam

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 48,02 g
Protein: 26,6 g
Karbohidrat: 2,11 g

wadah tahan panas. Panaskan minyak kelapa di panci, tidak perlu sampai mendidih, tuang kedalam wadah tadi. Biarkan selama 2 hari, tutup rapat.

2. Minyak bawang ini bisa dipakai untuk menumis dan berbagai masakan, terutama *chinese food*. Memberi aroma wangi dan rasa lebih nikmat pada masakan.

Cara membuat:

1. Bersihkan ayam kampung gosok seluruh permukaan ayam dengan garam kasar, bagian dalam/perutnya juga pada lipatan lipatan ayam.
2. Masukkan dalam wadah tertutup dan simpan di kulkas semalaman.
3. Esoknya cuci ayam dengan air mengalir hingga bersih. Pindahkan ayam ke wadah tahan panas, lalu masukkan ke pengukus beserta wadahnya.
4. 30 menit pertama setelah dikukus, buka tutup kukusan, siram ayam dengan 2 sdm minyak bawang dan 1 sdm minyak wijen. Tutup dan lanjutkan mengukus lagi selama 30 menit.
5. Angkat ayam beserta wadahnya, sirami lagi dengan kaldu yang keluar dari ayam (di dasar wadah tahan panas), kemudian oles dengan 1 sdm minyak wijen lagi (bisa pakai kuas). Buang tulang ayam, kemudian suwir-suwir ayam. Taburi dengan biji wijen dan daun bawang.
6. Sisa kaldu di dasar loyang bisa disajikan bersama ayam.



GULAI Ayam

Bahan:

1 ekor ayam kampung
4 sdm minyak kelapa
4 lembar daun salam
2 lembar daun kunyit
6 lembar daun jeruk
2 buah asam kandis
3 batang serai,
memarkan
Seruas jari lengkuas,
memarkan
1 liter kaldu
150 ml santan kental,
diperas dari kelapa
dengan air hangat
matang

Bumbu halus:

12 butir bawang merah
6 siung bawang putih
1 sdt ketumbar, sangrai
8 buah cabai keriting
Seruas jari kunyit
Seruas jari jahe
Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Masukkan ayam dalam panci, beri 1 liter air kemudian rebus sampai mendidih. Kecilkan api, rebus lagi sampai ayam matang (tidak terlalu empuk).
2. Siapkan wajan, beri minyak kelapa lalu masukkan bumbu daun seperti sereh, salam, daun jeruk daun kunyit, asam kandis, dan lengkuas. Tumis sampai harum.
3. Masukkan bumbu halus, tumis sampai benar benar matang dan tidak layu. Masukkan ayam beserta kaldu, beri garam dan masak sampai ayam empuk.
4. Matikan api, tuangkan santan kental.

Aduk dan koreksi rasa. Penggunaan santan segar memberi rasa lebih manis yang menyeimbangkan rasa masakan. Jadi penggunaan pemanis bisa dihilangkan. Untuk penyajian bisa ditaburkan sedikit bawang goreng.

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 25,59 g
Protein: 7,1 g
Karbohidrat: 5,57 g





RESEP KETOGENIK

H i d a n g a n

Daging Sapi

- BRONGKOS DAGING DAN TAHU
 - KARI DAGING SAPI
- PORKCHOP STEAK WITH MUSHROOM SAUCE
- STEAK SAUS RENDANG
 - SAPI LADA HITAM
- SEMUR BOLA-BOLA DAGING
 - SATE DAGING KEPEL

BRONGKOS

Daging & Tahu

Bahan:

2 buah tahu
200 g daging sandung lamur
400 ml air
* 100 ml santan kental, peras dengan air matang hangat, atau bisa menggunakan santan kemasan

Bumbu halus:

3 siung bawang merah
2 siung bawang putih
5 biji cabai rawit
2 buah kluwek
1 biji kemiri
1 cm laos
1 cm kencur
minyak kelapa

Bumbu lain:

2 buah daun jeruk
2 daun salam
garam, dan pemanis

Cara membuat:

1. Siapkan wajan beri minyak kelapa, tumis daun salam dan daun jeruk hingga wangi.
2. Masukkan bumbu halus dan tumis sampai matang dan tidak langu.
3. Masukkan daging yang sudah dipotong, tumis sampai daging berubah warna, masukkan air. Masak sampai daging empuk.
4. Masukkan tahu, beri garam, koreksi rasa. Masukkan santan, aduk rata, matikan api.

* Kelapa parut diperas dengan air matang hangat, sehingga tidak perlu dimasak lagi. Jenis makanan bersantan lebih baik dimasak dalam porsi secukupnya saja, dan tidak dipanaskan berkali kali, supaya kita mendapat nutrisi optimal dari bahan makanan tersebut.

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 29,46 g
Protein: 15,86 g
Karbohidrat: 3,76 g



KARI

Daging Sapi

Bahan:

300 g daging sapi,
potong sesuai selera
500 ml air untuk merebus
100 ml santan kental,
peras kelapa dengan
sedikit air hangat matang
1 batang serai,
memarkan
2 lembar daun salam
3 lembar daun jeruk
2 cm lengkuas
1 cm kayu manis
½ sdt bubuk kari bubuk
Garam
Pemanis
Perasan jeruk nipis atau
lemon
4 sdm minyak kelapa,
untuk menumis bumbu

Bumbu halus:

6 butir bawang merah
4 siung bawang putih
4 buah cabai merah
kering (buang biji,
rendam air panas)
1 cm kunyit, bakar
1 cm jahe
½ sddm ketumbar

Cara membuat:

1. Masukkan daging dalam panci, beri air dan rebus sampai daging empuk.
2. Angkat, saring kaldunya dan sisihkan 250 ml.
3. Tumis bumbu halus dengan minyak kelapa sampai wangi, tambahkan serai, daun salam, dan daun jeruk, lengkuas, kayu manis, dan bubuk kari. Masukkan daging, aduk rata.
4. Tuangkan kaldu lalu masak kembali sampai meresap. Beri garam, aduk kembali.
5. Tambahkan santan, matikan api.
6. Koreksi rasa, tambahkan pemanis bila perlu.
7. Kucuri perasan air jeruk nipis/lemon, siap disajikan.

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 35,1 g
Protein: 20,62 g
Karbohidrat: 3,9 g



PORKCHOP STEAK

With Mushroom Sauce

Satu lagi resep steak daging, bisa menggunakan *pork chop* (babi) atau menggunakan *T Bone Steak* (sapi). Di resep ini ada teknik yang berbeda untuk memasak steaknya, yaitu setelah di *grill pan* steak dimasak lagi dalam oven. Proses *grill pan* hanya untuk memberi lapisan berwarna cokelat pada steaknya, proses mematangkan daging dilakukan dalam oven.

Bahan:

1 potong *pork chop* (steak babi yang mengandung tulang, bisa diganti dengan *T Bone Steak* atau dada ayam berkulit)
Merica hitam secukupnya
Garam kasar/sea salt atau Himalayan salt secukupnya
2 sdm *olive oil*
Aluminium foil

Saus:

2 sdm *butter*
1 butir bawang merah, iris tipis
1 siung bawang putih, cincang
Jamur kancing (segar atau kalengan)
**red wine* (boleh skip)
75 ml air kaldu
½ sdm tepung almond
100 ml *cooking cream*
1 sdm tepung keto

Cara membuat steak:

1. Panaskan oven dengan suhu 150°C.
2. Lap daging steak dan taburi garam. Biarkan selama sekitar 15 menit.
3. Siapkan *grill pan*/*ironpan*/wajan Teflon. Nyalakan api kompor besar sampai *pan* benar-benar panas. Beri *olive oil* dan masukkan daging ke dalam pan. Masak selama 3 menit, kemudian balik. Tunggu sebentar saja, sekitar 10 detik kemudian angkat steak dan pindahkan dulu ke wadah tahan panas.
4. Oven selama 6-10 menit tergantung ketebalan steak.
5. Angkat dari oven, tutup dengan *aluminium foil*, biarkan selama 5-10 menit.
6. Sementara steak diistirahatkan, kita bisa siapkan saus jamur.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 129 g
Protein: 4,6 g
Karbohidrat: 7,5 g



Cara membuat steak saus jamur:

1. Dengan *pan* bekas memasak steak tadi, masukkan *butter*, lelehkan.
2. Masukkan bawang merah dan bawang putih, oseng sebentar sampai harum (jangan sampai gosong, pakai api kecil). Masukkan 1 sdm *red wine* (opsional), kemudian masukkan jamur, tumis sampai harum. Masukkan 1 sdm tepung keto, tumis lagi sampai tepung matang. Tuangkan air kaldu dan *cooking cream*. Aduk sampai mencapai kekentalan yang pas.
3. Tambahkan garam dan merica, koreksi rasa. Angkat.

Penyajian: Buka *aluminium foil*, taruh steak di piring saji. Tuangkan dengan saus jamur, beri pelengkap dengan sayuran atau yang lain.

* Untuk teknik pengempukkan daging, bisa dilihat di resep Steak Saus Rendang (Hal 126)

STEAK

Saus Rendang

Steak rumahan yang empuk, gurih, dan *juicy* dengan saus rendang yang *creamy*. Untuk pasta/bumbu rendang bisa dibuat sekaligus banyak. Simpan di kulkas dalam wadah bersih yang tertutup rapat. Bisa dipakai kapan saja dibutuhkan (selalu pakai sendok bersih untuk mengambil bumbu, kemudian tutup kembali dan simpan lagi dalam kulkas).

Bahan:

- 1 slice daging steak
- Garam dan merica hitam
- 2 sdm *butter*/mentega
- 2 siung bawang putih, geprek
- 1 sdm bumbu rendang
- 150 ml santan kental

Bumbu rendang:

Bumbu rempah

- 5 lembar daun jeruk
- 3 lembar daun salam
- 2 batang serai, geprek
- 2 lembar daun kunyit, sobek-sobek
- 5 buah cengkih

Bumbu Halus:

- 150 g cabai keriting
- 20 buah bawang merah
- 10 siung bawang putih
- 4 butir kemiri
- 1 sdt merica
- 1 sdt jintan
- 1 buah pala
- 2 rus lengkuas
- 2 ruas jahe
- 1 ruas kunyit
- 2 sdm ketumbar, sangrai dulu

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 110 g
Protein: 59,26 g
Karbhidrat: 19,3 g



Cara membuat bumbu rempah:

1. Haluskan bumbu halus. Siapkan wajan beri minyak kelapa, masukkan bumbuhalus, tumis sampai wangi.
2. Masukkan bumbu rempah, terus tumis sampai benar benar matang dan mengeluarkan aroma harum dan minyak terpisah dari bumbunya.
3. Bumbu berbentuk pasta ini bisa disimpan sampai sebulan dalam kulkas.

Cara memasak:

1. Bumbui daging steak dengan garam, biarkan 30 menit (jangan oles minyak).
2. Panaskan *grill pan/iron pan* (bisa pake Teflon biasa jika tidak ada). Panaskan dengan api besar sampai benar-benar panas dan berasap.
3. Taburi steak dengan merica hitam, lalu masukkan ke dalam *grillpan*.
4. Setelah 1 menit balik daging steak. Tunggu 1 menit balik lagi. Lakukan ini sampai 4 kali (4 menit).
5. Permukaan daging akan terbentuk lapisan berwarna coklat yang cantik (jika dari awal diberi minyak, lapisan ini tidak akan bisa terbentuk bagus).
6. Masukkan 2 sm *butter* dan bawang putih yang sudah digeprek, kecilkan api ke posisi medium.
7. Ketika *butter* sudah meleleh, ambil dan siram-siramkan ke atas steak. Balik steak kemudian sirami lagi dengan *butter*.
 - Untuk tingkat kematangan *medium rare steak*, total waktu memasak adalah 8 menit
 - Untuk tingkat kematangan *medium steak* total waktu memasak adalah 10 menit
 - Untuk tingkat kematangan *welldone* total waktu memasak adalah 12 menit.
8. Lapisan mentega ini akan membuat steak tetap *moist* meskipun kita memasaknya sampai tingkat kematangan *welldone*. Tetapi untuk hasil terbaik adalah tingkat kematangan *medium rare* dan *medium*.
9. Angkat steak dan taruh di piring, biarkan selama 5 menit.
10. Ambil 1 sendok makan bumbu pasta rendang, masukkan dalam *grill pan* bekas steak tadi.
11. Tumis sebentar bumbu rendang kemudian masukkan santan kental. Aduk rata, beri garam, koreksi rasa, kemudian matikan api.
12. Potong-potong steak, taruh di piing saji, siram dengan saus rendang. Sajikan dengan pelengkap salad/sayuran



SAPI LADA HITAM

Bahan:

250 g daging sapi,
pilih bagian yang
mengandung lemak
(lemusir), potong tipis
2 siung bawang putih,
cincang
¼ butir bawang bombai,
potong besar-besar
1 buah paprika hijau
2 sdm kecap asin
2 sdm pengganti kecap
manis (Tropicana Slim)
1 sdt saus tiram
½ sdt merica hitam,
tumbuk kasar
1 sdm minyak wijen
2 sdm minyak kelapa
untuk menumis
1 sdt *shiaoxing sauce*/
arak masak (bisa skip)



Cara membuat:

1. Campur kecap asin, saus tiram, kecap manis, (arak masak), merica, dan minyak wijen.
2. Masukkan potongan daging, aduk rata. Rendam potongan daging ini dalam wadah tertutup rapat, kemudian simpan di kulkas minimal 1 jam. Kalau bisa rendam semalaman hasilnya akan lebih enak.
3. Panaskan minyak kelapa di wajan, masukkan bawang putih cincang.
4. Masukkan daging berbumbu, oseng sampai setengah matang. Masukkan bawang bombai, masak lagi sampai daging empuk. Periksa keempukan daging. Kalau kurang empuk, tambahkan sedikit air panas, oseng lagi sampai bumbu meresap dan daging empuk. Koreksi rasa. Masukkan paprika, oseng sebentar dan angkat.

- Pilih daging yang berlemak karena hasilnya akan lebih empuk dan enak.
- Paprika masuk terakhir supaya tetap renyah ketika disajikan.
- Arak masak bisa diskip (haram)

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 27,29 g
Protein: 22,33 g
Karbohidrat: 6,84 g

SEMUR BOLA-BOLA DAGING

Bahan:

¼ kg daging sapi cincang/giling
1 sdm bawang bombai, cincang
2 sdm *butter*/mentega
3 butir telur, rebus, kupas
200 ml kaldu cokelat
5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
Merica, pala, garam secukupnya
¼ sdt kayu manis
2 buah tomat
2 sdm pengganti kecap manis*
3 sdm *butter*/minyak kelapa untuk menumis bumbu



Cara membuat:

1. Campur daging giling dengan bawang bombai cincang. Beri garam merica dan pala. Aduk sampai rata, kemudian bentuk menjadi bola-bola kecil.
2. Siapkan wajan datar, beri 2 sdm mentega. Masukkan bola-bola daging ke wajan. Masak sampai berwarna kecokelatan, putar-putar supaya rata permukaannya berwarna kecokelatan.
3. Angkat dan sisihkan.
4. Haluskan bawang merah, bawang putih, tomat, merica, pala, dan garam. Beri sedikit kayu manis bubuk.
5. Tumis bumbu halus dengan *butter*, tumis sampai benar-benar matang dan wangi. Masukkan kecap manis, aduk rata. Masukkan kaldu cokelat dan tunggu sampai mendidih. Masukkan bola-bola daging dan telur rebus. Masak sampai kuah menyusut, daging dan telur berwarna kecokelatan. Angkat, siap disajikan.

- Pengganti kecap manis merk tropicana slim

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 48,68 g
Protein: 29,92 g
Karbohidrat: 5,32 g

SATE DAGING KEPEL

Bahan:

½ kg daging berlemak
(bisa sapi atau babi),
cincang halus

2 sdm bawang merah,
goreng

1 sdm bawang putih,
goreng

1 sdt pengganti kecap
manis, misal merek
Tropicana Slim

Sedikit garam

¼ buah pala

Merica

1 sdm perasan jeruk
nipis

5 sdm *butter*



Cara membuat:

1. Daging dicincang atau diproses dengan *food processor*.
2. Haluskan bawang merah dan putih goreng, lada, pala, dan garam, beri pengganti kecap. Aduk rata.
3. Masukkan daging, aduk rata dengan bumbu. Kepal-kepal lalu tusukkan pada tusukan bambu yang lebar. Jika tidak ada tusukan yang lebar maka gunakan 2 tusuk sate untuk masing masing kepalan daging. Agak pipihkan kepalan sate, supaya mudah matang ketika dibakar.
4. Bakar sate sampai matang, sesekali olesi dengan *butter*/mentega.
5. Bisa disajikan dengan selada atau sayuran lain.

Untuk 5 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 35,94 g
Protein: 27,28 g
Karbohidrat: 2,9 g



An illustration of various ingredients associated with a ketogenic diet, including a piece of salmon, cinnamon sticks, basil leaves, a head of lettuce, lemons, an avocado, and almonds, arranged around a central white circle.

RESEP KETOGENIK

H i d a n g a n

Ikan & Seafood

- STEAM KERANG BATIK
- FISH AND TARTAR SAUCE
 - SATE LILIT BALI
 - PESMOL IKAN
 - KARI KEPITING
 - SPICY STEAM FISH
- TONGKOL SUWIR PEDAS
- IKAN TENGGIRI MASAK TOMAT
 - ASEM ASEM BANDENG
 - TONGKOL SAMBAL MBE
- IKAN PANGGANG SAUS KEJU
- MACKEREL PANGGANG SAMBAL DABU-DABU
- UDANG BAWANG PUTIH OVEN
 - LIME BUTTER SALMON



STEAM KERANG BATIK

Bijak mengonsumsi seafood karena kadar proteinnya tinggi.

Bahan:

1 kg kerang batik dengan kulit
2 tangkai bawang pre, dirajang tipis
4 siung bawang putih cincang, goreng
100 g kacang almond sangrai

2 sdm minyak wijen

Air secukupnya

Cara membuat:

1. Rebus kerang sampai matang, angkat, tiriskan, kupas, dan ambil isinya.
2. Tata di piring dan taburi bawang pre.
3. Rebus kecap asin dan minyak kelapa sampai mendidih, matikan api. Beri sedikit kecap dan tambahkan minyak wijen. Siramkan ke atas kerang. Taburi bawang putih goreng dan kacang almond.

Bumbu:

2 sdm kecap asin
1 sdt kecap manis rendah gula
3 sdm minyak kelapa

* Sangat cocok disajikan dengan sayur hijau seperti sawi, kangkung, atau bayam.

Untuk 5 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 20,08 g
Protein: 21 g
Karbohidrat: 4,4 g

FISH AND TARTAR SAUCE

Bahan:

- 500 g fillet ikan dori
- 2 siung bawang putih parut
- 1 sdt garam
- $\frac{1}{4}$ sdt merica
- 1 sdm air jeruk nipis / lemon
- Telur 2 butir
- Tepung kelapa 5-6 sdm
- Minyak kelapa untuk menggoreng

Cara membuat:

1. Bumbui ikan dengan campuran bumbu.
2. Kocok telur beri garam dan merica.
3. Celupkan ikan ke dalam telur lalu gulingkan di tepung kelapa, celup lagi ke telur lalu lumuri dengan tepung kelapa sekali lagi. Lakukan sampai habis. Simpan dalam freezer selama $\frac{1}{2}$ jam.
4. Panaskan wajan, beri minyak. Biarkan sampai minyak panas, masukkan ikan. Kecilkan api (medium), goreng sampai berwarna kecokelatan. Angkat.



SAUS TARTAR

Bahan:

- 10 sdm mayones
- 1 sdm bawang bombai, cincang
- 1 sdm acar timun, cincang
- 1 butir putih telur rebus, cincang

SAUS TARTAR

Cara membuat:

1. Campurkan semua bahan saus, aduk rata. Koreksi rasa, bisa ditambahkan garam dan pemanis.
2. Sajikan ikan dori goreng dengan saus tartar dan selada/salad.

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 31,5 g
Protein: 31 g
Karbohidrat: 5,4 g



SATE LILIT Bali

Sate ikan khas Bali yang nikmat.

Bahan:

1 kg daging ikan tuna
atau tengiri, giling

Batang bambu atau
batang sereh

2 sdm kelapa parut

Garam secukupnya

Pemanis secukupnya

Bumbu halus:

12 bawang merah

5 bawang putih

4 ruas jari jahe

4 ruas jari lengkuas

1 ruas jari kunyit

1 sdm merica butir

1 sdm ketumbar (sangrai
dulu)

4 batang serai, ambil bagian dalam yang berwarna
putih saja, iris halus

5 lembar daun jeruk, buang tulang daun, iris halus

Cabai rawit sesuai selera

Cara membuat:

1. Uleg bumbu halus sampai halus.
2. Campur daging ikan giling dengan bumbu, kelapa parut kering, garam, dan pemanis.
3. Tambahkan sedikit minyak kelapa, aduk rata.
4. Lilitkan adonan ke tangkai bambu atau batang serai.
5. Bakar hingga berwarna kecokelatan.
6. Sajikan dengan sambal matah.

Untuk 10 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 1 g
Protein: 23 g
Karbohidrat: 0,2 g



PESMOL Ikan

Bahan:

1 ekor ikan gurami/kakap besar, bisa utuh disayat sayat, atau dipotongi sesuai selera

Bumbu halus:

6 butir bawang merah
3 siung bawang putih
2 cabai merah
2 sm jahe
2 cm lengkuas
4 cm kunyit, bakar dulu
2 sereh, ambil bagian dalam yang berwarna putih

Bahan lain:

2 buah tomat, dipotong-potong
10 cabai rawit
3 lembar daun jeruk
2 lembar daun salam
1 sdt garam
100 g kacang almond, cincang kasar
3 sdm minyak kelapa

Cara membuat:

1. Goreng ikan di Teflon dengan 3 sdm minyak kelapa. Balik satu kali saja tiap sisinya dan jangan terlalu kering, asal permukaan berkulit dan ikan tidak hancur saja. Haluskan bumbu.
2. Panaskan wajan, masukkan daun salam dan daun jeruk, oseng sampai wanginya keluar.
3. Masukkan bumbu halus, tumis sampai matang dan harum. Masukkan garam, cabai, dan tomat. Tambahkan 150 ml air panas. Masukkan ikan. Masak sampai bumbu meresap. Balik perlahan. Masukkan daun bawang, jika bumbu sudah asat (*reduce*), matikan api. Koreksi rasa.
4. Pindahkan ke piring saji, taburi dengan almond cincang. Siap disajikan.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 59 g
Protein: 50 g
Karbonhidrat: 4,1 g





KARE Kepiting

Bahan:

1 kg kepiting
2 buah terong ungu,
potong-potong

Bumbu:

10 butir bawang merah
5 siung bawang putih
5 butir kemiri
1 sdt ketumbar
½ sdt merica
2 batang sereh
2 cm laos
5 cm kunyit bakar dulu
2 cm jahe
4 gelas air kaldu ayam
1 gelas santan kental,
peras kelapa dengan air
hangat matang
Garam dan pemanis
secukupnya
3 sdm minyak kelapa

Cara membuat:

1. Saya biasanya pakai cara kepiting hidup masih dalam kemasan langsung masukkan *freezer*. Setelah itu baru dicuci dan disikat bersih (karena tidak tega menusuk).
2. Bisa pakai cara ditusuk pakai ujung pisau pada bagian katup dekat bagian mulut dan mata kepiting, kemudian cuci dan sikat bersih (waktu menusuk kepiting masih dalam posisi diikat ya supaya aman).
3. Haluskan bumbu, kecuali sereh (digepek).
4. Tumis bumbu halus dengan minyak kelapa sampai harum.
5. Masukkan kaldu (air), tunggu mendidih, kemudian masukkan kepiting. Biarkan sampai berubah warna, lalu masukkan terong. Masak sampai matang. Matikan api, masukkan santan kental, garam, dan pemanis, aduk rata.
6. Siap disajikan.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 43 g
Protein: 34 g
Karbohidrat: 10 g



SPICY STEAM FISH

Bahan:

3 ekor ikan kerapu (atau ikan laut lain), taburi garam dan jeruk nipis, sisihkan

Bumbu:

4 butir bawang merah, iris tipis

4 bawang putih, iris tipis

5 lembar daun jeruk, buang tulang daun, iris halus

5 cabai rawit, ulek kasar (bisa skip jika tidak suka pedas)

2 jahe

1 buah tomat, buang biji, potong kotak kecil

1 sdm taoco

1 sdt kecap rendah gula

3 sdm air

4 batang daun bawang

1 sdt minyak wijen

4 sdm minyak kelapa



Cara membuat:

1. Taruh ikan di wadah tahan panas. Tumis dengan minyak kelapa, bawang merah, bawang putih, jahe, dan daun jeruk.
2. Masukkan cabai rawit. Tambahkan tauco dan kecap manis, tumis sampai harum. Masukkan 3 sdm air. Masak sampai bumbu mendidih, masukkan tomat, aduk sebentar, angkat.
3. Siramkan bumbu tumis ke atas ikan. Beri taburan daun bawang. Kukus sampai matang, kurang lebih 20 menit. Terakhir kukuri minyak wijen. Siap disajikan.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 19 g
Protein: 34,3 g
Karbohidrat: 1,6 g



TONGKOL SUWIR PEDAS

Bahan:

1 ekor ikan tongkol segar, beri garam dan jeruk nipis kemudian kukus

Bumbu:

10 butir bawang merah, ulek kasar
 20 biji cabai rawit, ulek kasar
 2 cabai merah, buang biji, ulek kasar
 5 daun jeruk, buang tulang daun, iris halus
 2 buah tomat, cincang kasar
 2 ikat kemangi
 Garam
 1 sdt kecap rendah gula (Tropicana Slim)
 Perasan jeruk nipis
 Minyak kelapa untuk menu

Cara membuat:

1. Ikan yang sudah dikukus, disuwir-suwir. Bersihkan dari duri.

2. Tumis dengan minyak kelapa, bawang merah, cabai, dan daun jeruk sampai harum. Masukkan cincangan tomat, biarkan sampai tomat layu. Masukkan ikan, tumis sampai tercampur rata. Beri garam dan kecap. Beri perasan jeruk nipis. Koreksi rasa.
3. Tumis terus sampai bumbu meresap dan agak kering. Masukkan daun kemangi, aduk sampai kemangi layu, angkat, siap disajikan.
4. Sajikan dengan lalapan.

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 22,95 g
Protein: 24,25 g
Karbohidrat: 4 g





IKAN TENGIRI MASAK TOMAT

Ikan tengiri dimasak ala sardin kalengan. Lezat dan bergizi.

Bahan:

1 kg ikan tengiri segar, cuci bersih, potong beri jeruk nipis dan garam, sisihkan
Minyak kelapa untuk menumis

Bumbu:

8 butir bawang merah
4 siung bawang putih
5 buah tomat merah
1 ruas jari lengkuas, potong tipis
3 lembar daun salam
2 buah cabai merah
Cabai rawit sesuai selera
1 sdt pasta tomat

Cara membuat:

1. Panaskan minyak di wajan, tumis daun salam dan daun jeruk sampai wangi.
2. Masukkan cabai, kemudian tomat, dan pasta tomat. Tumis sampai tomat layu. Beri air $\frac{1}{2}$ gelas. Masukkan ikan, garam, dan pemanis.
3. Siapkan panci presto. Masukkan ikan beserta bumbunya, kemudian presto selama 1 jam.
4. Keluarkan dari presto, pindahkan ke panci kecil, tambahkan 1 sdm *butter*, masak sampai kuah menyusut dan kental. Hasilnya seperti ikan sardines kalengan tapi jauh lebih enak dan sehat tentu saja.

Untuk 5 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 20 g
Protein: 40 g
Karbohidrat: 4 g

ASEM ASEM BANDENG

Ikan gurih dengan kuah asam yang segar.

Bahan:

2 ekor ikan bandeng
besar, bersihkan dan
potong-potong

Bumbu halus:

5 siung bawang putih
3 cm jahe
2 ruas jari kunyit

Bumbu lain:

2 buah cabai merah,
potong-potong
Cabai rawit sesuai
selera

8 buah asam kandis

2 buah tomat

1 ikat kemangi, ambil
daunnya

4 gelas air

Garam

Pemanis (opsional)

Minyak kelapa untuk
menumis

Untuk 4 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 30,15 g
Protein: 25,66 g
Karbohidrat: 3 g



Cara membuat:

1. Tumis bumbu halus sampai harum, masukkan air. Masukkan asam kandis, tunggu sampai air mendidih masukkan ikan.
2. Tambahkan cabai rawit dan cabai merah, serta sebagian tomat. Biarkan sampai mendidih dan ikan matang. Masukkan garam dan pemanis. Matikan api. Masukkan sisa tomat dan kemangi.



TONGKOL

Sambal Mbe

Ikan tongkol dengan sambal bawang ala Bali. Maknyus.

Bahan:

1 ekor ikan tongkol
segar
100 ml minyak kelapa

Sambal Mbe:

10 siung bawang
merah, rajang
5 siung bawang putih,
rajang
Cabai rawit sesuai
selera, rajang
1 sdm perasan jeruk
nipis
2 sdm bawang merah,
goreng
100 g kacang almond

Cara membuat:

1. Cuci ikan tongkol segar, kukuri jeruk nipis dan garam, kemudian kukus sampai matang. Angkat dari kukusan, biarkan dingin kemudian suwir-suwir.
2. Rajang halus bawang merah dan bawang putih.
3. Siapkan wajan, beri minyak kelapa.
4. Tumis bawang merah dan bawang putih sampai layu. Masukkan cabai rawit. Masukkan ikan tongkol, beri garam, aduk rata. Kukuri air jeruk nipis, aduk rata, matikan api.
5. Pindahkan ke piring saji, beri taburan sedikit bawang goreng dan kacang almond, siap disajikan.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 47,10 g
Protein: 31,82 g
Karbohidrat: 3,3 g



IKAN PANGGANG

Saus Keju

Bahan:

2 fillet ikan dori/bisa pakai ikan lain misal kakap, salmon, atau gurami besar

Jeruk nipis peras

Garam, merica secukupnya

Bayam, rebus sebentar

2 sdm mentega

Saus keju:

2 sdm *butter*/mentega

100 ml air kaldu

2 sdm keju parut

50 ml *cooking cream*

Cara membuat:

1. Cuci bersih ikan, keringkan dengan tisu dapur. Kucuri jeruk nipis dan garam merica.
2. Panaskan *grill pan*, beri sedikit mentega. Tunggu sampai benar-benar panas (berasap) lalu masukkan ikan. Kecilkan api kompor ke sedang. Tunggu satu sisi matang, lalu balik, panggang sampai berwarna kecokelatan. Angkat, sisihkan.
3. Tumis bayam dengan mentega, beri sedikit garam dan merica.

Saus keju:

1. Lelehkan mentega, masukkan air kaldu dan keju. Masak sampai keju larut. Masukkan *cooking cream*, kecilkan api (supaya krim tidak pecah) sambil terus diaduk, koreksi rasa, bila perlu tambahkan garam dan merica.
2. Penyajian: Taruh ikan di piring saji, beri bayam di atasnya, lalu siram dengan saus keju.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 62 g
Protein: 54,22 g
Karbohidrat: 2,29 g





MACKEREL PANGGANG

Sambal Dabu Dabu

Bahan:

2 fillet ikan mackerel, ikan salem atau ikan tengiri

Cuka apel/perasan jeruk nipis

Garam dan merica secukupnya

2 sdm *olive oil*/minyak zaitun

Olesan:

1 sdm sambal terasi (*lihat halaman 43*)

1 sdm minyak kelapa

Pelengkap:

Sambal dabu dabu (*lihat halaman 43*)

1 kuntum kecil brokoli

Sesuai selera *lettuce*/selada/lalapan

Cara membuat:

1. Ikan dicuci, beri cuka apel atau jeruk nipis, diamkan sebentar cuci lagi. Lap dengan tisu dapur sampai kering.
2. Lumuri dengan *olive oil*, garam, dan merica di dua sisinya.
3. Siapkan *grill pan* (bisa pake wajan datar kalau tidak ada), beri *olive oil*. Panggang ikan kurang lebih 5 menit tiap sisinya. Angkat olesi dengan sambal terasi pada tiap sisinya.
4. **Sambal terasi:** cabai rawit, cabai merah, bawang merah, bawang putih, dan terasi, ulek beri garam. Tumis dengan minyak kelapa yang agak banyak supaya hasilnya encer, jadi bisa untuk olesan.
5. Sambal dabu-dabu: tomat buang bijinya, potong kotak-kotak. Cabai rawit potong-potong. Iris tipis bawang merah. Campur semua beri sedikit garam dan *olive oil*. Beri kemangi.
6. Tata ikan di piring saji bersama pelengkap.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 41 g
Protein: 30,5 g
Karbohidrat: 5 g





UDANG BAWANG PUTIH OVEN

Bahan:

½ kg udang yang agak besar

3 sdm mentega/butter

2 siung bawang putih

Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Bersihkan udang, kerat bagian punggung dan bersihkan kotorannya.
2. Cincang bawang putih, campurkan dengan mentega dan garam. Aduk rata.
3. Lumuri semua bagian udang dengan bumbu. Masukkan bumbu agak banyak ke bagian punggung udang yang dibelah. Siapkan *aluminium foil* lembaran, susun udang didalamnya, lalu bungkus.
4. Simpan di kulkas minimal selama 1 jam.
5. Nyalakan oven dengan suhu 200°C, setelah panas, masukkan udang (berserta bungkusnya) dan oven selama ± 15 menit. Buka bagian atas *aluminium foil*, kemudian oven lagi selama 8 menit. Siap disajikan.

* Kalau mau memakai wajan datar atau grill pan, udang bisa langsung dipanggang di atasnya sambil dibolak-balik (tanpa *aluminium foil*).



NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 49,72 g

Protein: 8,28 g

Karbohidrat: 2 g

LIME BUTTER SALMON

Bahan:

- 1 potong steak salmon
- Garam dan merica secukupnya
- 2 sdm *butter*
- 2 butir bawang merah, cincang
- 1 sdm jeruk nipis peras
- 3 sdm *cooking cream*
- 1 sdm *white wine* (opsional)
- ½ buah zucchini serut
- 50 g labu kuning, kukus

Cara membuat:

1. Taburi salmon dengan garam dan merica pada kedua sisinya.
2. Panaskan *butter* di wajan datar. Masukkan fillet salmon, biarkan sampai kecokelatan. Balik disisi satunya.
3. Cincang halus bawang merah, masukkan ke dalam wajan. Tuangi *cooking cream*.
4. Beri air jeruk nipis, koreksi rasa.
5. Tuangi dengan *white wine*.
6. Biarkan sampai krim mengental. Angkat daging salmon.
7. Beri cincangan parsley ke dalam saus kemudian matikan api.
8. Sajikan salmon beserta sausnya dengan serutan zucchini dan labu kukus yang diberi *butter*.



NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 70 g
Protein: 43 g
Karbohidrat: 7,5 g





RESEP KETOGENIK

H i d a n g a n

Mi

- MI SHIRATAKI KUAH JAWA
- SHIRATAKI TUNA OGLIO OLIO
- SALAD MI DINGIN ALA THAILAND

MI SHIRATAKI

Kuah Jawa

Bahan:

1 bungkus mi *shirataki*
400 ml air kaldu/air biasa
100 g daging sapi, iris tipis
1 butir telur
3 lembar sawi
1 buah tomat kecil
Segenggam taoge
1 sdt kecap manis rendah kalori
1 sdm bawang pre, iris halus
Bawang merah goreng, untuk taburan
2 sdm minyak kelapa

Bumbu halus:

4 butir bawang merah
2 siung bawang putih
2 butir kemiri
Sejumput ebi
Garam dan merica

Cara membuat:

1. Cuci mi *shirataki*, tiriskan lalu rebus selama 5 menit lalu tiriskan.
2. Tumis bumbu halus dengan minyak kelapa sampai harum. Masukkan daging sapi, aduk sampai berubah warna. Masukkan mi, beri kecap manis, aduk rata lalu masukkan air kaldu. Pecahkan telur didalam kuah, masukkan sawi dan tomat. Masak sampai telur matang, koreksi rasa. Masukkan taoge sebentar, lalu angkat.
3. Sajikan dengan taburan bawang pre dan bawang merah goreng.

- Telur bisa direbus terpisah.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 27 g
Protein: 16,93 g
Karbohidrat: 2 g



SHIRATAKI TUNA

Ogliv Olio

Bahan:

1 bungkus mi *shirataki*,
cuci, rebus 5 menit,
kemudian tiriskan

1 siung bawang putih
cincang

½ kaleng *tuna in oil*

1 cabai merah, iris tipis

Bubuk cabai

2 sdm *extra virgin olive*
oil

Garam secukupnya

Cara membuat:

1. Panaskan *olive oil*, masukkan bawang putih cincang dan cabai merah.
2. Tumis sampai harum. Masukkan tuna kaleng (buang minyak perendam), aduk rata.
3. Masukkan *shirataki*, aduk rata dengan bumbu, beri garam, aduk rata beberapa saat.
4. Angkat, sajikan di piring, taburi dengan cabai bubuk.

- Pilih tuna kaleng yang direndam minyak untuk rasa yang lebih gurih

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 38,21 g
Protein: 29,3 g
Karbohidrat: 0,5 g



SALAD MI DINGIN

ala Thailand

Bahan:

2 bungkus shirataki
2 batang seledri, potong-potong
3 batang daun ketumbar, petik daunnya
2 sdm kacang almond oven/goreng, cincang kasar
200 g udang kupas, bersihkan
1 sdm bawang putih goreng, cincang kasar
1 cabai merah rajang kasar
2 sdm butter/mentega

Bumbu/Dressing, campur semua, koreksi rasa:

1,5 sdm kecap ikan
3 sdm air jeruk nipis
2 cabai rawit cincang halus

** Daun ketumbar cincang (optional, boleh diskip)
Pemanis 2 sachet atau sesuai selera*

Cara membuat:

1. Cuci bersih shirataki, kemudian tiriskan sampai kering (bisa dilap tisu atau diputar dengan salad spinner).
2. Bumbui udang dengan garam dan merica.
3. Panaskan wajan, beri mentega. Tumis cabai merah dan udang. Sisihkan.
4. Siapkan mangkuk. Masukkan shirataki, udang, sebagian kacang cincang, dan bawang putih goreng. Tuangkan dressing dan aduk rata. Masukkan daun seledri dan daun ketumbar. taburi dengan sisa kacang
5. Masukkan ke dalam kulkas. Sajikan dalam keadaan dingin lebih enak.

Untuk 2 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 27,5 g
Protein: 12 g
Karbohidrat: 3,75 g





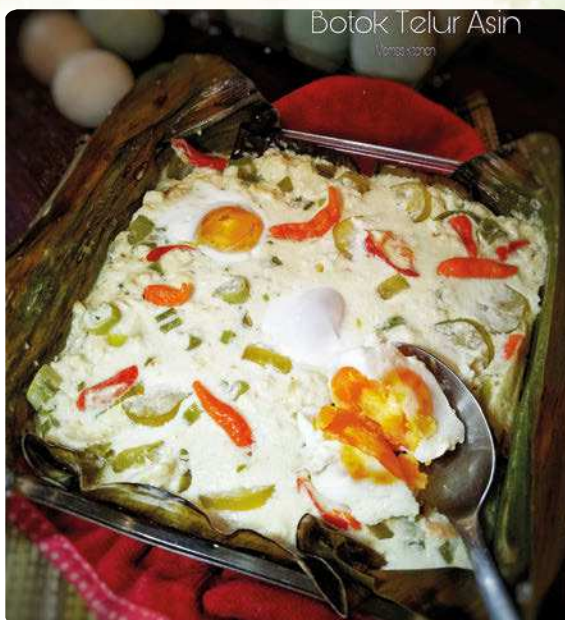
RESEP KETOGENIK

H i d a n g a n

Telur

- SCHOTEL TELUR ASIN
- DAGING DAN TELUR KUKUS LEMBUT
- DADAR TERI NASI
- BURGER TELUR SAUS KEJU
- OMELETE TAHU KUCAI SAUS ASAM
MANIS

Masakan Indonesia banyak yang mengandung unsur lemak dan rendah karbohidrat. Salah satunya ini.



SCHOTEL TELUR ASIN

Bahan:

6 butir telur asin mentah
100 ml santan kental
6 butir bawang merah
6 siung bawang putih
4 batang daun bawang
3 lembar daun salam
3 cm lengkuas, iris tipis
3 cm jahe, iris tipis
2 buah tomat segar
Cabai rawit sesuai selera
2 cabai merah, potong-potong
1 ikat kemangi, ambil daunnya
6 belimbing wuluh
Daun pisang
Loyang/wadah tahan panas (opsional)
1 sdm vco

Cara membuat:

1. Panaskan daun pisang di atas api supaya layu. Taruh daun pisang di atas wadah tahan panas (bisa juga dibentuk model tum/botok). Tata semua bumbu di atas daun pisang, beri santan. Pecahkan satu persatu telur asin dan tata dengan diberi jarak. Taburi kemangi di atasnya, cabai rawit dan cabai merah.
2. Tutup lagi wadah tahan panas dengan daun pisang, lalu kukus sampai matang selama sekitar 30-40 menit.
3. Angkat dari kukusan, buka tutup daun pisang, kukuri dengan 1 sdm vco dan siap disajikan.

Untuk 6 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 14,5 g
Protein: 5,3 g
Karbohidrat: 4,9 g

DAGING DAN TELUR KUKUS LEMBUT

Bahan:

200 g daging sapi/
ayam, potong kecil

1 siung bawang putih

Garam dan merica
secukupnya

3 butir telur

200 ml santan

Minyak wijen
secukupnya



Cara membuat:

1. Masukkan semua bahan ke dalam blender (kecuali minyak wijen).
2. Blender sampai halus, kurang lebih 1 menit.
3. Tuang adonan dalam mangkok tahan panas. Kukus selama 20 menit /sampai matang.
4. Angkat. Tuangi minyak wijen untuk menambah aroma harum dan menambah lemak baik.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 35 g
Protein: 24 g
Karbohidrat: 3,6 g



DADAR Teri Nasi

Bahan:

¼ kg teri nasi basah, cuci bersih dan tiriskan

4 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya dan rajang halus

½ butir bawang bombai, cincang

1 tomat, buang biji, potong dadu

2 bawang pre, iris tipis

Garam, merica secukupnya

3 butir telur ayam

3 sdm mentega

Saus cocolan:

3 sdm mayones

½ sdt Tabasco/saus sambal keto

Sedikit perasan jeruk nipis

Pemanis (opsional)

Cara membuat:

1. Kocok telur, merica, dan garam. Masukkan semua bahan lain.
2. Lelehkan 2 sdm *butter*, ambil 1 sendok sayur adonan dan goreng dengan api kecil sampai matang (goreng satu satu supaya cantik bentuknya).
3. Siap disajikan dengan saus cocolan.

Untuk 3 Porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 40 g
Protein: 32 g
Karbohidrat: 1,2 g





BURGER TELUR

Saus Keju

Telur merupakan bahan yang sangat mudah ditemukan, harganya ekonomis namun merupakan sumber lemak dan protein yang sangat baik. Supaya tidak bosan, yuk kita variasikan masakan telur.

Bahan:

4 telur rebus
1 telur mentah
50 g tepung almond
¼ sdt mustard
50 g keju parut (kalau ada keju parmesan lebih enak)
Minyak untuk menggoreng

Saus keju:

1 sdm *butter*
2 sdm keju parut
Air kaldu 50 ml
Cooking cream 50 ml
Garam dan merica

Cara membuat:

1. Cincang telur rebus, lalu campurkan dengan semua bahan lain.
2. Bentuk bulatan bulatan pipih menyerupai burger.
3. Siapkan wajan datar untuk menggoreng. Beri minyak dan panaskan.
4. Masukkan burger telur dan goreng sampai matang. Jangan dibalik balik ataupun digoyang-goyang. Cukup balik sekali saja untuk tiap sisinya. Angkat dan tiriskan.

Cara membuat saus keju:

1. Lelehkan *butter*, masukkan keju parut dan air kaldu (kalau tidak ada kaldu pakai air biasa).
2. Masak dengan api kecil sampai keju mulai leleh. Masukkan *cooking cream* (api tetap kecil). Aduk terus supaya tidak pecah. Beri sedikit garam dan merica. Koreksi rasa, angkat.
3. Sajikan burger telur dengan selada tomat dan saus keju, *yummy*.

Untuk 4 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 29,75 g
Protein: 14,9 g
Karbohidrat: 4,1 g



OMELETE TAHU KUCAI

Saus Asam Manis

Telur dadar kaya serat dan lemak sehat.

Bahan:

3 butir telur
100 g kucai
1 buah tahu halus
Garam dan merica
secukupnya
2 sdm mentega

Cara membuat:

1. Cuci kucai, potong sepanjang 3 cm.
2. Potong tahu kecil-kecil.
3. Kocok telur, beri garam dan merica.
4. Masukkan kucai dan tahu.
5. Lelehkan mentega di wajan, lalu dadar telur. Masak hingga matang pada kedua sisinya. Angkat
6. Sajikan omelete dengan sausnya.

Saus, campur semua bahan, koreksi rasa:

1 sdm *coconut oil*/minyak kelapa
1 sdm kecap asin
2 sdm jeruk nipis
1 sdt cabai bubuk (cabai rawit cincang)
Pemanis secukupnya
2 batang daun ketumbar, cincang (optional, bisa diskip)

Untuk 2 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 3,8 g
Protein: 10,5 g
Karbohidrat: 3,19 g



A collection of food items including a piece of salmon, cinnamon sticks, basil leaves, a head of lettuce, lemons, an avocado, and almonds, arranged around a central white circle.

RESEP KETOGENIK

H i d a n g a n

Sayur

- TUMIS JAMUR MANGKOK LETTUCE
 - LODEH PAKIS IKAN ASAP
 - BROKOLI SIRAM SAYURAN
- PECEL TERONG DAN TELUR SANTAN
 - SCHOTEL KEMBANG KOL
- KUAH SELADA AIR DAN TELUR KOCOK
 - TUMIS TAHU WAKAME
 - TUMIS TERONG ALE
- MASHED CAULIFLOWER
 - TRANCAM SANTAN

TUMIS JAMUR

Mangkuk Lettuce

Bahan:

100 g jamur *hioko*,
rendam dalam air sampai
lunak, potong dadu kecil

1 fillet dada ayam
dengan kulit, potong
kotak

1 buah tahu, potong
kotak kecil

50 g bengkuang, iris
dadu kecil

3 siung bawang putih

1 sdm kecap asin

1 sdm kecap jamur

1 sdt cuka apel

1 buah bawang pre,
rajang

1 sdm minyak wijen

2 sdm kacang almond, cincang kasar (bisa disangrai
atau mentah lebih baik)

1 head lettuce/ice berg lettuce, buka per kuntum

3 sdm minyak kelapa untuk menumis

Cara membuat:

1. Panaskan minyak kelapa. Tumis bawang putih, masukkan ayam dan jamur, aduk.
2. Masukkan tahu dan bengkuang. Masukkan cuka, kecap asin, dan kecap jamur. Koreksi rasa. Bila perlu tambahkan garam dan pemanis.
3. Angkat, taburi dengan bawang pre. Biarkan dingin.
4. Siapkan lettuce sebagai mangkuk, beri tumisan jamur di atasnya, sirami sedikit minyak wijen kemudian taburi dengan kacang almond.

Untuk 2 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 26,3 g

Protein: 12 g

Karbohidrat: 6 g



LODEH PAKIS IKAN ASAP

Lodeh sayur khas Indonesia yang gurih dan nikmat.

Bahan:

1 ikat sayur pakis, potong dan cuci bersih, kemudian rebus sebentar, sisihkan

2 ekor ikan asap, cuci bersih, buang duri, potong sesuai selera

Bumbu:

6 butir bawang merah, iris tipis

3 siung bawang putih, iris tipis

3 butir kemiri, sangrai kemudian haluskan

1 sdt ketumbar, sangrai, haluskan bersama dengan kemiri

Lengkuas satu ruas jari

2 cabai merah, buang biji potong

Cabai rawit sesuai selera, utuhkan saja

2 lembar daun salam

Garam

2 gelas santan encer

1 gelas santan kental (kelapa diperas dengan air hangat matang)



Cara membuat:

1. Tumis daun salam dan lengkuas. Masukkan bawang merah dan putih bergiliran, kemiri, dan ketumbar halus.
2. Masukkan cabai merah. Tumis sampai harum, masukkan santan encer. Masak sampai mendidih, kemudian masukkan daun pakis.
3. Masukkan ikan asap, masak sampai sayur empuk. Masukkan cabai rawit. Matikan api, masukkan santan kental dan garam. Beri pemanis bila perlu (kalau bisa tanpa pemanis lebih baik).

Untuk 3 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 22,38 g
Protein: 18,62 g
Karbohidrat: 8,8 g

BROKOLI SIRAM TELUR

Bahan:

2 buah brokoli, potong per kuntum, cuci bersih dengan air garam dan cuka

3 butir telur, kocok dengan garam dan merica

2 siung bawang putih, cincang

2 sdm minyak kelapa

1 sdt minyak wijen

½ sdm saus tiram

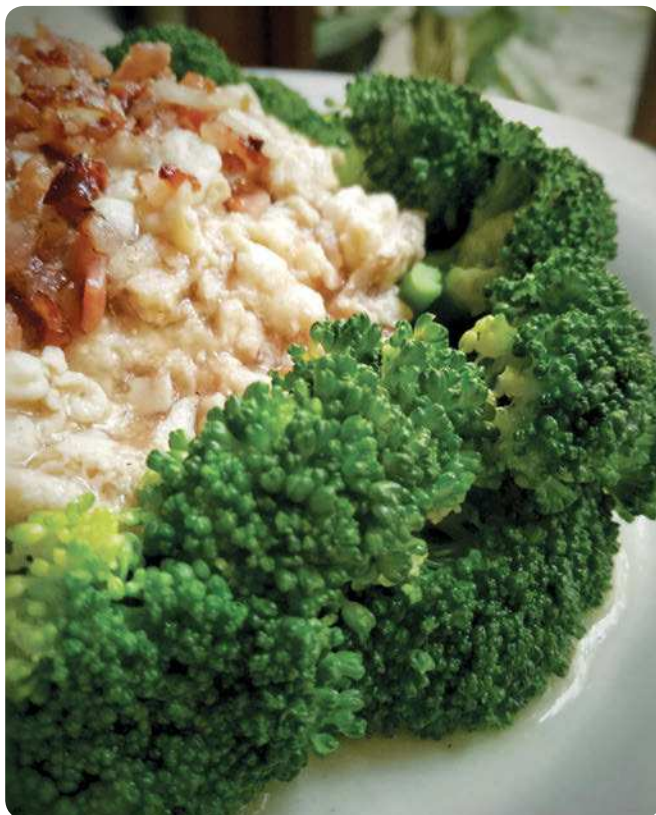
1 sdm kecap asin

¼ gelas air

Merica dan garam secukupnya

½ sdt psyllium husk larutkan dengan 2 sdm air

1 lembar *bacon* atau daging asap, cincang kemudian goreng di Teflon sampai kering (untuk *topping*, bisa skip)



Cara membuat:

1. Didihkan air, beri garam, rebus brokoli kurang lebih 3 menit. Angkat, tiriskan, siram air mengalir.
2. Tata brokoli di piring saji.
3. Tumis bawang putih dengan minyak kelapa. Beri saus tiram dan kecap asin, merica. Tuangkan air, aduk dan koreksi rasa (kalau kurang asin baru tambahkan sedikit garam).
4. Masukkan larutan psyllium husk (pengganti maizena). Masukkan kocokan telur sambil diaduk. Masak sampai telur matang, angkat, dan siramkan ke atas brokoli. Tambahkan 1 sdt minyak wijen. Siap disajikan.

Untuk 3 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 15,59 g
Protein: 11,26 g
Karbohidrat: 2,7 g



PECEL TERONG DAN TELUR SANTAN

Bahan:

2 buah terong, potong-potong
1 sdm *olive oil*, untuk melumuri terong
3 butir telur, rebus dan kupas
2 sdm minyak kelapa
2 gelas santan yang diperas dengan air hangat matang

Bumbu halus:

2 siung bawang putih
Cabai rawit sesuai selera
1 buah cabai keriting
1 cm kencur
3 butir kemiri, sangrai dulu
2 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
Garam secukupnya



Cara membuat:

1. Lumuri terong dengan *olive oil*, lalu panggang di atas wajan datar sampai empuk.
2. Uleg bumbu sampai halus, beri garam, lalu masukkan santan kental ke dalamnya, aduk rata dan korsi rasa
3. Masukkan terong dan penyet-penyet sedikit.
4. Masukkan telur rebus, penyet-penyet. Taburi bawang merah goreng, siap disajikan.

Untuk 3 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 46,3 g
Protein: 9,6 g
Karbohidrat: 12,3 g

SCHOTEL KEMBANG KOL

Bahan:

2 buah kembang kol,
potong per kuntum,
rebus/kukus
2 sdm *butter*/mentega
1 sdm bawang bombai,
cincang
2 butir telur
100 ml *cooking cream*
50 ml air
2 sdm keju parut
100 g keju mozzarella/
quick melt
Garam, merica, dan
bubuk pala secukupnya
1 batang seledri, ambil
daunnya, cincang



Cara membuat:

1. Lelehkan mentega, lalu tumis bawang bombai hingga layu. Sisihkan.
2. Siapkan loyang/wadah tahan panas, olesi dengan mentega supaya tidak lengket.
3. Masukkan kembang kol yang sudah direbus ke dalam loyang.
4. Dalam mangkuk terpisah, kocok telur beri garam merica dan bubuk pala. Masukkan tumisan bawang bombai, keju parut, *cooking cream*, dan air. Aduk sampai tercampur rata, lalu tuangkan ke dalam loyang kembang kol.
5. Oven dengan suhu 180°C selama $\pm$ 45 menit.
6. Keluarkan dari oven, beri keju mozzarella di atas schotel kemudian taburi daun seledri cincang.
7. Oven lagi selama 15 menit.
8. Angkat, siap dihidangkan hangat.

Untuk 4 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 28,75 g
Protein: 13,6 g
Karbohidrat: 5,8 g



KUAH SELADA AIR DAN TELOR KOCOK

Masakan kuah yang sederhana ini termasuk salah satu "complete meal" dalam ketogenik, karena dalam satu jenis masakan, kita mendapat semua unsur nutrisi yang diperlukan.

Bahan:

2 ikat selada air
750 ml kaldu ayam/air biasa
2 butir telur
2 siung bawang putih
Garam dan merica secukupnya
1 sdm minyak wijen
2 sdm mentega

Cara membuat:

1. Geprek bawang putih, lelehkan mentega lalu tumis sampai harum. Masukkan telur, lalu orak arik sampai telur matang. Masukkan kaldu/air lalu masak sampai mendidih.
2. Masukkan sayur selada air, tunggu sampai air mendidih. Masukkan garam dan merica, koreksi rasa, matikan api.
3. Kucuri dengan minyak wijen, siap disajikan.



Untuk 3 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 15 g
Protein: 4,6 g
Karbohidrat: 4,5 g

TUMIS TAHU WAKAME

Bahan:

2 potong tahu halus,
biarkan utuh atau
potong besar
2 ons udang kupas dan
cincang
1 genggam kecil
wakame/rumput laut
(rendam sampai mekar
dan potong-potong)
½ bungkus jamur *enoki*,
potong pangkalnya
2 sdm mentega

Bumbu:

2 siung bawang putih,
cincang
½ sdm saus tiram
1 sdm kecap asin
1 sdm pengganti kecap
manis (Tropicana Slim)
Merica secukupnya
½ sdt *physillum husk*
larutkan dengan 2 sdm
air
1 sdm minyak wijen
¼ gelas air

Untuk 3 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 15,3 g
Protein: 11 g
Karbohidrat: 4 g



Cara membuat:

1. Goreng tahu dengan mentega di wajan datar. Balik satu kali hanya sampai permukaannya berkulit saja, tidak perlu sampai kering.
2. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan udang cincang, tumis sampai berubah warna. Masukkan saus tiram, kecap manis dan asin, aduk. Beri air lalu tunggu sampai mendidih.
3. Masukkan tahu dan wakame. Masak sampai bumbu meresap dan kuah menyusut. Koreksi rasa. Masukkan larutan *physillum husk*.
4. Matikan api, angkat dan taruh di piring. Tuangkan 1 sdm minyak wijen siap disajikan.

- Wakame bisa dibeli di supermarket besar.



TUMIS TERONG

Ale

Bahan:

2 terong medium,
potong kotak kecil
1 ons daging cincang
1 kotak tahu ukuran kecil,
potong dadu, goreng
1 cabai merah, potong
1 cabai ijo, potong
Sedikit ale untuk
pelengkap
2 lembar daun salam
1 ruas lengkuas, geprek
1 lembar daun jeruk
1 sdt saus tiram
1 sdt kecap manis rendah
gula
1 sdt minyak wijen
3 sdm minyak kelapa

Bumbu halus:

5 butir bawang merah
2 siung bawang putih
Cabai rawit sesuai selera
1 sdt terasi

Cara membuat:

1. Panaskan wajan, beri minyak kelapa. Tumis daun salam, daun jeruk, dan lengkuas, tumis sampai harum.
2. Masukkan bumbu halus, tumis sampai harum. Masukkan saus tiram dan kecap manis. 3. Masukkan daging, tumis sampai berubah warna. Beri air $\frac{1}{2}$ gelas. Masukkan terong dan tahu goreng, masak sampai meresap, koreksi rasa. Masukkan cabai ijo, cabai merah, dan ale. Tumis sampai cabai-cabai lain agak layu. Angkat. Kucuri dengan minyak wijen.

- Ale adalah sayur sejenis kecambah yang berasal dari biji buah klampis.

Untuk 3 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 23,3 g
Protein: 12 g
Karbohidrat: 4 g



MASHED Cauliflower

Gurih, *creamy*, dan *buttery*, cita rasa yang sedikit berbeda namun tidak kalah lezat dibandingkan dengan kentang tumbuk biasa.

Bahan:

1 bonggol kembang kol

50 –100 ml *cooking cream*

2 sdm *butter*

50-100 ml air kaldu sapi/ayam

Garam dan merica secukupnya

Cara membuat:

1. Potong kecil-kecil kembang kol, kemudian rendam dengan air garam dan cuka. Cuci kembali sampai benar benar bersih.
2. Kukus kembang kol dan tiriskan. Siapkan *food processor*/blender. Masukkan kembang kol, *cooking cream*, dan kaldu sapi. Proses sampai halus. Hasilnya akan seperti sup kental (agak cair). Masukkan dalam panci lalu rebus ambil diaduk. Masukkan garam, merica, dan sebagian mentega. Koreksi rasa, aduk terus sampai kekentalan yang diinginkan. Pakai pengaduk yang agak panjang karena akan meletup letup ketika dimasak.
3. Jika sudah kental sekali masukkan sisa mentega. Aduk sebentar, kemudian angkat.

* Jika menggunakan *food processor* cairan tidak perlu terlalu banyak. Kalau menggunakan *blender* cairan lebih banyak. Tetapi jangan kuatir, hasilnya akan tetap kental karena cairan akan direduce pada waktu proses pemasakan.





TRANCAM

Santan

Sayuran segar dengan bumbu santan segar. Sangat nikmat disajikan dingin. Salad dingin khas Jawa yang kaya lemak sehat dan vitamin.

Bahan:

2 ketimun ukuran sedang
1 sdm lamtoro/petai cina
1 ikat kemangi, ambil daunnya
2 batang kacang panjang, rajang tipis-tipis
1 sdm kecambah, siangi

Bumbu:

2 siung bawang putih
1 cm kencur
2 lembar daun jeruk, buang tulang daunnya
Garam dan pemanis secukupnya
120 ml santan segar

Cara membuat:

1. Kupas ketimun, buang bagian tengahnya, potong dadu.
2. Haluskan semua bumbu, tuang dengan santan segar. Koreksi rasa.
3. Campurkan sayuran kuah santan. Simpan di kulkas supaya bumbu meresap.
4. Sajikan dingin.

Untuk 3 porsi

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 19,9 g
Protein: 2,7 g
Karbohidrat: 9,6 g





RESEP KETOGENIK

Cake, Roti, & Snack

▪ CAKE KETO

▪ PEANUT BUTTER CHEESECAKE

▪ GRANOLA KETO

▪ SIOMAY SAUS BIJI MATAHARI

▪ KETO BUTTER COOKIES

▪ ROTI KETO/KETO BUN

▪ SIMPLE KETO CHEESE BALL

▪ SELAI COKELAT ALMOND

▪ BAKWAN SAYUR/OTEOTE KETO

▪ LOW CARB CHOCOCHIPS COOKIES

▪ KETO MINI CHEESECAKE

▪ COOKIES SELAI KACANG

▪ CUPCAKE CREAM CHEESE COKELAT KETO

▪ PUMPKIN CAKE CREAM CHEESE FROSTING

▪ STRAWBERRY YOGHURT CAKE

CAKE KETO

Cake gurih yang enak dijadikan sandwich/roti lapis.

Bahan:

200 g tepung almond
7 butir telur (yang besar),
pisahkan kuning dan
putihnya
2 sdt *baking powder*
Garam secukupnya
2 sdm minyak kelapa
100 g *butter*
1 sdm perasan lemon
1 sdt bubuk spekulat/1
sdt ekstrak vanili
Poppy seed/biji wijen
secukupnya untuk
topping

Cara membuat:

1. Masukkan kuning telur, 1/3 bagian putih telur, tepung almond, garam, minyak kelapa, *baking powder* dan *butter* leleh ke dalam *food processor*, blender. Proses sampai tercampur rata. Di mangkuk lain siapkan putih telur, beri sejumput garam, dan perasan lemon. Mikser sampai kaku. Ambil adonan yang di *food processor* tadi, masukkan ke dalam kocokan putih telur. Aduk balik sampai rata.
2. Masukkan dalam 2 loyang ukuran 5 x 9 x 21 cm yang sudah dialasi *baking paper*. Tuang adonan ke loyang, taburi dengan *poppy seed*/biji wijen lalu oven selama sekitar 25 menit. Tes tusuk. Angkat, siap disajikan.
3. Bisa dipotong-potong dan dipanggang sebentar di atas wajan datar, kemudian disajikan sebagai *sandwich* dengan diisi daging dan sayuran.

- Jika tidak ada *food processor*, kuning telur dan bahan lain bisa diaduk dengan *whisk*.

Untuk 8 iris/loyang

NILAI GIZI PER 2 IRIS ROTI

Lemak: 23 g
Protein: 7 g
Karbohidrat: 1 g





PEANUT BUTTER Cheesse Cake

Base tart:

120 g tepung
almond

4 sdm *butter*,
lelehkan

Pemanis dan
garam sesuai
selera

Filling:

500 g *cream
cheese*

4 *sachet* gula
pengganti atau
Stevia liquid
sesuai selera
untuk tingkat
kemanisannya

200 g selai kacang
yang *creamy*

2 sdt vanili ekstrak

3 telur kocok lepas

100 g *choco chips*
(cari yang *dark* di
atas 85 persen)
atau gunakan
cokelat *dark*
batangan yang
dicincang.

Cara membuat base:

1. Siapkan loyang bongkar pasang diameter 18 cm, olesi mentega dan beri sedikit taburan tepung. Lelehkan *butter*, campurkan tepung almond. Beri pemanis dan sedikit garam, cicipi rasanya sesuaikan dengan selera. Ratakan ke permukaan loyang, tekan agak kuat. Oven di suhu 180°C selama $\pm$ 10 menit, keluarkan dari oven.

Cara membuat filling:

2. Mikser *cream cheese* dan pemanis hingga lembut. Ambil 3 sdm adonan dan sisihkan di mangkok terpisah. Untuk dipakai sebagai *topping*.
3. Masukkan selai kacang, vanili, dan mikser lagi sampai tercampur rata. Masukkan telur dan mikser dengan kecepatan rendah sampai adonan tercampur rata. Masukkan *choco chips* aduk rata.
4. Tuangkan filling ke dalam loyang. Oven di suhu 180°C selama $\pm$ 55 menit. Lihat bagian tengah adonan sampai hampir set (tidak perlu sampai kering bagian tengahnya).
5. Keluarkan dari oven, biarkan dingin selama 15 menit. Olesi dengan *topping cream cheese*, lalu taburi dengan kacang almond cincang. Oven lagi selama 10 menit, keluarkan dari oven dan biarkan dingin.
6. Simpan di kulkas semalaman. Bisa dikeluarkan dari loyang dan siap disajikan.

* Cara memotong cheesecake supaya rapi, panaskan pisau di atas api kompor, lalu pakai untuk memotong cake, hasilnya akan rapi. Lap, panaskan lagi sebentar dan bisa dipakai untuk memotong lagi.

Untuk 10 potong/loyang

NILAI GIZI PER POTONG

Lemak: 35 g
Protein: 11 g
Karbohidrat: 5 g



GRANOLA Keto

Granola belakangan menjadi tren dan banyak dikonsumsi mereka yang menjaga pola makan sehat. Untuk diet ketogenik, apakah kita bisa mengonsumsi granola?? Bisa dengan menghilangkan beberapa bahan yang tidak sesuai untuk keto, yaitu oat, buah kering (yang mengandung gula) dan madu/gula.

Granola keto ini bisa dikonsumsi langsung sebagai snack, dicampurkan ke dalam *smoothie* atau untuk pelengkap *overnight oat chia seed*.

Yuk kita bikin cemilan enak dan sehat ala keto.

Bahan:

100 g *butter*
3 sachet pemanis
1 sdt vanili ekstrak
½ sdt bubuk kayu manis
½ sdt jahe bubuk
¼ sdt jintan bubuk
1 gelas biji bunga matahari
½ gelas *almond slice*
½ gelas almond
½ gelas biji wijen
½ gelas kenari
½ gelas walnut
¼ gelas kelapa parut kering

Cara membuat:

1. Sangrai di wajan datar atau oven biji bijian secara terpisah. Proses ini penting supaya granola nya bisa *crispy*.
2. Lelehkan *butter*, lalu tuang ke mangkuk besar. Masukkan pemanis, vanili, dan semua bubuk rempah, aduk rata.
3. Masukkan semua biji bijian, aduk dan campurkan hingga rata.
4. Panaskan oven di suhu 150°C.
5. Alasi Loyang dengan kertas *baking*, lalu tuang granola ke atas loyang. Ratakan.
6. Oven selama 60 menit sambil sesekali dibalik-balik dan diaduk supaya merata kematangannya.
7. Angkat dan dinginkan, lalu simpan di stoples atau wadah tertutup rapat. Granola ini tahan lama, apalagi bila disimpan di dalam kulkas.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 20 g
Protein: 9 g
Karbohidrat: 6 g





SIOMAY

Saus Biji Matahari

Bahan:

¼ kg fillet ayam
¼ kg udang, kupas, bersihkan
2 buah jamur kuping kering, rendam air hangat, cincang
1 batang daun bawang
1 sdm bubuk jelly
1 butir telur
Garam, merica secukupnya
1 sdm minyak wijen
1 lembar kulit kembang tahu
1 sdm parutan wortel
1 sdm bengkung, cincang

Saus Kacang:

100 g biji bunga matahari
2 buah cabai merah
Cabai rawit sesuai selera
1 siung bawang putih
2 butir bawang merah
Garam dan merica secukupnya
1 sdt kecap rendah gula
2 buah jeruk limau
30-50 ml air masak

Cara membuat:

1. Cincang halus ayam fillet.
2. Cincang kasar udang.
3. Campurkan dengan semua bahan lain, beri garam, merica, bawang putih ulek dan bawang merah cincang. Tambahkan minyak wijen, aduk rata.
4. Potong-potong kulit kembang tahu 10x10 cm. Siapkan mangkuk berisi air.
5. Celupkan kulit kembang tahu dalam air sebentar saja, kemudian isi dengan bahan isian siomay. Rapikan kemudian sisihkan.
6. Lakukan sampai habis. Taburi atasnya dengan sedikit wortel parut.
7. Kukus selama $\pm$ 15 menit. Angkat, siap dihidangkan.

Cara membuat saus kacang:

1. Goreng bawang putih, bawang merah, dan cabai.
 2. Masukkan dalam blender, bersama dengan biji bunga matahari, garam, dan merica. Beri sedikit air, lalu proses sampai halus. Taruh di mangkuk, beri sedikit kecap dan perasan jeruk limau.
- Biji bunga matahari bisa disangrai dulu. Tetapi untuk mendapatkan nutrisi dan lemak baik yang optimal, biji matahari mentah lebih baik.

Untuk 10 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 9 g
Protein: 6 g
Karbohidrat: 2 g



KETO BUTTER COOKIES

Bahan:

- 200 g tepung almond
- 100 g butter (70 g Anchor + 30 g Wijsman)
- Pemanis/stevia liquid sesuai selera
- ½ sdt garam
- 1 butir telur ukuran besar
- 1 sdt ekstrak vanili



Cara membuat:

1. Ayak tepung almond, pakai bagian yang halus saja sebanyak 200 gram.
 2. Sangrai tepung almond di wajan dengan api kecil, aduk-aduk supaya semua bagian tepung rata kena panas. Bisa disangrai sedikit-sedikit, supaya benar benar rata dan kering tepung almond nya. Tujuan disangrai karena tepung almond cenderung lembab, kalau disangrai sampai benar benar kering, bisa menghasilkan kukis yang renyah dan tahan lebih lama.
 3. Mikser mentega, garam, dan pemanis sampai pucat dan mengembang. Masukkan telur, mikser lagi sampai menjadi adonan yang halus dan menyatu.
 4. Masukkan tepung dan ekstrak vanili, mikser dengan kecepatan terendah sampai tercampur rata.
 5. Siapkan loyang, alasi dengan kertas baking. Masukkan adonan kukis dalam *piping bag* dan cetak sesuai selera. Bisa juga dicetak pakai sendok kecil dan dipipihkan.
 6. Oven dengan suhu 150°C selama $\pm$ 20 menit atau sampai warnanya kecokelatan. Keluarkan dari oven, dinginkan. Siap disajikan.
- Sisa ayakan tepung almond yang kasar bisa dipakai untuk melapisi gorengan atau sebagai pengganti tepung roti.

Untuk 20 buah cookies

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 9,8 g
Protein: 2,7 g
Karbohidrat: 1,4 g

ROTI KETO/KETO BUN

Bahan:

- 65 g tepung almond
- 10 g flaxseed
- 20 g *physillum husk*
- 8 g *baking powder*
- 2 butir putih telur (telur baru)
- 120 ml air panas

Cara membuat:

1. Haluskan *flaxseed* dengan blender kering, setelah halus campur dengan tepung almond, *physillum husk*, *baking powder*, dan garam. Sisihkan.
2. Mikser putih telur hingga kaku, lalu masukkan campuran tepung sedikit demi sedikit ke kocokan telur. Bisa menggunakan spatula atau mikser kecepatan rendah. Kemudian tuang air panas perlahan. Awal akan terlihat encer, aduk terus sampai adonan kental dan bisa dibentuk.
3. Bagi menjadi 8 bagian, kemudian bentuk sesuai selera. Saya bentuk bulat.
4. Taburi atasnya dengan wijen atau *poppy seed* atau bisa juga ditaburi keju.
5. Oven dengan suhu 180°C selama $\pm$ 25 menit.



Untuk 8 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 5 g
Protein: 2,5 g
Karbohidrat: 1 g



Cemilan yang
sangat mudah dan
cepat dibuat..



SIMPLE KETO CHEESE BALL

Bahan:

1 pack keju cheddar
1 bungkus agar-agar
plain
1 butir telur
1 sachet pemanis/2
tetes pemanis cair

Cara membuat:

1. Parut keju lalu remas remas sampai halus.
2. Masukkan agar agar, pemanis, dan telur. Remas-remas dan aduk sampai tercampur rata. Olesi tangan dengan minyak, ambil satu sendok teh adonan lalu bulatkan. Lanjutkan sampai adonan habis.
3. Siapkan wajan, beri minyak. Masukkan bola keju ke dalam minyak dingin. Kemudian baru nyalakan api sedang. Goreng sampai warnanya kecokelatan. Angkat, siap disajikan.

NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 62 g
Protein: 49 g
Karbohidrat: 2,5 g

SELAI COKELAT ALMOND

Bahan:

200 g cokelat blok/chips
(pakai yang *dark* di atas
85%)

150 g almond

1 sdm vco

Garam secukupnya

Pemanis secukupnya

Cara membuat:

1. Siapkan oven dengan suhu 160°C lalu oven almond selama $\pm$ 20 menit, sambil sesekali diaduk supaya merata matangnya. Angkat, sisihkan.
2. Siapkan wadah kaca tahan panas, masukkan cokelat ke dalamnya. Lalu taruh di atas panci kecil berisi air, wadah kaca lebih besar daripada panci air, supaya air tidak masuk ke dalam cokelat (teknik *double boiler*). Nyalakan api kecil sampai sedang dan biarkan cokelat meleleh sambil sesekali diaduk.
3. Setelah semua cokelat meleleh, matikan api.
4. Masukkan almond yang telah dingin ke dalam *food processor*, lalu proses sampai halus. Masukkan garam dan pemanis (opsional). Masukkan 1 sdm vco dan proses lagi sampai benar benar halus (15-20 menit). Almond yang diproses sampai halus inilah yang disebut dengan almond *butter*.
5. Masukkan almond *butter* ke dalam cokelat leleh lalu aduk rata. Jadilah selai cokelat almond.
6. Masukkan selai ke dalam wadah/stoples yang bersih kemudian tutup rapat. Bisa disimpan dalam kulkas selama $\pm$ 1 bulan. Selalu gunakan sendok/peralatan bersih untuk mengambil selai supaya selai tetap bersih dan awet.



NILAI GIZI PER PORSI

Lemak: 17,6 g
Protein: 4,6 g
Karbohidrat: 10 g



BAKWAN SAYUR/ OTEOTE KETO

Bahan:

4 butir telur
2 sdm tepung kelapa
50 g wortel, iris korek
api
50 g kobis, rajang halus
50 g taoge
1 batang daun bawang,
iris halus
2 batang seledri cincang
Garam dan merica
secukupnya

Bahan Saus Keju:

100 g keju cheddar,
parut
1 sdm butter
50 ml cooking cream
100 ml air kaldu
Merica/cabai bubuk

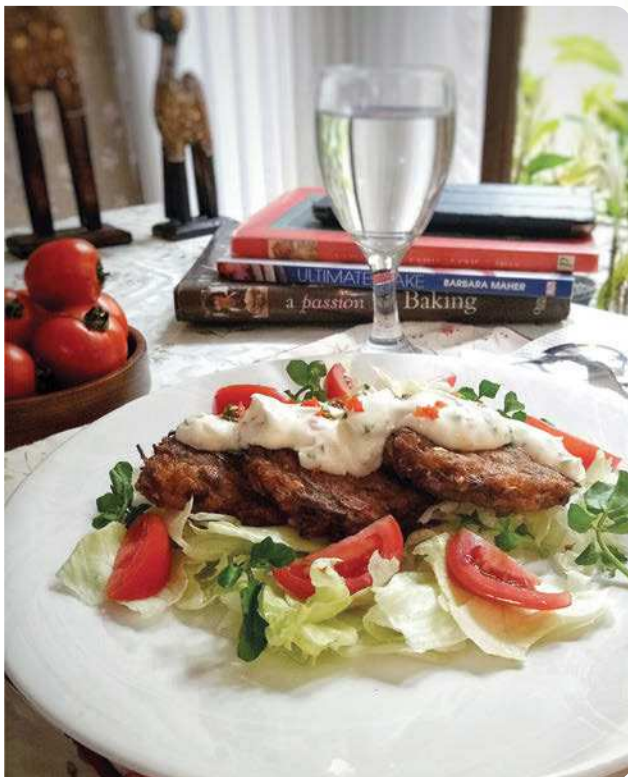
Cara membuat:

1. Siapkan mangkuk, pecahkan telur. Masukkan tepung kelapa, beri bumbu garam dan merica. Aduk rata dan periksa kekentalannya. Bisa ditambahkan sedikit tepung kelapa bila kurang kental.
2. Masukkan sayuran, aduk rata. Goreng dalam minyak kelapa, goreng dengan api sedang, jangan terlalu panas.
3. Untuk menambah unsur lemak baik dalam menu ini, kita buat saus keju untuk cocolan.
4. Lelehkan butter, masukkan keju parut, beri air kaldu dan masak sampai keju leleh. Masak terus sampai air menyusut dan menjadi kental. Masukkan cooking cream, aduk sebentar. 5. Matikan api. Koreksi rasa, bisa ditambah garam bila kurang asin dan merica atau cabai bubuk. Sajikan bakwan sayur dengan saus cocolan.

Untuk 3 potong

NILAI GIZI PER POTONG

Lemak: 31 g
Protein: 2,6 g
Karbohidrat: 8 g



LOW CARB CHOCOCHIPS COOKIES

Cookies keto yang ringan dan enak. Ekstrak kopi pada resep ini memberi rasa yang unik.

Bahan:

1 ½ cup tepung almond (150 g)

1 sdt *baking powder*

60 g *butter*/mentega, lelehkan

Pemanis secukupnya

1 butir telur

1 sdt vanili ekstrak

1 sdt ekstrak kopi

Cara membuat:

1. Seduh kopi ambil 1 sdt ekstraknya. Kocok telur sampai berbusa, masukkan ekstrak kopi dan vanili. Tambahkan *butter* leleh, aduk rata.
2. Masukkan tepung almond, aduk dengan spatula.
3. Masukkan dalam kulkas 30 menit sampai satu jam.
4. Ambil 1 sdt adonan, taruh di atas loyang lalu oven di suhu 180°C selama 15 menit, turunkan suhu ke 150°C, oven lagi selama 10 menit. Angkat.



Untuk 20 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 6,9 g
Protein: 2,1 g
Karbohidrat: 1 g



KETO

Mini Cheesecake

Bahan crust:

½ gelas tepung almond
2 sdm *unsalted butter*/
mentega tawar
Sejumput garam
Pemanis secukupnya (1
sachet)

Bahan filling:

250 g *cream cheese*
2-3 sdm *whip cream*
secukupnya
2 butir telur
½ sdt ekstrak vanili
Pemanis sesuai selera

Untuk 10 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 16,3 g
Protein: 4,1 g
Karbohidrat: 2,7 g

Cara membuat:

Panaskan oven suhu 190°C.

Crust:

Lelehkan *butter*, campur dengan tepung almond. Aduk rata kemudian masukkan cetakan, tekan-tekan dengan jari. Oven di suhu 190°C selama sekitar 10 menit. Angkat dari oven, biarkan dulu sampai tidak panas, masukkan kulkas selama 1 jam.

Filling:

1. Masukkan *cream cheese*, gula, dan sedikit *whip cream* dalam *bowl*, kocok sampai halus dan tidak bergerindil.
2. Masukkan perasan lemon, incip, sesuaikan selera asam dan manisnya. Setelah rasanya pas masukkan ekstrak vanili dan telur satu persatu, kocok lagi sampai rata.
3. Tuangkan adonan filling dengan menggunakan sendok ke dalam cetakan sampai hampir penuh.
4. Oven lagi di suhu 175°C selama sekitar 20 menit. Selama mengoven, masukkan 2 mangkok tahan panas berisi air ke dalam oven.
5. Angkat, biarkan dingin dan keluarkan dari cetakan. Setelah dingin bisa diberi *topping* sesuai selera. Saya pake selai *strawberry homemade* dan selai *almond homemade*.



COOKIES

Selai Kacang

Kukis yang sangat mudah dibuat dan hanya dengan 3 bahan.
Tapi menghasilkan kukis yang sangat enak, gurih berasa kacang.

Bahan:

1 butir telur ukuran besar

250 g selai kacang

Pemanis sesuai selera

2 sdm almond, cincang kasar

Cara membuat:

1. Campur semua bahan (kecuali *butter* dan cabai bubuk). Diamkan 3 menit.
2. Nyalakan kompor api medium, lelehkan *butter* di *pan* kecil, masukkan bubur, masak sambil terus diaduk sampai bubur kental, angkat. Sajikan di mangkuk, beri *topping* ayam suwir atau abon gurih dan taburi dengan cabai bubuk. (Bisa ditambahkan *butter* ketika bubur masih panas, untuk rasa yang lebih *buttery*).

Untuk 10 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 13,9 g
Protein: 7,6 g
Karbohidrat: 5 g





CUPCAKE CREAM CHEESE

Cokelat Keto

Ketika sedang ingin kudapan manis, *cupcake* ini bisa menjadi pilihan. Membuatnya sangat mudah, karena semua bahan tinggal dimasukkan dalam blender dan *food processor*. Perpaduan antara *cream cheese* dan cokelat menghasilkan *cupcake* lembut yang enak sekali.

Bahan:

150 g *cream cheese*
3 butir telur
1 sdm cokelat bubuk
1 sdt ekstrak vanili
Pemanis sesuai selera
(saya pakai 6 sachet pemanis)
1 sdt *baking powder*
1 sdm tepung almond
2 sdm tepung kelapa
100 g *choco chips* (bisa menggunakan cokelat batang cincang kasar)
1 sdm *butter* leleh

Cara membuat:

1. Panaskan oven dengan suhu 180°C. Masukkan *cream cheese* dan telur ke dalam blender/*food processor*. Proses sampai halus.
2. Masukkan *baking powder*, ekstrak vanili, *butter* leleh dan cokelat bubuk. Proses lagi sampai rata. Masukkan tepung almond dan tepung kelapa, proses lagi sebentar. Matikan *food processor*.
3. Masukkan *choco chips* dan aduk rata dengan spatula/sendok.
4. Masukkan adonan dalam *cup* kertas tebal atau loyang muffin yang sudah diberi *cup* kertas *cupcake*. Oven di suhu 180°C selama 15 menit. Turunkan suhu oven ke 160°C. Oven lagi selama 20 menit. Angkat, siap disajikan.

Untuk 6 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 15 g
Protein: 5,6 g
Karbohidrat: 3,3 g



STRAWBERRY Yoghurt Cake

Bahan:

100 g yoghurt
150 g tepung almond
1 sdt ekstrak vanila
1 sdt baking soda
3 butir telur
80 ml *coconut oil*/VCO
Pemanis sesuai selera
Strawberry cincang (sesuai selera)

Cara membuat:

1. Kocok lepas telur dengan whisk. Masukkan vanila ekstrak, yoghurt, dan coconut oil. Aduk hingga tercampur rata.
2. Campur bahan kering, tepung almond, baking powder, dan pemanis.
3. Masukkan bahan kering ke bahan basah. Aduk dengan whisk sampai tercampur rata.
4. Masukkan ke dalam cup kertas atau loyang brownies. Taburi dengan strawberry cincang.
5. Oven dengan suhu 190 derajat selama 35-45 menit. Test tusuk untuk memastikan kematangan.

- Jika memakai loyang brownies, lebih lama waktu memanggangnya dibanding dengan loyang muffin.

Untuk 10 buah

NILAI GIZI PER BUAH

Lemak: 14,9 g
Protein: 5,2 g
Karbohidrat: 2 g





CAKE LABU KUNING

Topping Creamcheese

Cake rendah karbo ini merupakan adaptasi dari carrot cake yang sangat lezat. Cake ini bisa menjadi "fatbomb" dalam diet ketogenik .

Bahan crust:

240 g pure labu kuning
(dari labu kuning yang
dikukus dan dihaluskan)
150 g tepung almond
4 butir telur
1 sdt baking powder
½ sdt baking soda
150 ml minyak kelapa/
VCO

1 sdt bubuk kayu manis
½ sdt jahe bubuk
½ sdt bubuk spekulas
(boleh diskip)
1 sdt ekstrak vanili
Pemanis sesuai selera

1 sdt ekstrak vanili
Pemanis sesuai selera

Loyang diameter
20 atau 18 cm, alasi
dengan baking paper
dan olesi sedikit butter
pada bagian samping

Topping Creamcheese:

250 g creamcheese
100 g mentega

Cara membuat:

1. Panaskan oven suhu 180°C.
2. Campur semua bahan kering, tepung almond, baking powder, baking soda, kayumanis, jahe, spekulas, dan pemanis. Sisihkan.
3. Aduk telur dengan balon whisk, masukkan VCO, vanila, aduk lagi sampai tercampur rata.
4. Masukkan bahan kering dan labu. Aduk perlahan sampai rata.
5. Tuang ke loyang dan masukkan ke oven. Panggang selama 40 menit. Lakukan test tusuk. Angkat, keluarkan dari loyang dan dinginkan di rak kawat.
6. **Topping:** Masukkan creamcheese, pemanis, ekstra vanila, dan butter dalam mangkuk. Mixer sampai terbentuk adonan yang halus.
7. Penyajian: Setelah dingin, oleskan frosting ke atasnya dan bisa diberi topping sesuai selera. Cake ini bisa disimpan dalam wadah tertutup rapat di kulkas. Setelah menginap rasanya lebih enak.

Untuk 10 potong

NILAI GIZI PER POTONG

Lemak: 51,8 g
Protein: 7,7 g
Karbohidrat: 5,9 g



DISCLAIMER

Semua ide, pengalaman, dan opini yang dituangkan dalam buku ini digunakan dengan tujuan edukasi mengenai diet ketogenik. Buku ini tidak digunakan untuk memberi diagnosa atau mengobati penyakit atausatu kondisi kesehatan tertentu ataupun untuk menggantikan saran kesehatan dari dokter ataupun lembaga kesehatan.

Jika Anda sedang dalam kondisi pengobatan satu jenis penyakit, hamil ataupun anak-anak dalam masa pertumbuhan atau Anda yang mempunyai riwayat kesehatan seperti penyumbatan pembuluh darah, kanker, diabetes atau masalah kesehatan serius lainnya sebaiknya berkonsultasi dahulu dengan dokter.

Penulis dan penerbit tidak bertanggungjawab kepada siapapun baik langsung ataupun tidak langsung atas dampak dari aplikasi/ penggunaan buku ini.

Tentang Penulis



Rini Handayani lahir pada 15 Oktober 1975, adalah seorang ibu rumah tangga dengan 2 anak. Mempunyai *background* pendidikan di bidang teknik arsitektur dari salah satu institut negeri di Surabaya. Sebagai ibu rumah tangga tentu ingin memberikan yang terbaik untuk keluarga termasuk dalam hal makan dan asupan sehat untuk keluarga. Dari kebiasaan memasak dan membuat kue akhirnya membuat kecintaan pada bidang kuliner menjadi satu hasrat yang kuat. Belajar, mencoba resep baru dan berbagi resep dengan teman teman di medsos. Ingin serius menekuni bidang kuliner akhirnya saya memutuskan untuk melanjutkan studi di bidang kuliner di Tristar Institut Surabaya.

Menjalankan pola diet Ketogenik sejak 11 Juli 2017 dan merasakan sendiri banyak manfaat dan peningkatan dalam kesehatan dan performa tubuh. Masih banyaknya anggapan yang salah mengenai pola makan ketogenik yang tinggi lemak dan dianggap sebagai pola makan yang “mengerikan” yang hanya makan daging dan lemak, menjauhi sayuran, buah, dan serat membuat saya ingin berbagi pengetahuan tentang menu menu sehat ketogenik klasik.

Bahwa lemak itu tidak identik dengan jeroan atau gajih. Bahwa ketogenik itu sangat bersahabat dengan sayuran dan serat. Masakan yang menggugah selera, enak dan bervariasi diperlukan supaya kita tidak bosan dan bisa menjadikan diet ketogenik sebagai bagian dari gaya hidup sehat kita.

Saya bukan ahli tapi saya seorang pembelajar. Semoga buku ini berguna untuk para pemula atau mereka yang sudah menjalankan diet ketogenik, untuk bisa memasak menu menu sehat yang enak dan bervariasi setiap hari.

Panduan & Resep Sehat **DIET KETOGENIK**

untuk Hidup Sehat, Langsing,
Aktif, dan Berkualitas

Diet golongan darah, diet Food Combining, diet mayo, adalah beberapa program diet yang pernah menjadi tren di Indonesia. Kini diet yang semakin populer adalah diet Ketogenik atau diet Keto. Manfaatnya antara lain dipercaya dapat menurunkan berat badan secara signifikan.

Buku ini selain beri panduan untuk memulai diet keto dengan benar juga dilengkapi dengan lebih dari 90 resep sehat dan lezat terdiri dari aneka *snack*, lauk, minuman, dan *dessert* yang disusun sedemikian rupa oleh penulis agar para pelaku diet Keto dapat menikmati pengalaman diet yang menyenangkan.

INILAH PENGAKUAN BEBERAPA PELAKU DIET KETO:

"Dalam waktu 55 hari sejak mengikuti pola makan Ketogenik, berat badan saya berkurang 15 kg dan dapat melewati musim sakit. Di kantor hampir semua kena flu, saya aman. Daya tahan tubuh saya meningkat secara signifikan."

"Setelah mengikuti diet Keto, berat badan saya turun 30 kg dalam 7 bulan. Dan saya tidak berhenti Keto karena banyak manfaat yang saya rasakan hingga kini. Tubuh bugar, stamina yang lebih bebas stres. Sebuah pengalaman diet yang menyenangkan, STRESS-FREE."

"Buku resep diet Chef Rini ini adalah panduan yang tepat buat Anda yang ingin memulai diet Keto namun tidak paham apa yang harus dimakan."

"Diet Ketogenik Itu Indonesia Banget!"



Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Gedung Kompas Gramedia Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270
www.gpu.id

