

MENU 30 HARI & RESEP



Untuk

DIABETISI

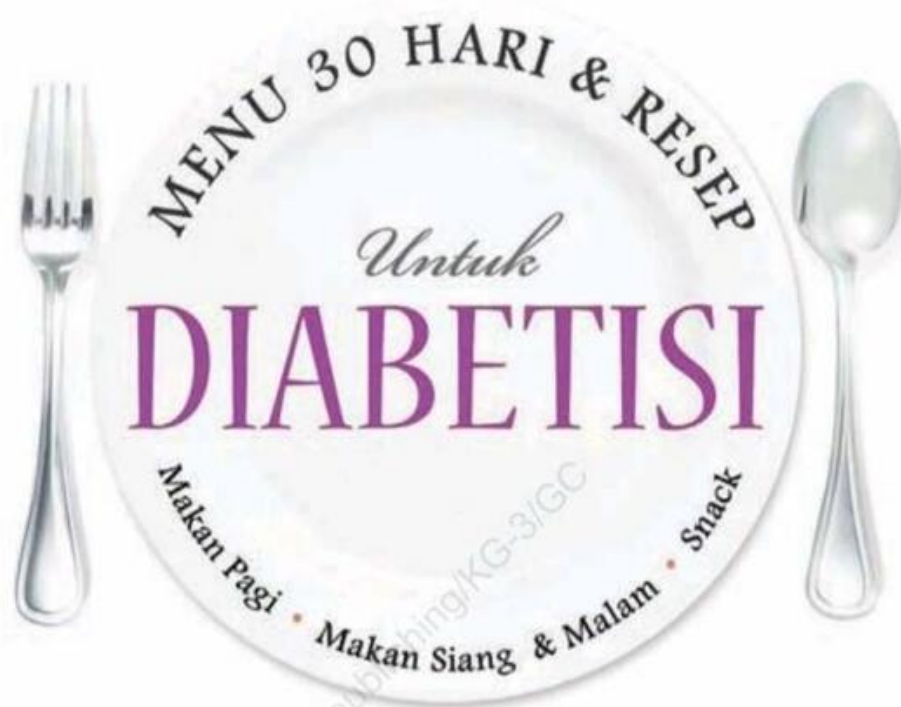
~ YasaBoga ~

bersama

dr. Pauline Endang Praptini
D.MS.SpGK

Makan Pagi

Makan Siang & Malam • Snack



menu 30 hari & resep untuk diabetisi

oleh Yasa Boga

bersama dr. Pauline Endang Praptini D. MS, SpGK



GM 210 0111 0164

©Penerbit Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I lantai 4-5, Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

Foto Alex Mandala

Tata Saji Theresia Firta Hapsari

Desain Yasmine Hadibroto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta 2011

www.gramediapustakautama.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang
Dilarang mengutip atau memperbanyak
sebagian atau seluruh isi buku tanpa izin
tertulis dari Penerbit.

SANKSI PELANGGARAN PASAL 72 NOMOR 19 TAHUN 2003 - TENTANG HAK CIPTA

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau memperbanyak suatu Ciptaan atau memberikan izin untuk itu, dipidana dengan pidana penjara paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000,00 (lima juta rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



MENU 30 HARI & RESEP
Untuk
DIABETISI

~ Yasa Boga ~

Hayatinufus A.L. Tobing & Cherry Hadibroto

bersama

dr. Pauline Endang Praptini D.MS.SpGK



Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta



daftar isi

- 5 Kata Pengantar
- 6 Penyandang Diabetes dan Diet
- 9 Diet Kalori Seimbang, Apakah Itu?
- 14 Zat Gizi untuk Diabetisi
- 29 Ketika Siang Mengolah Menu Diabetisi
- 32 Resep & Menu
 - 34 Makan Pagi/Sarapan
 - 66 Makan Siang/ Makan Malam
 - 134 Makanan Selingan/Kudapan



Kata Pengantar

Selama 25 tahun, puluhan buku resep masak kami, Yasa Boga, telah diterbitkan dan dipasarkan ke seluruh Indonesia oleh Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Tanpa sadar perjalanan waktu tersebut juga menambah usia kami masing-masing, anggota kelompok ini.

Dua puluh lima tahun lalu, bagi kami isu penyakit diabetes baru terdengar sayup-sayup. Tak dinyana jika lima tahun terakhir ini gaungnya makin memekakkan telinga. Ternyata begitu banyak kerabat dan sahabat, termasuk kami sendiri, yang harus menyandang predikat diabetisi.

Mau tak mau, supaya penyakit ini tidak memburuk dan kualitas hidup tidak terpuruk, salah satu terapi yang kini kami jalani adalah: diet/pengaturan makan. Bisa Anda bayangkan bagaimana frustasinya kami yang sehari-hari terlibat dengan makanan yang enak-enak?

Begitulah sekelumit cerita yang melatarbelakangi terwujudnya buku ini: MENU 30 HARI & RESEP UNTUK DIABETISI. Berangkat dari rambu-rambu diet yang disarankan oleh konsultan gizi—dr. Pauline Endang Praptini D.MS.SpGK—tersusunlah menu sehari-hari, yang awalnya dimaksud sebagai panduan kami pribadi. Sungguh tak terduga, panduan menu tersebut ternyata harus diperbanyak atas permintaan teman-teman. Alasannya, banyak orang kebingungan ketika harus menyiapkan makanan bagi penyandang diabetes, terutama karena sebelumnya mereka terbiasa makan enak.

Sangat benar jika kompetensi "konsultan gizi" terfokus pada mekanisme ilmu nutrisi untuk merawat dan memulihkan kesehatan. Namun, kami Yasa Boga, berkat pengalaman profesi, dengan mudah dapat menemukan jenis hidangan yang aman untuk penyandang diabetes, tanpa kehilangan kenikmatannya.

Semoga bermanfaat,

Yasa Boga

1 | penyandang diabetes dan diet

Para penyandang diabetes setidaknya cukup maklum, bahwa penyakit Diabetes Melitus (DM) adalah penyakit menahun yang sampai kini belum dapat disembuhkan melalui obat-obatan. Tapi, kalau diusahakan, penyakit ini dapat dikelola supaya kadar gula dapat terkendali sehingga tidak mengakibatkan komplikasi penyakit lainnya.

Penyakit diabetes ditandai oleh kondisi kadar gula darah yang naik-turun, atau naik membubung tak terkendali hingga mengganggu kerja organ-organ vital tubuh lainnya. Kita saksikan betapa penyakit ini telah banyak menyeret korbannya pada penderitaan fisik yang berkepanjangan, sebelum berakhir pada kematian.

Bagaimanapun penanganan diabetes perlu secara kontinyu didampingi oleh tenaga profesional medis. Tujuannya untuk memantau ketat agar kondisi penyakit tidak menjadi lebih buruk.

Penyandang diabetes harus rela dan dengan penuh kesadaran mengubah pola pikir serta kebiasaan makan yang selama ini dianutnya. Artinya, penyandang diabetes pun harus legawa menjalani program diet/pengaturan makan yang tepat, rutin melakukan olah raga, sambil mengonsumsi obat yang diperlukan.

Banyak terbukti, bahwa diet/pengaturan makan merupakan kunci rahasia yang mampu meredam/menjinakkan penyakit diabetes supaya tidak merajalela, meski bukan menyembuhkan total. Jika patuh dan telaten menjalankan anjuran-anjuran di atas, penyandang diabetes tak perlu sampai tersandera di tempat tidur atau kursi roda.

Memang, persiapan dan pelaksanaan program diet/pengaturan makan—dalam hal ini khusus untuk penyandang diabetes—bukan semudah lidah mengucapkannya. Jika menyiapkan makanan sehari-hari untuk orang sehat saja sudah memusingkan kepala, bisa dibayangkan betapa rumitnya menangani masalah yang satu ini. terutama jika penyandang diabetes atau keluarganya, tidak pernah tahu harus mulai dari mana serta buta akan jurus dan rumusnya.

Itu sebabnya bagian pertama buku ini menyajikan penjelasan penting dan singkat dari dr. Pauline Endang Praptini D.MS.SpGK, Kepala Instalasi Gizi RSUP Fatmawati. Sesuai dengan perannya sebagai konsultan gizi, dr. Pauline senantiasa menekankan perlunya pemahaman yang melatarbelakangi kondisi penyakit diabetes. Selanjutnya, baik merancang maupun menjalankan program diet/pengaturan makan akan menjadi lebih simpel, dan sukses.

■ memahami peran gula darah

Jangan lupa bahwa untuk proses metabolisme dan pertumbuhan, tubuh manusia membutuhkan energi. Salah satu sumber energi adalah karbohidrat (sumber lain berasal dari lemak dan protein). Oleh tubuh, karbohidrat tersebut akan dicerna dan dipecah menjadi gula/glukosa supaya bisa diserap ke dalam peredaran darah, yang kemudian dimanfaatkan sebagai energi.

Secara alami tubuh manusia membutuhkan gula. Normalnya kadar gula dalam darah (glukosa) berkisar 80-120 mg/dl. Sayangnya, karena suatu sebab, kadar gula darah bisa meningkat tidak terkendali, dan disebut sudah terkena diabetes apabila kadar gula sewaktu lebih dari 200 mg/dl dan kadar gula puasa sama atau lebih dari 126 mg/dl. Inilah yang terjadi pada penyandang diabetes. Penyebabnya bisa karena salah satu dari yang di bawah ini:

- > Tubuh tidak cukup atau tidak mampu memproduksi insulin
- > Tubuh tidak dapat memanfaatkan insulin dengan baik
- > Tubuh sendiri menolak kehadiran insulin (resisten).

■ memahami peran insulin

Insulin sendiri adalah hormon yang diproduksi oleh pankreas (dibuat oleh sel beta pada bagian pankreas yang disebut pulau-pulau Langerhans). Dalam keadaan normal, sel beta bertugas memproduksi insulin secukupnya sebagai respon karena ada gula dalam aliran darah.

Tanpa istirahat insulin bertugas mengatur keseimbangan/kestabilan kadar gula di dalam darah. Insulin ibarat polisi yang mengatur lalu-lintas gula ke berbagai arah tujuan: untuk keperluan metabolisme, denyut jantung, gerak pernapasan, serta gerak usus, juga aktifitas tubuh sehari-hari.

Karena umumnya setelah makan kadar gula dalam darah akan meningkat, secara otomatis sel beta di pankreas akan memproduksi insulin lebih banyak. Dalam situasi ini, insulin bertugas ganda, mendistribusikan gula ke sel tubuh yang membutuhkan, sambil menggiring kelebihan gula ke tempat penyimpanan (sel-sel otot dan lemak tubuh). Sewaktu-waktu, ketika kadar gula darah turun, glikogen (yang juga diproduksi oleh pankreas) dengan segera akan mengarahkan pelepasan gula, serta sumber energi lain dari tempat penyimpanan untuk digunakan.

Bila mekanisme kerja insulin tidak berjalan sempurna, bisa ditebak bahwa kondisi keseimbangan kadar gula darah pun akan terganggu. Dari kondisi inilah muncul gejala awal penyakit diabetes, dengan ciri-ciri mudah letih, terus-menerus merasa haus, makin sering buang air kecil terutama di malam hari, dan berat badan yang menurun.

Bukan itu saja. Gula darah yang seharusnya bermanfaat bagi tubuh, bila kadarnya tidak terkontrol baik, bahkan kian membumbung tinggi, dapat berubah menjadi racun yang mengganggu kerja organ lain dalam tubuh. Akibatnya muncul pula berbagai komplikasi, antara lain:

- > Gangguan pada organ mata seperti katarak, glukoma, hingga kerusakan retina yang menyebabkan kebutaan
- > Gangguan pada kerja saraf tubuh
- > Pengerasan pembuluh darah (ateroklerosis)
- > Penyakit jantung
- > Penurunan fungsi ginjal sampai gagal ginjal.

■ mengenai dua tipe diabetes

Ada dua jenis penyandang diabetes, tipe 1 dan tipe 2. Perbedaan utama ada pada keberadaan kadar insulin di dalam tubuh.

Diabetes tipe 1

- Tubuh hanya memproduksi sedikit insulin, bahkan tidak sama sekali. Biasanya akibat kerusakan pada sel-sel dalam pankreas.
- Produksi insulin tidak cukup, sehingga menyebabkan penyandang diabetes 1 harus menyuntikkan insulin sebelum makan, seumur hidupnya.
- Karena kerusakan sel beta berkaitan dengan faktor genetik, maka penyandang diabetes tipe 1 banyak ditemukan sejak usia muda.

Diabetes tipe 2

- Tubuh memproduksi insulin, tetapi sedikit, sehingga insulin tidak dapat berfungsi sebagaimana seharusnya.
- Bisa juga akibat respon tubuh terhadap insulin menurun atau sel-sel tubuh seperti enggan bekerja sama dengan insulin. Kondisi inilah yang biasa terjadi pada penyandang obesitas.
- Munculnya diabetes 2 lebih dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup atau pola makan, sehingga umumnya muncul di usia dewasa.

Penanganan diabetes sudah tentu memerlukan pendampingan tenaga profesional medis, termasuk menjalani pengaturan makan/diet dengan mengatur asupan nutrisi secara tepat, serta rutin melakukan olah raga. Di mana perlu mengonsumsi obat sebagaimana anjuran dokter, juga dilakukan.

2 | diet kalori seimbang, apakah itu?

Pengaturan makan/diet sangat penting bagi penyandang diabetes, baik tipe 1 maupun 2. Tujuan utamanya adalah mengendalikan dan menjaga kadar gula darah tetap berada dalam batas normal sehingga penyandang diabetes terhindar dari komplikasi.

Bagi mereka yang telanjur disertai penyakit penyerta (komplikasi), seperti kadar lemak tinggi dalam darah (kolesterol), sakit jantung, tekanan darah tinggi, atau gagal ginjal, pola pengaturan makan menjadi amat sangat penting.

Bilamana kadar gula darah stabil, penyandang diabetes tidak perlu mengalami kondisi yang membahayakan akibat hiperglikemia (kadar gula darah yang sangat tinggi) atau hipoglikemia (kadar gula darah yang sangat rendah). Dengan demikian para diabetisi tetap bisa menjalani kehidupannya sehari-hari dengan tenang, terhindar dari komplikasi akibat kondisi diabetes yang tidak terkontrol, atau paling tidak kemunculannya tertunda.

Perlu dipahami juga, pengaturan makan bagi penyandang diabetes bukan hanya untuk dijalankan sewaktu-waktu, tetapi harus menjadi pola makan seterusnya (seumur hidup). Itu sebabnya, para diabetisi perlu dan harus mau mengubah konsep berpikir serta pola kebiasaan makan lamanya. Bukan semata sekadar menuruti selera dan kesukaan atau kebiasaan makannya selama ini, tetapi perlu memikirkan juga kondisi kesehatan tubuhnya.

Dari pengalaman medis, diet yang paling sesuai dan tepat adalah jenis diet kalori seimbang. Para diabetisi hendaknya jangan sekali-kali tergoda untuk menjalankan diet model *crash diet*. Keseimbangan kadar gula darah Anda bisa habis berantakan karenanya.

Bagi penyandang diabetes tipe 1

Selain takaran dan jenis makanan, pengaturan makan terkait dengan penyesuaian antara waktu penyuntikan insulin, dengan waktu makan.

Bagi penyandang diabetes tipe 2

Tujuan pengaturan makan antara lain untuk menurunkan dan menjaga kestabilan berat badan, tekanan darah dan kadar lemak darah; mengingat semua hal ini sangat berpengaruh pada respon tubuh terhadap insulin.

■ penerapan prinsip 3J

Diet kalori seimbang menekankan Prinsip 3J, yakni; Jadwal Makan, Jumlah Makanan dan Jenis Makanan, inilah penjabaran dari Prinsip 3 J dalam Diet Kalori Seimbang. Dengan kata lain, jumlah kalori yang berasal dari karbohidrat, protein, lemak serta zat gizi lain yang ada dalam makanan perlu disesuaikan dengan kebutuhan kalori tubuh, yakni untuk metabolisme dasar dan kerja organ (seperti denyut jantung dan gerak usus), maupun aktifitas sehari-hari.

Jadwal Makan

- > Penyandang diabetes sangat dianjurkan makan secara teratur dengan porsi (jumlah kalori) yang tepat. Artinya, selain makan pada waktunya, jumlah kalori yang dikonsumsi pun harus sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.
- > Selang waktu makan penyandang diabetes sekitar 3 jam. Karena itu dalam sehari penyandang diabetes makan 6 kali; yakni 3 kali makan utama dan 3 kali makan selingan. Jam makan tidak mengikat, yang penting waktu antaranya tetap 3 jam. Hal ini wajib dilaksanakan untuk menjaga kadar gula darah berada di kondisi stabil. Porsi yang dianjurkan tentu tidak boleh berlebihan, tetapi disesuaikan dengan kebutuhan kalori tubuh.

Contoh jadwal makan bisa sebagai berikut;

Pukul 07.00	Makan Pagi/Sarapan
Pukul 10.00	Makan Selingan I
Pukul 13.00	Makan Siang
Pukul 16.00	Makan Selingan II
Pukul 19.00	Makan Malam
Pukul 22.00	Makan Selingan III

- > Tak dapat ditawar, patuhilah jadwal makan. Bila tidak, misalnya telat makan, penyandang diabetes akan menghadapi risiko terjadinya kondisi hipoglikemia (turunnya kadar gula darah) dengan gejala yang bervariasi: mulai dari merasa pusing, lemas, gelisah, gemeteran, berdebar-debar, mual, hingga pingsan. Bila terjadi di malam hari, penderita bisa merasa seperti mimpi buruk dan panik. Pertolongan pertama dalam keadaan ini adalah, segera minum air gula atau teh manis dengan gula sekitar 2 sendok makan, makan cokelat atau permen 2 buah.
- > Bagi yang menggunakan suntikan insulin, jadwal penyuntikan yang tidak disertai dengan kepatuhan jadwal makan akan memicu kondisi hiperglikemia (naiknya kadar gula darah yang sangat tinggi). Jika tidak segera diatasi, hiperglikemia dapat menyebabkan darah bersifat asam, sehingga penyandang diabetes tidak sadar diri.

Jumlah Makanan

- > Jumlah makanan yang boleh dikonsumsi dalam sehari ditentukan oleh seberapa besar kebutuhan energi tubuh. Kebutuhan energi setiap orang berbeda, tergantung dari usia, jenis kelamin, aktifitas sehari-hari, juga kondisi atau kebutuhan khusus. Kebutuhan energi anak-anak yang masih dalam masa pertumbuhan berbeda dari remaja dan orang dewasa. Begitu juga kebutuhan energi antara seorang ibu hamil/ sedang dalam masa menyusui, seorang pekerja lapangan, serta mereka yang bekerja di belakang komputer. Begitu juga antara penyandang diabetes dan bukan penyandang.
- > Untuk menghitung dan mendapatkan jumlah kalori (kebutuhan energi) yang tepat dan memenuhi kebutuhan tubuh, sangat bijaksana bila penyandang diabetes berkonsultasi pada pakar nutrisi.
- > Selalu ditekankan pada penyandang diabetes, agar makan dengan porsi kecil tetapi sering. Tujuannya agar asupan makanan tidak secara drastis meningkatkan kadar gula darah. Sementara pada saat tenggang waktu antara, juga tidak terjadi penurunan kadar gula darah yang drastis. Dengan demikian kestabilan kadar gula darah tetap terjaga.
- > *Presentasi kalori untuk setiap kali waktu makan* (dihitung dari total kalori untuk kebutuhan sehari) bagi penyandang diabetes adalah;

20%	untuk Makan Pagi/Sarapan
10%	untuk Makan Selingan I (pagi)
30%	untuk Makan Siang
10%	untuk Makan Selingan II (sore)
20%	untuk Makan Malam
10%	untuk Makan Selingan III (malam)

- > Pada dasarnya penyandang diabetes boleh menyantap semua jenis bahan makanan penghasil energi, asalkan jumlahnya seimbang, sesuai dengan kebutuhan tubuh. *Dari keseluruhan kebutuhan kalori sehari, untuk setiap kali makan penyandang diabetes dianjurkan mengonsumsi:*

Karbohidrat	50–60%
Protein	10–15%
Lemak	< 30%
Sayur & Buah (sumber vitamin & mineral)	secukupnya
Serat	secukupnya

Jenis Makanan

- > Ada baiknya memilih jenis makanan dengan mempertimbangkan faktor Indeks Glikemik (IG). Sebabnya setiap jenis makanan memiliki kecepatan (efek langsung) terhadap kadar gula darah. Makanan yang cepat melejitkan kadar gula darah setelah dikonsumsi, tergolong makanan tinggi nilai indeks glikemik.
- > Makanan dengan indeks glikemik tinggi sangat mudah dan cepat terurai menjadi gula lalu masuk dalam darah. Tentu saja kadar gula darah akan cepat meningkat. Jenis makanan dengan IG yang tinggi sebaiknya dihindari. Yang dianjurkan adalah makanan yang mempunyai IG rendah, di mana pelepasan gula dalam darah berlangsung pelan dan bertahap, sehingga dapat membantu menjaga fluktuasi (naik/turunnya) kadar gula darah penyandang diabetes.
- > Satu hal lagi adalah hasil akhir dari mencampur atau mengolah makanan sumber karbohidrat. Beberapa bahan makanan karbohidrat memiliki indeks glikemik tinggi, bila dikonsumsi tunggal. Tetapi ketika dikonsumsi bersama sumber karbohidrat lainnya, bisa berubah menjadi rendah. Misalnya nasi yang indeks glikemiknya tinggi akan tetap tinggi ketika dikonsumsi tunggal. Namun menjadi rendah ketika dikonsumsi bersama sayur.

Singkat kata, jangan kesampingkan pengetahuan tentang Indeks Glikemik bahan makanan. Usahakan mendahulukan bahan makanan dengan indeks glikemik rendah, yang umumnya kaya serat seperti pada golongan jenis karbohidrat kompleks, dan berbentuk padat. Semua ini sangat baik untuk menjaga kestabilan gula darah di dalam tubuh. Tapi jika dalam kondisi tertentu diabetisi tidak bisa mengonsumsi makanan padat dengan indeks glikemik rendah, misalnya harus bubur nasi atau jus buah, tambahkan havermut yang berserat tinggi ketika mengolahnya.

**Nilai Indeks Glikemik Bahan Makanan Indonesia pada
Penyandang Diabetes**

No	Jenis Bahan Makanan	Indeks Glikemik
I	Sumber Karbohidrat	
	Beras ketan	87,06
	Beras merah	70,20
	Beras pera	52,84
	Beras pulen	51,80
	Tepung kanji/sagu	42*
	Tepung terigu	67,25
	Kentang	40* - 67,71
	Singkong	94,46
II	Sumber Protein	
	Kacang tanah	-7,90* - 8,46
	Kacang kedele	-17,53
	Kacang hijau	28,87
	Kacang merah	4,34 - 9,46
	Kacang tolo	30,39
III	Buah-buahan	
	Pisang raja	57,10
	Pepaya lokal	37
	Sawo	43,86
	Nangka	63,97
	Nanas	61,61
	Jeruk Pontianak	40,32

Indeks glikemik rendah < 70, sedang 70-90, tinggi >90

**) nilai Indeks Glikemik pada Non Diabetes*

3| zat gizi untuk diabetisi

Pengaturan makan bagi penyandang diabetes akan memberikan hasil jika penderita atau keluarga yang merawatnya juga memahami peran zat gizi. Sedikit pengetahuan dasar setidaknya akan berfungsi sebagai rambu-rambu yang akan menuntun setiap keputusan di saat memilih dan menentukan jumlah makanan.

■ karbohidrat

Makanan penghasil energi dalam tubuh kita bisa berasal dari karbohidrat atau lemak, serta protein. Hanya saja, karbohidrat tetap terunggul sebagai sumber energi terbaik untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh.

Oleh karena porsi terbesar asupan zat gizi yang juga sumber utama gula darah, ada pada karbohidrat; pilihan tepat jenis karbohidrat menjadi sangat penting bagi penyandang diabetes. Karbohidrat terdiri atas 2 jenis;

Karbohidrat sederhana

Terutama terdapat pada gula, termasuk *sukrosa* dari gula pasir, *fruktosa* dari buah-buahan dan sayuran, dan *laktosa* dari susu.

Jenis karbohidrat ini sejujurnya kurang baik untuk penyandang diabetes, karena mudah dan cepat dicerna tubuh (memiliki IG tinggi). Akibatnya kadar gula darah akan meningkat drastis. Contohnya gula dan madu, atau makanan lain yang diolah dengan bahan-bahan tersebut seperti sirup dan kue-kue manis.

Karbohidrat kompleks

Terdapat pada makanan yang berasal dari zat tepung (nasi, roti, mi, pasta), juga serelia, kentang, jagung, singkong, ubi, dan sagu. Jenis karbohidrat ini mengandung serat dan beberapa di antaranya mengandung vitamin dan mineral.

Makanan yang mengandung karbohidrat kompleks baik untuk penyandang diabetes karena tidak mudah terurai (pelepasan gula dalam darah berlangsung pelan dan bertahap), banyak mengandung serat, kaya vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat bagi tubuh.

Sangat disarankan menukar $\frac{1}{4}$ bagian beras dengan havermut jika hendak diolah menjadi bubur. Karena proses masak yang lama, kandungan gula pada bubur nasi akan menjadi sangat tinggi, mengingat unsur seratnya telah hancur.

■ lemak

Meski hanya dibutuhkan dalam jumlah sedikit, lemak tetap harus tersedia. Lemak juga terbagi dalam 2 kelompok;

Lemak jenuh

Jenis ini diperoleh dari hewan, baik daging maupun lemaknya, beserta produk olahannya seperti sosis dan daging asap, begitu juga susu beserta produknya seperti keju dan mentega. Juga didapat dari minyak kelapa atau minyak kelapa sawit.

Asupan lemak jenuh yang tidak dibatasi dapat berakibat buruk bagi kondisi gula darah penyandang diabetes. Lemak jenuh juga cenderung meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Semakin banyak lemak jenuh yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan terjadinya kenaikan kadar kolesterol darah. Selain mengakibatkan gangguan pada kerja insulin, atau tubuh menjadi resisten terhadap insulin, kondisi ini juga berpeluang meningkatkan risiko terjadinya pengerasan pembuluh darah dan penyakit jantung.

Lemak tidak jenuh

Jenis ini terdiri dari:

- **Lemak tidak jenuh tunggal**, antara lain terdapat dalam minyak zaitun (omega 9), minyak kanola, minyak kedelai, serta beberapa jenis kacang-kacangan seperti kacang mete dan kacang tanah, serta buah alpukat.
- **Lemak tidak jenuh ganda**, yang dapat dikelompokkan sebagai;
 - > Omega 6: diperoleh dari sumber bahan nabati seperti minyak jagung, minyak bunga matahari, serta sedikit di dalam kacang kedelai dalam bentuk tahu maupun tempe.
 - > Omega 3: banyak didapat dalam ikan dari lautan dalam, seperti ikan salmon, gindara, kakap, bawal, tengiri, tuna, atau mackerel, serta sedikit dalam kacang-kacangan.

Lemak tidak jenuh terutama jenis ganda, sangat disarankan. Di dalam tubuh, lemak ini akan membentuk kolesterol baik yang dapat mengikis timbunan lemak dari dinding pembuluh darah, sehingga mencegah terjadinya pengerasan pembuluh darah. Sedangkan asam lemak Omega 3 dapat membantu mengencerkan darah dan memberi perlindungan terhadap gangguan jantung.

mengurangi konsumsi lemak

Pada prinsipnya, bila kadar lemak darah penyandang diabetes terjaga dan stabil, risiko komplikasi pada jantung, juga pada organ lain, menjadi kecil. Selain itu, dengan mengurangi konsumsi lemak, berarti asupan kalori pun terbatas. Bagi penyandang diabetes yang kelebihan berat badan, tentu ini sangat bermanfaat.

- > Bahan protein hewani rendah lemak yang paling baik tentunya ikan laut. Selanjutnya daging ayam tanpa kulit. Untuk daging sapi pilih bagian has luar, has dalam, serta sengel, dengan catatan dikonsumsi dalam batasan yang dianjurkan.
- > Batasi jenis masakan/makanan yang digoreng. Lebih aman jika dimasak dengan cara rebus, kukus, panggang, atau tumis.
- > Gunakan minyak sesedikit mungkin. Pilihan terbaik adalah minyak zaitun (omega 9), minyak kanola atau minyak jagung, dan minyak kedelai. Tapi, perlu juga diketahui bahwa panas tinggi secara kimiawi akan mengubah sifat minyak yang tak jenuh menjadi bersifat jenuh (proses hidrogenasi).
- > Hindari bahan makanan olahan yang mengandung lemak trans (hasil dehidrogenasi) seperti margarin, sosis, kornet, *meat/chicken luncheon*.

protein

Selain sebagai sumber energi, protein dengan kandungan asam aminonya mempunyai fungsi penting sebagai zat pembangun, membentuk otot, hormon, darah, dan jaringan tubuh lain. Kita mengenal 2 sumber protein; dari hewani dan nabati.

Protein hewani

Terdapat pada berbagai macam daging hewan seperti kerbau, sapi, kambing, babi, unggas, juga telur, serta produk susu seperti keju dan mentega.

Protein nabati

Terdapat pada jenis polong-polongan seperti kacang merah, kacang hijau, kacang kedelai beserta produk olahannya (tempe, oncom, dan tahu), dan jenis kacang-kacangan seperti kacang tanah, kenari, dan wijen.

Protein sangat diperlukan tubuh, namun tetap harus bijaksana dalam mengonsumsinya. Mengapa demikian? Zat gizi protein tinggi umumnya berasal dari sumber hewani yang juga banyak mengandung lemak jenuh dan kolesterol. Jika dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh, kelebihannya akan diproses dan disimpan dalam hati dalam bentuk gula/glukosa. Sisanya akan membentuk urea, yaitu bentuk limbah yang harus dikeluarkan oleh ginjal. Dengan kata lain kerja ginjal pun menjadi lebih berat. Inilah mengapa komplikasi ginjal sering ditemui pada penyandang diabetes.

Sebaliknya, kandungan asam amino dari protein nabati sama penting sebagaimana yang terdapat dalam protein hewani. Bedanya, selain mengandung lemak yang ramah untuk kesehatan jantung dan darah, hampir semua jenis sumber protein nabati kaya akan serat. Serat bermanfaat bagi semua orang, terutama penyandang diabetes. Meski demikian, bukan berarti penyandang diabetes bisa mengonsumsi protein nabati tanpa batas. Bagaimanapun, semua tetap ada takarannya.

■ serat

Serat makanan terdapat dalam produk nabati, yang tergolong jenis karbohidrat kompleks. Oleh karena tubuh tidak memiliki kemampuan mencerna serat, maka serat akan terus bergerak melalui rongga mulut, saluran pencernaan (lambung hingga usus halus dan usus besar) serta keluar berupa tinja, tanpa adanya proses menyerap. Dengan demikian serat tidak menambah kalori, bahkan sangat menguntungkan penderita diabetes. Konsumsi serat dalam jumlah cukup akan membantu menurunkan indeks glikemik dari makanan lain yang dikonsumsi. Serat terdiri dari dua jenis, yaitu;

Serat larut air

Umumnya diperoleh dari agar-agar, havermut, dan buah-buahan

- > Di dalam lambung dan usus halus, serat larut air akan membentuk gel yang mengikat karbohidrat. Akibatnya penyerapan gula berlangsung pelan dan bertahap, demikian pula kenaikan gula darah setelah makan. Itu sebabnya dikatakan serat dapat berfungsi sebagai pengendali kadar gula darah. Bahkan, makin banyak serat yang dikonsumsi penyandang diabetes, kerja insulinnya akan semakin terbantu (karena kebutuhan insulin akan menurun).
- > Serat larut air juga membantu penyandang diabetes dalam mengurangi risiko terkena penyakit jantung. Serat larut air ikut mengurangi peningkatan kadar lemak darah trigliserida serta menurunkan kadar kolesterol jahat penyebab timbulnya pengerasan pembuluh darah (ateroklerosis).

Serat tidak larut air

- > Diperoleh dari sayuran, kacang-kacangan beserta kulitnya (kacang tanah, kenari, wijen, hazelnut, walnut), polong-polongan (kedelai, kacang hijau, kacang merah), juga biji-bijian (beras, bulgur, juwawut, dan gandum). Umumnya serat tidak larut air terdapat dalam kulit selaput pembungkus yang disebut kulit ari.
- > Serat jenis ini bertugas mendorong makanan sambil "menyapu" dinding usus, bahkan membersihkannya dari zat penyebab kanker di usus, untuk kemudian membawanya keluar. Di dalam usus besar, serat tidak larut air meningkatkan berat tinja dengan cara menahan air, sehingga proses buang air besar menjadi lancar.

■ vitamin dan mineral

Meskipun kebutuhannya relatif kecil, vitamin dan mineral tetap diperlukan dalam proses metabolisme tubuh. Beberapa bahkan menjadi sangat penting bagi penyandang diabetes, maka sebaiknya konsultasikan lebih dahulu dengan pakar nutrisi. Sumber vitamin dan mineral banyak berasal dari buah-buahan serta sayuran yang mengandung serat. Yang harus cukup pada penyandang diabetes adalah:

Vitamin C dan Vitamin E

- > Vitamin C untuk melawan radikal bebas yang cenderung banyak diproduksi dalam tubuh penderita diabetes.
- > Vitamin E untuk memperbaiki kadar gula darah, serta mencegah penyakit jantung.

Bersama-sama vitamin C, vitamin E termasuk kelompok vitamin yang bersifat antioksidan.

Kromium

Mineral ini dibutuhkan dalam proses metabolisme karbohidrat dan lemak. Berkerja sama dengan insulin, kromium mempermudah masuknya glukosa ke dalam sel untuk pembentukan energi. Kekurangan kromium mengganggu toleransi terhadap glukosa—akibatnya kadar gula meningkat. Hal ini umumnya diatasi dengan mengonsumsi suplemen kromium sebanyak 50–200 mg/hari untuk mencapai angka kecukupan gizi.

Magnesium

Kekurangan mineral ini bisa membuat sel-sel tubuh penyandang diabetes resisten terhadap insulin lalu memicu naiknya tekanan darah (hipertensi).

4 | merancang menu diabetisi

Pada dasarnya anjuran makan bagi penyandang diabetes sama dengan anjuran makan sehat untuk siapa pun. Boleh menyantap apa saja, asal dibatasi oleh Prinsip 3J, yakni; Jadwal makan, Jumlah makanan, dan Jenis makanan. Tujuan utamanya adalah mencapai dan mempertahankan kadar gula darah dan lemak darah pada tingkat normal. Artinya mengendalikan penyakit diabetes agar tidak berkelanjutan dan menyebabkan komplikasi. Dengan demikian, sebelum menyusun menu diabetisi, simak hal-hal berikut ini.

■ Waktu & Porsi Makan

Jadwal dan porsi makan penyandang diabetes perlu diperhatikan. Bukan saja untuk menjaga berat badan, tapi juga menjaga kadar gula darah yang stabil dari satu waktu makan ke waktu makan berikutnya, dari hari ke hari. Porsi kecil dan jadwal yang teratur sungguh terbukti membantu memperbaiki kadar gula darah, termasuk keharusan menyantap makanan selingan.

■ Mengukur Bahan Makanan

Jumlah dan jenis bahan makanan yang boleh disantap diabetisi perlu terukur, namun ini bukan belenggu yang menyiksa. Pada awalnya, sebaiknya sebuah timbangan (kalau ada jenis digital) harus tersedia, untuk menakar bahan makanan sesuai anjuran dokter/ahli diet. Tapi selang beberapa waktu, dengan makin terbiasa, kita tidak akan memerlukannya lagi.

■ Memilih Bahan Makanan yang Baik

Walaupun boleh menyantap apa saja, dari penjelasan di bab-bab pendahulu, kita tahu bahan makanan apa saja yang menguntungkan penyandang diabetes, dan apa saja yang sebaiknya dihindari. Misalnya untuk Soto Betawi, selain menggunakan daging sapi tak berlemak, kuah santan ditukar dengan 75% susu sapi tanpa lemak dan 25% santan cair. Cita rasanya tentu masih berselera.

■ Mengolah Hidangan

Ini bisa merepotkan, terutama jika diabetisi tinggal dan dirawat oleh anggota keluarganya yang sedang tumbuh. Dalam hal yang satu ini, bersikaplah cerdik. Contohnya ketika harus membatasi pemakaian minyak goreng, lemak hewani, santan, gula, dan garam. Kiatnya sederhana. Setelah memisahkan jatah makanan dengan tata laksana untuk penyandang diabetes, selebihnya dapat disesuaikan dengan selera anggota keluarga lain yang bukan diabetisi. Tidak rumit, bukan?

Lagi pula, sekarang ini tersedia aneka jenis peralatan masak yang canggih. Menggunakan wajan berlapis bahan teflon misalnya, mengurangi pemakaian minyak goreng. Bisa pula diperoleh wajan tebal dan agak dalam, yang terdiri dari 2 bagian. Piranti masak ini akan terkunci rapat bila saling ditangkupkan sehingga bahan makanan akan matang sempurna tanpa/dengan sedikit sekali minyak goreng.

Memanggang sate, ikan, ayam atau pepes (cara masak terbaik untuk diabetisi), idealnya dilakukan di atas bara api untuk memperoleh sensasi aroma hangus yang khas. Namun di pasar swalayan tersedia aneka bentuk dan jenis panggangan untuk diletakkan di atas nyala api kompor. Praktis sekali.

■ Perencanaan Menu & Daftar Bahan Makanan Penukar

Terbatasnya variasi bahan makanan, padu-padan menu yang kurang tepat, bisa menurunkan semangat diabetisi dalam menjalani diet/pengaturan makan. Bukankah mereka yang sehat juga bosan bila menyantap makanan yang itu-itu saja? Nah, disini lah letaknya tuntutan agar penyandang diabetes, atau siapa pun yang merawatnya, bersedia meluangkan waktu untuk menyusun perencanaan menu.

Pasalnya, keahlian dokter/ahli gizi terfokus pada perhitungan asupan kalori yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing kondisi pasien diabetes. Biasanya anjuran tersebut termasuk terbatas pada banyak takaran/ukuran bahan makanan pokok/utama yang diperbolehkan untuk setiap kali makan, baik makan pagi-siang-malam, serta makanan selingan. Tapi, jika tersedia perencanaan menu, ahli/penyuluh gizi tentu akan lebih mudah membantu menghitung takaran bahan makanan lain yang akan digunakan. Meskipun sebenarnya diabetisi, perawat, atau keluarganya dapat memanfaatkan Panduan/Daftar Konversi (penukaran) bahan makanan yang disusun oleh Instalasi Gizi RSCM, dan bekerja sama dengan Pusat Diabetes & Lipid/ Subbagian Metabolik – Endokrin, Bagian Ilmu Penyakit Dalam, RSCM/FKUI.

Daftar Bahan Makanan Penukar tersebut menggolongkan bahan makanan berdasarkan nilai gizi setara. Setiap golongan mempunyai kandungan kalori-protein-lemak dan karbohidrat yang kurang lebih sama, baik dalam ukuran gram maupun ukuran rumah tangga (URT). Jadi berdasarkan anjuran dokter/ahli gizi, takaran bahan makanan dalam menu diabetisi sehari-hari lebih mudah dihitung.

Contoh Daftar Bahan Makanan Penukar

Golongan Sumber Karbohidrat dengan 175 kalori 4 g protein 40 g karbohidrat		
Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Beras	$\frac{1}{2}$ gls	100
Roti tawar	3 ptg sedang	70
Kentang	2 bh sedang	210
Havermut	5 $\frac{1}{2}$ sdm	45
Bihun kering	$\frac{1}{2}$ gls	50
Mie kering	1 gls	50
Tepung terigu	5 sdm	50
Golongan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak dengan 50 kalori 7 g protein 2 g lemak		
Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Daging ayam tanpa kulit	1 ptg sedang	40
Daging kerbau	1 ptg sedang	35
Daging ikan segar	1 ptg sedang	40
Udang segar kupas	5 ekor sedang	35
Ikan asin	1 ptg sedang	35

Golongan Sumber Protein Lemak Sedang dengan 75 kalori
7 g protein
5 g lemak

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Bakso sapi	10 bh sedang	170
Daging sapi	1 ptg sedang	35
Otak sapi	1 ptg besar	60
Daging kambing	1 ptg sedang	40
Hati Ayam	1 bh sedang	30
Telur ayam	1 btr	55

Golongan Sumber Protein Tinggi Lemak dengan 150 kalori
7 g protein
13 g lemak

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Daging bebek	1 ptg sedang	45
Kornet sapi	3 sdm	45
Daging ayam berkulit	1 ptg sedang	55
Sosis sapi/ayam	½ ptg sedang	50
Daging babi	1 ptg sedang	50

Golongan Sumber Protein Nabati dengan 75 kalori
5 g protein
3 g lemak
7 g karbohidrat

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Tahu	1 bh besar	110
Tempe	2 ptg sedang	50
Kacang hijau	2 sdm	20
Kacang merah segar	2 sdm	20
Kacang tanah kering	2 sdm	15
Selai kacang	1 sdm	15

Golongan Sayuran Bebas Makan - Kandungan Kalori Diabaikan

Gambas/oyong	Lettuce	Jamur segar
Mentimun	Lobak	Labu air
Aneka daun selada	Tomat	

Golongan Sayuran Rendah Kalori dan Karbohidrat (100 g/1 gls) dengan 25 kalori 1 g protein 5 g karbohidrat

Bayam	Bit	Brokoli	Buncis
Caisim	Genjer	Jagung muda	Kol
Bunga kol	Labu siam	Labu parang	Kangkung
Kacang panjang	Pare	Pepaya muda	Terong
Rebung	Wortel		

Golongan Sayuran Tinggi Kalori dan Karbohidrat (100 g/1 gls) dengan 50 kalori 3 g protein 10 g karbohidrat

Bayam merah	Daun katuk	Daun melinjo	Daun pepaya
Daun singkong	Daun talas	Kapri	Kluwih
Nangka muda	Melinjo	Tauge	Kacang kedelai

**Golongan Buah dan Gula dengan 50 g kalori
12 g karbohidrat**

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Alpukat	$\frac{1}{2}$ bh	60 g
Anggur	10 bh sedang	165
Apel merah	1 bh	85
Belimbing	1 bh besar	140
Blewah	1 ptg sedang	70
Cempedak	4 bh	50
Duku	9 bh	80
Durian	2 bj kecil	35
Jeruk manis	2 bh sedang	110
Jambu air	2 bh besar	110
Jambu biji	1 bh besar	100
Jambu bol	1 bh besar	90
Kolang-kaling	5 bh sedang	25
Kedondong	2 bh sedang	120
Pisang kepok	1 bh	50
Pisang ambon/raja	$\frac{1}{2}$ bh	50
Pepaya matang	1 ptg besar	110
Kurma tanpa biji	3 bh	15
Leci	10 bh	75
Melon	1 ptg besar	190
Mangga matang	$\frac{1}{2}$ bh	50
Nangka matang tanpa biji	3 bj sedang	45
Rambutan manis	8 bh	75
Sawo matang	1 bh	50
Jus sirsak/sirsak	$\frac{1}{2}$ gls	50
Gula	1 sdm	13
Madu	1 sdm	15

Golongan Susu tanpa Lemak/*non-fat/skim milk* dengan = 75 kalori
7 g protein
10 g karbohidrat

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Susu skim cair	1 gls	200
Susu skim bubuk	4 sdm	20
Yogurt <i>non-fat</i>	$\frac{2}{3}$ gls	120

Golongan Susu Rendah Lemak/*low-fat* dengan = 125 kalori
7 g protein
6 g lemak
10 g karbohidrat

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Susu sapi <i>low-fat</i>	1 gls	200
Susu kambing	$\frac{3}{4}$ gls	165
Yogurt <i>whole-milk</i>	1 gls	200
Susu kental manis	$\frac{1}{2}$ gls	100
Keju	1 ptg kecil	35

Golongan Susu Tinggi Lemak/*whole/full milk* dengan = 150 kalori
7 g protein
10 g lemak
10 g karbohidrat

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Susu sapi full-milk	1 gls	200
Susu kerbau	$\frac{1}{2}$ gls	100
Susu bubuk <i>full-milk</i>	6 sdm	30

Golongan Bahan Makanan Tanpa Kalori

Agar-agar	Cuka	Kopi
Gelatin/jelly	Cairan kaldu	Teh
Kecap asin	Gula pengganti	

minyak goreng

Rata-rata semua jenis minyak goreng memiliki kadar lemak yang sama. *Olive oil* (minyak zaitun) memang tergolong jenis lemak tidak jenuh tunggal yang kaya omega 9, dan memiliki kemampuan memperbaiki reseptor insulin. Sayangnya unsur omega 9 ini akan rusak bila minyak digunakan untuk menggoreng, tapi cukup baik untuk menumis dengan panas sedang.

Minyak kelapa tergolong jenis minyak jenuh rantai sedang serta mudah terserap tanpa melibatkan kerja empedu. Jadi tak perlu ragu menggunakannya, asalkan dalam jumlah sedikit. Sedangkan minyak kelapa yang baru tahan panas, dan sebaiknya hindari menggunakan minyak bekas pakai dari jenis apa pun.

Golongan Minyak/Lemak = 50 kalori
5 g lemak

Bahan	Ukuran Rumah Tangga	Berat (g)
Yang Tidak Jenuh		
Alpukat	$\frac{1}{2}$ bh besar	60
Kacang almond	7 bh	10
Margarin jagung	1 sdt	5
Minyak jagung	1 sdt	5
Minyak biji bunga matahari	1 sdt	5
Minyak kedelai	1 sdt	5
Minyak kacang tanah	1 sdt	5
Minyak olive/zaitun	1 sdt	5
Yang Jenuh		
Lemak babi	1 ptg kecil	5
Mentega/ <i>butter</i>	1 sdm	5
Santan sedang	$\frac{1}{3}$ gls	40
Kelapa tua	1 ptg kecil	15
Minyak kelapa	1 sdt	5
Minyak inti kelapa sawit	1 sdt	5

Catatan: Daftar lebih lengkap dapat diperoleh dari buku: *Daftar Penukar Makanan Penukar. Petunjuk Praktis, Sistematis dan Lengkap untuk Perencanaan Makan*, oleh Kartini S, Sarwono W, Slamet S, Rosa R, 1997, Subbag. Metabolik-Endokrin RSCM/FKUI & Instalasi Gizi RSCM.

■ gula dan makanan manis

Tidak harus dihindari, tetapi sangat perlu dibatasi. Sebabnya gula tergolong karbohidrat sederhana, yang sifatnya cepat berubah menjadi gula darah/glukosa. Sebagai perbandingan, mengoles $\frac{1}{2}$ sdt selai pada selemba roti tawar masih terbilang "aman". Begitu juga untuk 4-6 porsi sayur lodeh, pemakaian 1 sdt gula merah masih dalam batas toleransi. Tetapi 1 sdm sirup gula merah untuk 1 gelas es cincau, ini sangat berlebihan.

■ pemanis pengganti

Pemanis pengganti/buatan memang bisa "menolong" penyandang diabetes. Setidaknya, kenikmatan makan dan minum tidak terlalu mengganggu. Meski demikian, gunakan seperlunya saja. Umumnya gula berupa gula pasir (gula tebu), gula merah/gula aren/gula kelapa. Kandungan gula dari bahan-bahan alami ini dikenal dengan istilah *sukrosa*. Sedangkan pemanis pengganti gula ada 2 macam. Yang berkalori mencakup *fruktosa*, *sorbitol*, dan *xilitol*. Sedang yang hanya sedikit kalornya adalah *sakarin*, *siklamat*, dan *aspartam*.

fruktosa

Lazim disebut gula buah karena selain dari madu, juga terdapat dalam buah-buahan. Rasanya manisnya hampir 2 kali gula pasir, tapi akan berkurang jika dicampurkan saat makanan atau minuman masih panas. Nilai kalornya 3,75/gram.

sorbitol

Berasal dari zat glukosa yang terdapat dalam biji jagung muda, sehingga populer dengan nama *corn syrup*. Lebih manis 40-60% dari gula pasir. Nilai kalornya 3,9/gram.

xilitol

Terdapat dalam buah-buahan tertentu (murbei), serta sayuran seperti jamur merang. Kadar manisnya sama seperti fruktosa. Sangat tahan panas sehingga banyak dipakai oleh industri kue kering dan permen. Nilai kalornya 4/gram.

sakarin

Rasa manis sakarin bisa mencapai 700 kali lebih manis daripada gula pasir, jadi banyak dimanfaatkan oleh industri makanan dan minuman untuk menekan harga jual. Lagi pula, rasa manis sakarin tidak berubah dalam suhu tinggi.

siklamat

Tingkat kemanisannya 30 kali dari rasa manis gula pasir, juga banyak dimanfaatkan industri makanan dan minuman karena tahan suhu tinggi.

aspartam

Dengan rasa manis 200 kali lebih tinggi dibanding gula pasir, aspartam banyak dimanfaatkan oleh industri makanan dan minuman.

Aspartam rentan suhu tinggi, rasa manisnya akan berkurang banyak jika dicampurkan selagi makanan atau minuman panas.

Aspartam terdiri dari *asam aspartat*, *phenil alanin*, dan *metanol*, semuanya dapat dimetabolisme dengan sempurna di dalam tubuh. Tetapi penderita *phenyl keton uria* (PKU) tidak dianjurkan mengonsumsi gula pengganti ini, karena tubuhnya tidak mempunyai enzim yang berfungsi mencerna *phenyl alanin*.

gula stevia

Berasal dari ekstrak daun tanaman *Stevia (Stevia Rebaudiana)*, berbentuk serbuk halus, ½ sdt gula stevia mengandung kalori 2 gr.

sukralosa

Bahan gula pengganti ini termasuk produk terbaru, berasal dari ekstrak tebu tapi tidak mengandung kalori. Berbentuk serbuk putih, 1 gram untuk 150 ml air.

bahan makanan pengganti

Saat ini di pasaran sudah banyak tersedia berbagai jenis bahan makanan pengganti yang bisa digunakan oleh penyandang diabetes. Umumnya bahan pengganti telah diproses sedemikian rupa sehingga kandungan kalori dan lemaknya menjadi rendah. Contohnya:

- > **Gula merah** rendah kalori, berbentuk cairan kental.
- > **Madu** rendah kalori.
- > **Kecap manis** bebas gula, juga kecap asin dengan kandungan garam 30% lebih rendah, aman bagi penyandang hipertensi dan diabetes.
- > **Santan** rendah lemak, berbentuk serbuk kering, 1 sdm dapat menghasilkan 200 ml santan cair.
- > **Margarin** Pufa (*polyunsaturated fat*) yang mengandung lemak tak jenuh.
- > **Susu** rendah lemak (*low fat*) atau tanpa lemak (*skim milk*), berbentuk bubuk maupun cair. Selain itu, ada pula susu rendah lemak yang dilengkapi dengan serat *oat*, vitamin dan mineral, sehingga cocok untuk menu sarapan.

Sekadar diketahui, bahan makanan pengganti rasa manis menggunakan aspartam. Dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan, aspartam dinilai cukup aman digunakan sebagai pemanis dengan zero kalori. Tentu saja, sejauh penggunaannya mengikuti dosis yang dianjurkan sesuai ADI (*Acceptable Daily Intake*), yaitu sebesar 40 mg/kg berat badan/hari.

5 | ketika siap mengolah menu diabetisi

Bilamana semua penjelasan di halaman terdahulu menyimpulkan, bahwa pengaturan makan penyandang diabetes harus dilaksanakan seumur hidup; mau tak mau menu sehari-hari mereka haruslah disiapkan di dapur sendiri, baik dikelola oleh diabetisi atau oleh anggota keluarganya. Untuk hal yang satu ini, keterampilan memasak akan menguntungkan, namun “pekerjaan/tugas penyerta”-nya tidak dapat diabaikan begitu saja. Pasalnya, menyediakan satu jenis hidangan yang tepat dan aman untuk kondisi diabetes itu mudah. Tapi cukup rumit bila harus dipadupadankan dengan hidangan yang lain, untuk keperluan makan sehari penuh tanpa melewati batas kalori yang dibutuhkan, dan tetap menggugah selera makan diabetisi.

Namun sebaiknya beberapa hal perlu dipertimbangkan, mengingat menu sehari-hari penyandang diabetes akan mencakup 3 kali makan utama (pagi-siang-malam), dan 3 kali makanan selingan.

■ perencanaan menu

Tujuan utama buku ini adalah memudahkan diabetisi atau anggota keluarganya dalam memilih menu sehari-hari yang sehat dan seimbang. Sedangkan berbagai ragam masakan yang kami sarankan menyiratkan, bahwa penyandang diabetes pada dasarnya boleh menyantap apa saja, asalkan porsi kalori disesuaikan dengan takaran yang disarankan oleh dokter. Itu sebabnya semua resep hidangan dalam buku ini mencantumkan jumlah porsi yang akan diperoleh, berikut nilai nutrisi dari tiap porsi. Artinya diabetisi /anggota keluarga wajib pula membandingkannya dengan takaran yang dianjurkan, lalu menyimpulkan berapa besar porsi yang tepat untuk sekali santap. Semua itu akan menjadi mudah dan lancar, kalau sebelumnya dituliskan dulu perencanaan menu lengkap selama 30 hari, yang meliputi: sarapan–makanan selingan–makan siang–makanan selingan 2–makan malam–dan makanan selingan 3.

Perencanaan menu secara hitam di atas putih sangat bermanfaat untuk prakiraan bujet belanja, juga mempertimbangkan sulit/ringannya pekerjaan dapur. Keuntungan lain, Anda masih memiliki peluang mengutak-atik menu sedemikian rupa, sehingga apa yang disediakan untuk diabetisi bisa juga dinikmati oleh anggota keluarga lainnya.

■ pola pikir praktis

Siapa pun pasti enggan memasak hanya untuk satu orang. Dan siapa pun pasti menolak jika setiap hari harus mengolah aneka jenis hidangan—kecuali jasa katering. Oleh karena itu alangkah baiknya bila penyandang diabetes bersedia menerima kenyataan tersebut, lalu bersikap kooperatif dan praktis.

- > Untuk sarapan/makan pagi, jika terbiasa makan nasi, perbanyaklah memasak hidangan makan malam, agar dapat menyisihkan jatah untuk sarapan. Sedangkan roti tawar bersama pelengkap yang siap beli dan tahan disimpan, sebenarnya merupakan menu sarapan yang paling praktis. Sedangkan untuk hidangan sayuran, pilih jenis yang tidak perlu dimasak seperti: mentimun, tomat, dan bermacam jenis daun selada.
- > Buah-buahan juga merupakan pilihan kudapan yang baik dan praktis, termasuk umbi-umbian kukus/rebus (ubi dan singkong, juga pisang rebus). Minuman bebas lemak dan gula seperti kopi susu, susu cokelat, sirup dengan berbagai cita rasa, juga kue kering diabetes siap beli pun nikmat dan praktis, meski kurang ekonomis. Untuk mengatasi rasa bosan, sesekali makanan selingan dapat dibuat sendiri (tapi biasanya kurang diminati oleh mereka yang sehat). Kendalanya, sering kali makanan menjadi mubazir, karena sulit dibuat dalam porsi yang minim. Di sini lah kita harus pandai berkreasi.

Contohnya, satu sisir pisang kepok yang terdiri dari ± 20 buah pisang, 2–4 buah untuk dikukus/direbus, selebihnya dapat diolah menjadi Kue Kaca Mata, Pisang Panggang, atau Nagasari. Begitu pula dengan sebungkus agar-agar, sebagian dibuat dengan buah nenas, sisanya sebagai Puding Agar-Agar Cokelat. Artinya selama 2–3 hari, penyandang diabetes akan menikmati 2–3 jenis makanan selingan yang berbeda.

- > Akan merepotkan bila tiap hari harus menyajikan lebih dari 2–3 macam lauk untuk makan siang dan malam. Idealnya jenis lauk untuk makan siang sama dengan lauk untuk makan malam. Bahkan, kalau perlu, bahan diperbanyak supaya dapat diperoleh jatah makan pagi. Selanjutnya, mengingat konsep pengaturan makan (diet) penyandang diabetes membolehkan menyantap apa saja sepanjang tidak melebihi porsi kalori yang disarankan, sisihkan dulu jatah masakan yang “aman” untuknya (sedikit gula–garam–lemak/minyak goreng). Lalu sesuaikan selebihnya dengan selera mereka yang bukan diabetisi. Lain halnya jika penyandang diabetes memasak untuk dirinya sendiri.

■ pola pikir kreatif

Awalnya menakutkan/menimbang bahan makanan merupakan persyaratan utama dalam pengaturan makan (diet) penyandang diabetes. Dibanding kebiasaan sebelumnya, porsi makanan diabetisi akan terlihat sedikit, bahkan cita rasanya pun tentu agak berbeda, mengingat penggunaan bahan-bahan makanan seperti lemak hewani, santan, minyak goreng, gula, dan garam, perlu dibatasi. Tak dapat dipungkiri jika diabetisi memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri. Untuk hal mana, pertimbangkan kiat-kiat berikut ini.

- > Beras merah kurang disukai. Karena terbalut kulit ari itulah teksturnya keras (pera), tidak selunak beras putih. Biarkan beras merah terendam air dalam *rice cooker* selama 15–30 menit, baru dimasak. Hasilnya akan beda.
- > Hidangan berkuah banyak seperti sop dan soto, karena terlihat banyak, tidak akan menyurutkan nafsu makan diabetisi. Bahkan penyertaan lebih banyak bahan sayuran rendah karbohidrat (daun kol, sawi putih, atau tauge) justru akan mengenyangkan.
- > Porsi bahan makanan sumber protein hewani seperti daging ayam atau daging sapi yang terbatas akan tetap mengundang selera, bila diiris tipis melebar, disuwir-suwir, atau dicincang. Belum lagi jika ditambah dengan bahan lain seperti irisan bawang bombai, tomat, buncis, daun bawang, dan lain sebagainya.
- > Sedangkan jenis ikan ukuran kecil sebaiknya disajikan utuh. Juga yang berat 500–600 gr, dipanggang/dikukus. Gurat-gurat permukaan badannya sebagai tanda batas porsi yang aman untuk diabetisi. Jika dimasak dengan cara rebus, mau tak mau ikan besar harus dipotong-potong. Jangan lupa, perhitungkan berat kepala, tulang, dan duri. Ikan gurame 600 gr, berat bersih dagingnya hanya 350–400 gr.
- > Masakan bersantan tidak perlu dihindari, namun demi kalori dan rasa sedap, ganti santan dengan 80% susu tanpa lemak dan 20% santan cair. Sedangkan hidangan yang bersantan pekat seperti rendang, 250 gr daging dapat dimasak dengan 750 ml santan cair dari ¼ btr kelapa. Tambahkan 100 gr kacang merah (rebus dulu sampai mulai empuk) untuk memperoleh efek kuah santan yang kental.
- > Bagaimana dengan menggoreng? Dengan wajan anti lengket, goreng bahan makanan dengan 3–5 sdm minyak, dan api sedang. Menggoreng dengan minyak sedikit tentu tidak dapat menghasilkan gorengan yang kering/garing, serta renyah. Jangan lupa meniriskan gorengan di atas kertas tisu sedemikian rupa, sehingga sisa minyak terisap baik.
- > Untuk sambal gado-gado dan pecel misalnya, kacang sangrai lebih baik daripada kacang goreng. Sebagian kacang pun dapat ditukar dengan kentang kukus, jika kandungan lemak ingin lebih rendah. Dengan demikian, singkirkan kentang rebus, juga tahu dan tempe gorengnya. Kalau menyantap hidangan ini di luar rumah, mintalah sambal kacangnya (yang pasti digoreng) disajikan terpisah. Siramkan ¼ -½ bagian saja ke atas sayuran, lebih aman.

resep & menu

makan pagi/sarapan

french toast	34
sandwich salad alpukat	34
sandwich nanas & daging asap	36
roti panggang saus jamur	36
sandwich bayam telur	38
sandwich orak-arik wortel	38
mantau isi daging ayam	40
nasi tomat	40
sop brokoli	42
sop tomat	42
bubur menado-tinotuan	44
bubur takua	46
bubur pontianak-lambuk	48
bubur havermut saus apel	48
nasi goreng jawa	50
nasi goreng thai-khao pad	50
nasi kebuli & salad paprika	52
ketupat sayur	54
leupet sambal oncom	56
mi goreng sayuran	58
laksa pengantin	60
skotel kentang bayam	62
omelet brokoli	62
fritata ubi jalar	64

makan siang/malam

ikan cobek	66	sop tekwan	84
terancam	66	lalap sambal tempe	84
ikan bakar sambal bawang	68	sop kepala ikan	86
sayur bening	68	oseng tempe cabai hijau	86
sate pentul tahu	70	tahu isi tengiri	88
sop tahu asam pedas	70	kacang panjang cabai bawang	88
tumis tauge kacang panjang	71	fuyong sayuran	90
kerapu kukus ala thai	72	oseng jagung muda	90
patin bumbu woku	74	telur plenet	92
sop oyong jamur merang	74	sayur labu kuning	92
pindang ikan kuning	76	tumis oncom leunca	92
buncis siram saus pedas	76	sambal goreng telur	94
ikan bakar sambal tauco	78	oseng tauge teri	94
lalap hijau sambal tauco	78	sayur pucuk labu	96
kakap merah & tahu pepes	80	telur acar kuning	96
sop sayuran	80	ayam bumbu sate banjar	98
gurame panggang asam manis	82	orak-arik sayuran	98
ca bunga kol	82	ayam bumbu serai	100
		sayur asem betawi	100

ayam cabai hijau	102	soto bandung	122	agar-agar saus strawberry	146
kuah tahu pong	102	pepes tahu jamur	122	agar-agar jambu biji	148
opor ayam	104	asem-asem daging buncis	124	setup jambu biji	148
oseng labu siam	104	sambal terong	124	talam ebi	150
sop miso	106	pangek daging	126	nagasari	152
yakiniku ayam	106	sayur asem kangkung	126	pisang panggang	152
salad kol & wortel	106	sop daging kacang hijau	130	ubi jalar panggang	154
sop kembang tahu	108	salad mayones tahu	130	kue kacamata	154
ayam teriyaki	108	terik daging buncis	132	dadar gulung isi sayuran	156
salad bayam	108	sayur menir	132	kue lumpur labu kuning	158
chicken burger-mango salsa	110	snack/kudapan		pais waluh habang	158
chicken pepperonata	112	cake apel kismis	134	cemplon isi	160
ayam ca kailan	114	cake pisang	136	tembolok ayam	160
sate tempe	114	drop pancake	138	siomai ayam	162
ayam nanking	116	sus isi koktil	140	barongko pisang	164
cap cay kuah	116	agar-agar nanas	142	pisang rai	164
soto kudus	118	dadar nanas	142	es pallubutung	166
bacem tahu tempe	118	agar-agar isi buah	144	es buah campur	166
soto madura	120	agar-agar saus jeruk	144	rujak buah	168
perkedel panggang	120	agar-agar strawberry	146	rujak juhi	170
				kue havermut	172
				kue cincin	172
				biskuit asin/umami	174
				roda pedati	174
				kue magdalena	176



french toast

bahan:

- 4 lbr roti tawar *whole wheat*
- 2 sdm margarin/mentega rendah lemak
- 1 sdm selai tanpa gula

aduk rata:

- 1 bh kuning telur, kocok dengan 2 bh putih telur
- 4 sdt air/susu cair tanpa lemak
- ... sedikit garam
- ... sedikit kayu manis bubuk (boleh ditiadakan)

cara membuat:

Oleskan 1 sdt margarin/mentega di wajan dadar. Celupkan 1 lbr roti ke telur susu, masukkan ke wajan. Balik-balik roti sampai semua permukaannya kecokelatan. Lakukan sama dengan sisa bahan. Oleskan tipis selai di salah satu permukaan roti sebelum disajikan.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
124,625 KCal	4,925 gr	7,425gr	10,225 gr

sandwich salad avokad

bahan:

- 8 lbr roti tawar *whole wheat*
- 4 lbr daun selada
- 1 bh mentimun jepang, iris tipis
- 1 bh avokad, iris tipis dagingnya
- 4 lbr ayam/daging asap

campurkan untuk olesan:

- 3 sdt air jeruk nipis
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdm minyak *olive*
- ... garam dan gula pengganti sesuai selera

cara membuat:

Panggang roti dengan *toaster*, olesi permukaannya dengan campuran minyak jeruk nipis. Bagi semua bahan menjadi 4, tata di atas 1 lbr roti: daun selada-mentimun-avokad-daging asap. Siramkan bahan oles bila tersisa.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
160 KCal	8,5 gr	3 gr	25 gr





roti panggang saus jamur

bahan:

- 8 lbr roti tawar *whole wheat*
- 100 gr (1 kg) jamur merang/kancing (*champignon*), iris tipis
- 50 gr daging sapi cincang
- 1 bh bawang bombai kecil, cincang
- 1 siung bawang putih, cincang
- 2 sdm saus tomat
- 2 sdm keju *cheddar* cepat leleh, parut
- 1 sdm minyak goreng

cara membuat:

Tumis bawang putih dengan minyak sampai kuning, masukkan bawang bombai, aduk sampai layu. Masukkan daging cincang dan jamur, aduk-aduk sampai air daging habis. Masukkan saus tomat, aduk, angkat, dan biarkan agak dingin.

Bagi 4 tumisan daging, ratakan di atas 4 lbr roti. Taburkan keju, tangkupkan lembar roti berikutnya, panggang dalam oven yang telah dipanaskan 10 menit sebelumnya. Angkat setelah keju meleleh. Sajikan bersama daun selada dan mentimun.

sandwich nanas & daging asap

bahan:

- 4 lbr roti tawar *whole wheat*
- 4 lbr daging sapi/ayam asap, potong dadu ½ cm
- 2 dm mayones siap beli
- ½ bh nanas cincang
- 2 sdm bawang bombai cincang
- 2 sdm keju *cheddar* parut

cara membuat:

Olesi roti dengan margarin/mentega, beri 1 lbr daging sapi/ayam asap. Campur rata nanas, bawang bombai, dan mayones, ratakan di atas daging. Taburkan keju parut. Panggang dalam oven yang 10 menit sebelumnya. Angkat setelah keju meleleh. Sajikan dengan banyak daun selada atau mentimun.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
15,3 KCal	11,125gr	4,875gr	18,75 gr

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
161,25 KCal	7,15 gr	5,5 gr	20,5 gr

makan pagi





sandwich orak-arik wortel

bahan:

4 lbr roti tawar *whole wheat*
 1 sdm margarin
 2 btr telur, kocok + 2 sdm air
 100 gr wortel, serut kasar
 3 bh bawang merah, cincang
 1 siung bawang putih, cincang
 ¼ sdt garam
 ¼ sdt gula pasir
 ... sedikit merica bubuk

cara membuat:

Panaskan 1 sdm margarin, tumis bawang merah dan putih hingga layu, masukkan wortel-garam-dan merica. Aduk rata, kecilkan api, biarkan wortel lunak oleh cairannya sendiri.

Tuangkan telur kocok, bolak-balik setelah mulai mengeras. Angkat setelah matang. Bagi 4, ratakan ke atas tiap permukaan roti. Sajikan dengan sayuran segar.

sandwich bayam telur

bahan:

4 lbr roti tawar *whole wheat*
 3 btr telur rebus, potong tipis-tipis, hancurkan kasar dengan garpu
 50 gr daun bayam, seduh air mendidih, tiriskan, peras, dan cincang
 2 sdm mayones rendah lemak
 1 sdm yogurt tawar (boleh ditiadakan)
 1 sdm margarin/mentega rendah lemak
 ... garam dan merica bubuk sesuai selera

cara membuat:

Campur telur dengan merica, garam, mayones dan yogurt. Tambahkan bayam, aduk, bagi menjadi 2 bagian.

Oles tiap lembar roti dengan margarin/mentega, ratakan bayam-telur, tutup dengan lembar roti berikutnya, tekan pelan. Potong menyerong roti sebelum disajikan.

untuk 2 porsi
 nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
156 KCal	7 gr	6,25 gr	17 gr

untuk 4 porsi
 nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
109,375 KCal	6,9 gr	3 gr	13 gr

makan pagi





mantau isi daging ayam

bahan:

- 4 bh mantau siap beli
- 100 gr daging ayam, cincang
- 2 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm saus tiram
- ½ sdt gula pasir
- ½ sdt merica bubuk
- 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Panaskan minyak, tumis bawang putih sampai harum, kecilkan api. Masukkan saus tiram dan semua bahan lain, masak dan aduk sampai cukup kering. Angkat, bagi menjadi 4 bagian.

Kukus mantau sampai panas, angkat, belah permukaanya agak dalam. Selipkan daun selada dan daging ayam cincang.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
125 KCal	5 gr	6,25 gr	10 gr

nasi tomat

bahan:

- 250 gr beras
- 200 gr daging ayam rebus, potong dadu 1 cm
- 300 ml cairan/kaldu perebus ayam
- 3 bh tomat besar, seduh air mendidih, tiriskan
- 1 sdm tomat pasta (bila perlu)
- 200 gr wortel, potong dadu 1 cm
- 100 gr kacang polong segar
- 2 btg daun bawang dan seledri, simpulkan
- 6 bh bawang merah, iris tipis
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- ½ sdt garam
- 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Tumis bawang merah dengan minyak sampai kecokelatan, masukkan ke blender bersama tomat, haluskan. Campur dengan kaldu perebus ayam menjadi 650 ml cairan, tambahkan air bila perlu.

Didihkan kaldu tomat bersama merica, pala, dan daun bawang seledri. Masukkan beras, daging ayam, dan garam, masak sampai cairan habis. Angkat daun bawang dan seledri, masukkan wortel, dan pasta tomat agar warna lebih terang. Kukus nasi tomat, aron sampai matang. Masukkan kacang polong, aduk rata.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
368,75 KCal	16,75 gr	10 gr	66,5 gr

makan pagi



sop brokoli

bahan:

300 gr brokoli, lepaskan dari kuntumnya
1 sdm margarin
1 bh bawang bombai, cincang kasar
50 gr havermut non instan
... sedikit pala bubuk
½ sdt merica bubuk
1 sdm kaldu ayam/sapi bubuk

cara membuat:

Panaskan margarin, tumis bawang bombai sampai layu. Tuangkan 600-700 ml air, didihkan. Masukkan havermut dan semua bahan, masak sampai sayuran havermut dan brokoli lunak. Angkat, biarkan agak dingin. Blender halus, beri garam, tuang ke 4 buah mangkok. Sajikan bersama roti tawar/*breakfast roll* kecil.

Campurkan kembali brokoli blender, masak sebentar sambil diaduk sampai mencapai rasa dan kekentalan yang dikehendaki.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
112,5 KCal	1,75 gr	5 gr	13,75 gr

sop tomat

bahan:

500 gr tomat, tuangi 350 ml air mendidih, biarkan sampai dingin
3 sdm pasta tomat siap beli
1 sdm kaldu ayam/sapi bubuk
3 sdm tepung terigu serba guna
1 bh bawang bombai, cincang kasar
2 sdm minyak *olive*
½ sdt merica bubuk
½ sdt pala bubuk
1½ sdt garam
2 btg daun bawang dan seledri, ikat dengan benang katun

cara membuat:

Blender halus tomat yang sudah lunak, campurkan kembali bersama cairannya. Masukkan kaldu bubuk, merica, pala, dan garam. Didihkan, lalu kecilkan api.

Tumis bawang bombai sampai layu dengan minyak. Masukkan tepung terigu, aduk-aduk sambil beri air tomat sedikit-sedikit supaya tidak menggumpal. Tuang ke panci air perebus tomat. Masukkan daun bawang seledri, masak di atas api kecil sambil diaduk sampai seluruhnya matang. Perbaiki rasa, dan kekentalannya. Sajikan dengan taburan sedikit daun seledri/peterseli cincang.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
122,75 KCal	4,8 gr	5 gr	18 gr

makan pagi



bubur menado-tinotuan

bahan:

100 gr	beras
50 gr	havermut
2000 ml	air
2 sdt	garam
1 btg	serai, memarkan
2 bh	jagung manis, sisir
100 gr	kacang panjang, potong ½ cm
200 gr	labu parang, potong-potong dadu 1½ cm
75 gr	kangkung
50 gr	bayam
25 gr	kemangi

pelengkap:

...	sambal iris dan ikan asin goreng
-----	----------------------------------

cara membuat:

Didihkan air, masukkan beras. Masak dengan api sedang sampai menjadi bubur yang belum terlalu kental. Masukkan havermut, aduk-aduk ±5 menit sampai kekentalan dianggap cukup.

Sambil diaduk masukkan berturut-turut: jagung-kacang panjang-labu parang-kangkung-bayam-dan kemangi, segera angkat dari api.

sambal iris: campurkan 2 bh cabai merah tumbuk kasar dengan 8 bh cabai rawit, 3 bh bawang merah iris tipis, 2 bh tomat hijau potong dadu 1 cm, ½ sdt garam, dan 2 sdm air jeruk nipis.

ikan asin goreng: 100 gr daging ikan asin jambal/kakap/gabus atau lainnya, rendam 1-2 jam, cuci dan tiriskan. Iris tipis-tipis, goreng sampai kering.

Goreng terpisah, masing-masing sampai kecokelatan: 5 bh bawang merah iris tipis dan 2 bh cabai merah iris menyerong. Campurkan semuanya sambil tambahkan 1 sdm minyak sisa menggoreng dan 1 sdm air jeruk nipis.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
312,4 KCal	15 gr	10,8 gr	34,7 gr

makan pagi



bubur takua

bahan:

100 gr	beras
50 gr	havermut
2 ltr	air/kaldu ayam
1 bh	takua, belah 2, potong melintang, potong dadu 1 cm
2 btr	telur ayam rebus
100 gr	daging ayam, cincang
100 gr	udang kupas, cincang kasar
3 siung	bawang putih, cincang
3 bh	bawang merah, iris tipis
1 sdm	kecap asin
2 sdm	kecap manis tanpa gula
½ sdt	merica bubuk
2 sdm	minyak goreng

untuk taburan:

1 sdm	seledri cincang
1 sdm	bawang goreng

cara membuat:

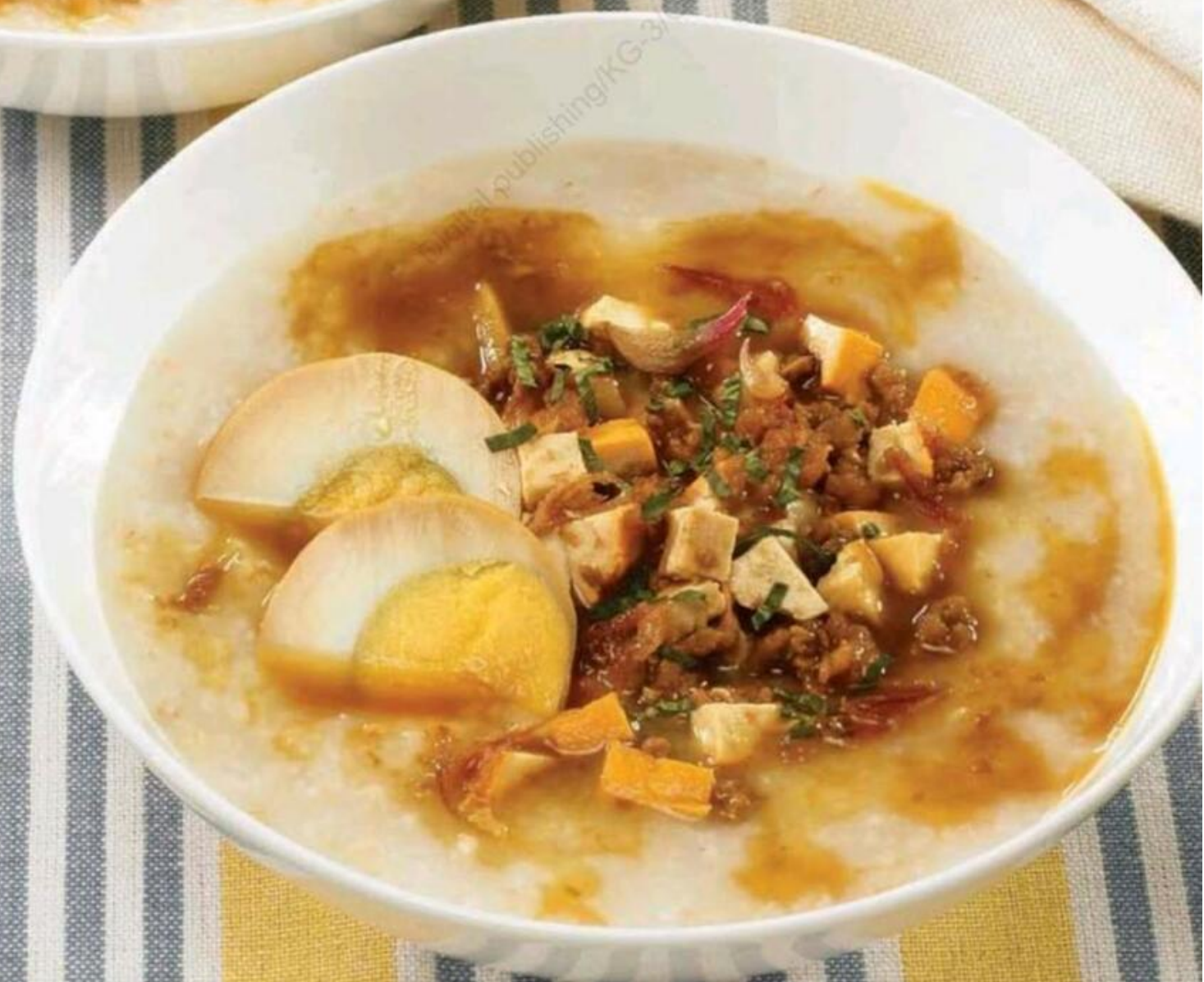
Didihkan air/kaldu ayam, masukkan beras dan 1 sdt garam. Masak sampai menjadi bubur tapi belum terlalu kental. Masukkan havermut, aduk-aduk selama ± 5 menit. Angkat setelah cukup kental.

Tumis bawang putih, dan bawang merah dengan minyak sampai kecokelatan, tuangkan kecap asin dan manis dan telur rebus. Aduk sampai permukaan telur kecokelatan, masukkan semua sisa bahan, beri 200 ml air. Kecilkan api.

Masak ± 15 menit sampai cairan berkurang banyak, masukkan seledri cincang, aduk, angkat segera. Sajikan bubur panas-panas dengan tumis takua dan telur di atasnya, taburkan bawang goreng.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
275 KCal	16,25 gr	10,6 gr	25,75 gr





bubur pontianak-lambuk

bahan:

- 100 gr beras
- 50 gr havermut/oats
- 1000 ml air
- 1000 ml santan dari ½ btr kelapa tua
- 250 gr udang kupas
- 100 gr bayam/kangkung
- 50 gr daun kemangi

bumbu dicincang:

- 4 bh bawang merah
- 2 siung bawang putih

cara membuat:

Campur santan dan air, didihkan. Masukkan beras, bumbu cincang, dan 1½ sdt garam. Masak hingga menjadi bubur yang belum terlalu kental. Masukkan havermut, aduk-aduk ±5 menit supaya menyatu dan kental.

Masukkan udang, bayam atau kangkung, aduk, segera tuang ke 4 buah mangkok. Taburkan daun kemangi, sajikan panas.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
587,5 KCal	19 gr	32,5 gr	55 gr

bubur havermut saus apel

bahan:

- 125 gr havermut non-instan
- 500 ml susu tanpa lemak/susu kedelai
- ½ sdt garam

saus apel:

- 4 bh apel Malang/*Granny Smith*, kupas, potong dadu 1 cm
- 100 ml air
- ½ sdt kayu manis bubuk
- 100 gr gula merah, iris tipis atau
- 1 sdm gula palem
- 2 sdm kismis/sultana

cara membuat:

Didihkan susu, masukkan havermut dan garam. Masak sambil aduk sampai matang dan mengental, tuang ke 4 mangkok.

saus apel:

Didihkan air, masak semua bahan dengan api kecil sampai cairan habis, sambil sesekali diaduk (jaga agar apel tidak hancur). Tuang 1-2 sdm saus apel ke atas bubur havermut, sajikan.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
305 KCal	6,25gr	0 gr	67,75 gr

makan pagi





nasi goreng thai -khao pad

bahan:

- 300 gr nasi dingin (menginap semalam belum dipanaskan)
- 75 gr buncis/kacang panjang, potong 2 cm
- 100 gr dada ayam tanpa kulit, potong dadu 1 cm
- 100 gr udang kupas, iris kasar
- 1 bh cabai merah, iris tipis
- 3 bh cabai rawit, iris tipis
- 3 bh bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, cincang
- 1-2 sdm kecap ikan
- 1 sdm kecap manis tanpa gula
- 2 btr telur, kocok, buat orak-arik

cara membuat:

Tumis bawang putih sampai kecokelatan, masukkan bawang merah, aduk sampai layu. Masukkan cabai dan semua bahan lain, kecuali nasi. Setelah daging kaku, campurkan nasi, aduk-aduk sampai nasi panas. Masukkan orak-arik telur, aduk rata, sajikan bersama daun selada-tomat-dan mentimun.

nasi goreng jawa

bahan:

- 300 gr nasi dingin (menginap semalam, belum dipanaskan)
- 4 btr telur, buat telur mata sapi
- 2-3 sdm kecap manis tanpa gula
- 2 sdm minyak goreng

bumbu tumbuk kasar:

- 3 bh cabai merah dengan/tanpa biji
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt terasi matang
- ½ sdt garam

cara membuat:

Tumis bumbu tumbuk kasar dengan minyak sampai matang. Masukkan kecap-nasi-merica-dan ½ sdt garam, aduk-aduk sampai seluruh nasi panas. Segera sajikan dengan telur mata sapi, taburan bawang goreng, daun selada-mentimun-dan tomat.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
212,5 KCal	9 gr	10 gr	20 gr

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
455 KCal	18,125 gr	8,75 gr	38,75 gr

makan pagi



nasi kebuli & salad paprika

bahan:

- 200 gr beras, cuci, tiriskan
- 500 ml air
- ½ ekor (400 gr) ayam kampung, potong 8
- 3 bh kapulaga, memarkan kulitnya
- ½ btr pala
- 2 cm kayu manis
- 4 btr cengkih
- 1 btg serai, memarkan, simpulkan
- 2 sdm margarin rendah lemak

bumbu dihaluskan:

- 5 bh bawang merah
- 5 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar sangrai
- ¼ sdt jintan sangrai
- 1 sdm jahe parut
- 1 sdm garam

pelengkap:

- ½ bh nanas, potong kecil-kecil
- 2 sdm bawang goreng

cara membuat:

Tumis bumbu halus, dan bumbu lainnya dengan margarin sampai matang dan harum. Masukkan ayam, aduk sampai kaku, tuangkan air, biarkan mendidih. Masak sampai ayam lunak, dan bumbu meresap. Saring daging ayam, potong dadu 1 cm.

Didihkan cairan kaldu bersih, tambahkan air supaya kembali 500 ml. Masukkan beras, masak sampai air terisap habis. Masukkan ayam, aduk, biarkan dingin. Kukus hingga matang. Sajikan dengan taburan nanas, dan bawang goreng.

bahan salad:

- 2 bh paprika merah & hijau, iris bentuk korek api
- 1 bh bawang bombai ukuran kecil, belah 2, iris tipis

saus salad-larutkan dengan 1 sdm air panas:

- 1 sdt gula
- ¼ sdt garam
- 1 sdm minyak olive

cara membuat:

Campur saus dengan bahan salad, biarkan 30 menit.

sebelum disajikan, tambahkan:

- 2 sdm cuka anggur (*white/red wine vinegar/* air jeruk nipis)
- ½ sdt oregano bubuk/merica hitam bubuk kasar/ 1 sdm wijen sangrai

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
357,5 KCal	16 gr	6 gr	60 gr

makan pagi



ketupat sayur

- bahan:
- 400 gr ketupat siap beli
 - 1 ltr santan cair dari ½ bh kelapa tua
 - 2 btr telur rebus, belah dua
 - 2 bh labu siam, potong bentuk korek api
 - 10 bh kacang panjang, potong 1 cm
 - 50 gr tempe, potong dadu 1 cm
 - 5 bh petai, iris tipis
 - 200 gr udang, kupas
 - 1 sdt gula merah
 - 1 cm lengkuas, memarkan
 - 2 lbr daun salam
 - 2 sdm minyak goreng

- bumbu dihaluskan:
- 2 bh cabai merah
 - 6 bh bawang merah
 - 3 siung bawang putih
 - 1 sdt terasi matang
 - 1½ sdt garam

cara membuat:

Tumis bumbu halus sampai matang. Kecuali telur rebus dan santan, masukkan semua bahan, aduk-aduk sampai layu. Tuangkan santan, masak sampai seluruhnya matang sambil sesekali diaduk. Bila cairan menyusut banyak, boleh tambahkan air panas.

Bagi ketupat di piring cekung, tuangi sayur beserta kuahnya, beri ½ butir telur rebus.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
318,75 KCal	16,5 gr	15,75 gr	19 gr

makan pagi



lepeut sambal oncom

bahan leupeut:

- 250 gr beras
- 750 ml santan cair dari 2 btr kelapa sedang
- 1 btg serai, memarkan-disimpulkan
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 4 lbr daun salam
- ½ sdt garam

bahan sambal oncom:

- 200 gr oncom, hancurkan
- 2 btg daun bawang, iris halus
- 2 sdm minyak goreng

tumbuk halus:

- 2 bh cabai merah
- 5 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- ½ sdt terasi matang
- ½ sdt garam

cara membuat leupeut:

Masukkan beras setelah santan bersama semua bahan lainnya mendidih. Masak dengan api sedang sampai cairan habis, biarkan dingin. Bagi menjadi 10 bagian, bungkus seperti lontong, atau dilipat lalu ditangkupkan menjadi sepasang, ikat. Masukkan ke panci, isi air sampai terendam. Rebus ±30 menit, tiriskan.

cara membuat sambal oncom:

Tumis bumbu halus dengan minyak sampai matang, masukkan oncom, daun bawang, dan 300 ml air. Aduk-aduk sampai mendidih, kecilkan api. Masak sampai cairan tersisa sebagian dan terasa sedap.

untuk 6 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
278 KCal	8,75 gr	13,75 gr	33,75 gr

makan pagi



mi goreng sayuran

- bahan:
- 200 gr mi kering-seduh air panas-tiriskan
 - 2 btr telur kocok, buat orak-arik
 - 100 gr sawi caisim, potong 3 cm
 - 100 gr daun kol, potong kasar
 - 1 bh wortel kecil, potong bentuk korek api
 - 3 bh jamur shiitake, potong tipis
 - 100 gr taugé besar
 - 1 sdm kecap manis tanpa gula
 - 1 sdm kecap asin
 - ½ sdt merica bubuk
 - 5 bh bawang merah, iris tipis
 - 3 siung bawang putih, iris tipis
 - 2-3 sdm minyak goreng

cara membuat:

Dengan 2-3 sdm minyak, tumis bawang putih dan merah hingga kecokelatan. Beri 2 sdm air, masukkan berturut-turut: wortel-shiitake-kol-caisim-dan mi. Tuangkan kecap asin, tutup 1 menit. Buka tutupnya, tuangkan kecap manis tanpa gula, aduk-aduk sampai seluruh mi panas. Masukkan taugé, aduk rata, segera angkat. Sajikan dengan taburan orak-arik telur dan bawang goreng. Tambahkan daun selada air dan acar mentimun.

acar mentimun:

Keruk biji mentimun, potong-potong sesuai selera. Larutkan: ⅛ sdt garam, 1 *sachet* gula pengganti, dan 2 sdt cuka. Masukkan mentimun, aduk rata, biarkan di suhu ruangan 30 menit.

untuk 6 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
284,375 KCal	8,75 gr	10 gr	44,375 gr

makan pagi



laksa pengantin

bahan:

250 gr	bihun kering, seduh air mendidih, tiriskan
2 btr	telur rebus, belah 2
250 gr	tauge, seduh air mendidih
¼ ekor	ayam kampung, buang kulitnya
100 gr	udang, kupas, cincang kasar
250 ml	santan dari ¼ btr kelapa tua +
750 ml	susu cair tanpa lemak
1 btg	serai, memarkan dan disimpulkan
2 cm	lengkuas, memarkan
2 lbr	daun salam
50 gr	daun kemangi
1 sdm	minyak goreng

bumbu dihaluskan:

8 bh	bawang merah
4 siung	bawang putih
1 sdm	kunyit parut
1 sdt	ketumbar sangrai
½ sdt	terasi matang

cara membuat:

Didihkan 500 ml air, masukkan ayam, lengkuas, daun serai, dan salam. Sementara itu tumis bumbu halus dengan 1 sdm minyak, tuangkan ke panci berisi ayam, masak sampai cairan berkurang menjadi 200 ml.

Keluarkan ayam, sebit-sebit dagingnya, sisihkan.

Masukkan udang, santan dan susu, dan 1 sdt garam.

Aduk-aduk sampai mendidih, kecilkan api. Masak sambil sesekali diaduk sampai kaldu terasa sedap.

penyelesaian:

Bagi bihun-tauge-daging ayam-telur rebus-dan daun kemangi dalam 4 mangkok. Tuangkan kuah panas-panas, taburkan bawang merah goreng. Sajikan bersama jeruk nipis dan sambal rawit.

untuk 6 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
281,246 KCal	19,6 gr	11 gr	53 gr

makan pagi





omelet brokoli

bahan:

300 gr	brokoli, lepaskan dari kuntumnya
3 btr	telur kocok
2 btr	putih telur kocok
100 ml	susu tanpa lemak
½ sdt	garam
½ sdt	merica bubuk
1 sdt	minyak goreng

pelengkap-iris 1 cm:

4 bh	kentang rebus @ 100 gr
4 bh	tomat
2 bh	mentimun

cara membuat:

Rebus brokoli setengah matang, tiriskan, cincang kasar bila perlu, sisihkan. Campur telur kocok-susu-garam-dan merica. Panaskan minyak dalam wajan teflon diameter 10 cm, tuang ¼ bagian campuran telur susu, tambahkan brokoli di atasnya. Kecilkan api, masak sampai matang. Lakukan sama sampai adonan telur susu habis.

penyelesaian:

Sajikan omelet bersama pelengkapanya, boleh siramkan 1 sdm *Italian/French Dressing* (*saus vinaigrette*) atau 1 sdm mayones *Thousand Island*.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
253 KCal	14 gr	10 gr	25 gr

skotel kentang bayam

bahan:

4 btr	telur + 2 btr putih telur, kocok lepas
300 gr	kentang kukus, potong dadu 1½ cm
1 bh	bawang bombai kecil, cincang
100 gr	daun bayam, seduh air mendidih, tiriskan, peras, iris halus
½ sdt	garam
½ sdt	merica bubuk
1 sdm	daging asap, iris halus
100 gr	keju <i>cheddar</i> rendah lemak, parut
1 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Pasang oven pada suhu 160°C. Tumis bawang bombai dengan minyak sampai layu, dinginkan. Campur semua bahan, tuang sebagian ke dalam pinggan tahan panas. Ratakan bayam di atasnya, lalu sisa campuran kentang. Taburkan daging asap.

Panggang 5-10 menit sampai adonan telur kentang mengeras, dan warna permukaannya keemasan. Sajikan dengan sayuran segar.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
322 KCal	19,25 gr	15,75 gr	23,75 gr

makan pagi



fritata ubi jalar

- bahan:
- 300 gr ubi jalar warna jingga, kukus, dinginkan, potong dadu 1½ cm
 - 4 btr telur, kocok lepas
 - 50 ml susu cair tanpa lemak
 - 100 gr keju *feta*, cuci, hancurkan dengan garpu
 - 50 gr keju *cheddar*/parmesan parut
 - 2 sdm minyak goreng
 - 1 sdm margarin

tumis hingga layu dan harum dengan 1 sdm minyak olive:

- 2 siung bawang putih, cincang
- ½ bh bawang bombai, cincang
- 2 bh cabai merah tanpa biji, cincang kasar

cara membuat:

Oleskan rata 1 sdm margarin cair di wajan teflon diameter 20 cm. Masukkan dan ratakan potongan ubi jalar. Campur semua sisa bahan, tuang ke ubi jalar dalam wajan. Jerang di api kecil sampai mengeras, angkat.

Geser sambil pindahkan "dadar" ke piring datar. Balikkan wajan menutupi dadar, balikkan piring untuk mengembalikan dadar ke wajan. Matangkan seluruhnya dengan api kecil. Potong-potong setelah agak dingin.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
183,125 KCal	24,87 gr	11 gr	36 gr

makan pagi



ikan cobek

bahan:

- 4 ekor ikan kembung @ 150 gr atau, 1 ekor (600-700 gr ikan kue/gurame dll)
- 1 sdm air jeruk nipis
- 1 sdt garam
- 2 sdm minyak
- 4-5 bh jeruk limau, belah, buang bijinya

sambal-tumbuk halus:

- 3 bh bawang merah, sangrai, kupas kulitnya
- 3 bh cabai merah + 5 bh rawit, sangrai
- 1 sdt terasi matang
- ½ sdt garam
- ½ sdt gula merah

cara membuat:

Beri 2-3 sayatan pada badan ikan, lumuri dengan air jeruk dan garam. Biarkan 10 menit, tiriskan. Panggang sambil diolesi minyak di atas bara api/dalam oven (api atas) sampai matang.

Aduk rata sambal dengan air jeruk. Selagi panas, masukkan ikan ke cobek, tekan-tekan. Balikkan, tekan lagi sampai seluruhnya terkena sambal.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
390 KCal	35,75 gr	21 gr	2,5 gr

terancam

bahan:

- 300 gr mentimun muda, potong ½ x ½ cm
- 100 gr taugé pendek/kecambah
- 5 bh kacang panjang muda, potong 1 cm
- 50 gr tempe, panggang sampai matang di atas kompor
- 125 gr kelapa muda, parut, kukus 15 menit
- ... daun kemangi

bumbu dihaluskan:

- 1-2 bh cabai merah
- 1 sdt kencur cincang
- 2 bh bawang merah, sangrai, kupas
- 2 siung bawang putih, sangrai, kupas
- 1 sdt gula merah
- ½ sdt garam

cara membuat:

Aduk kelapa parut dengan bumbu halus. Sisihkan sebagian kemangi, aduk semua bahan sayuran termasuk tempe dengan kelapa berbumbu, taburkan sisa kemangi.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
135,4 KCal	1,75 gr	11,25 gr	1,75 gr

makan siang/malam



ikan bakar sambal bawang

- bahan:
- 1 ekor ikan bawal Jepang/baronang (600 gr)
 - 1 sdm air jeruk nipis
 - ½ sdt garam
 - 1 sdm minyak + 1 sdm kecap manis rendah gula, untuk mengoles

- bahan sambal-campurkan:
- 5 bh bawang merah, cincang
 - 2 bh tomat, cincang
 - 5 bh cabai rawit, iris halus
 - 2 sdm air jeruk nipis/limau

cara membuat:

Lumuri ikan dengan air jeruk dan garam, biarkan 10 menit, tiriskan. Oleskan minyak, panggang di atas bara api/oven. Setelah satu sisi matang, oles permukaannya dengan sebagian kecap, balikkan. Panggang kembali sampai sisi berikutnya matang, oles dengan sisa kecap, pindahkan ke piring saji. Siramkan sambal.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
284,75 KCal	30,6 gr	6,24 gr	1,2 gr

sayur bening

- bahan:
- 150 gr bayam
 - 150 gr labu siam, potong dadu 2 cm
 - 2 sdm jagung manis
 - 2 bh temu kunci @ 5 cm, belah 2
 - 5 bh bawang merah
 - 1 sdt garam
 - ... gula pengganti

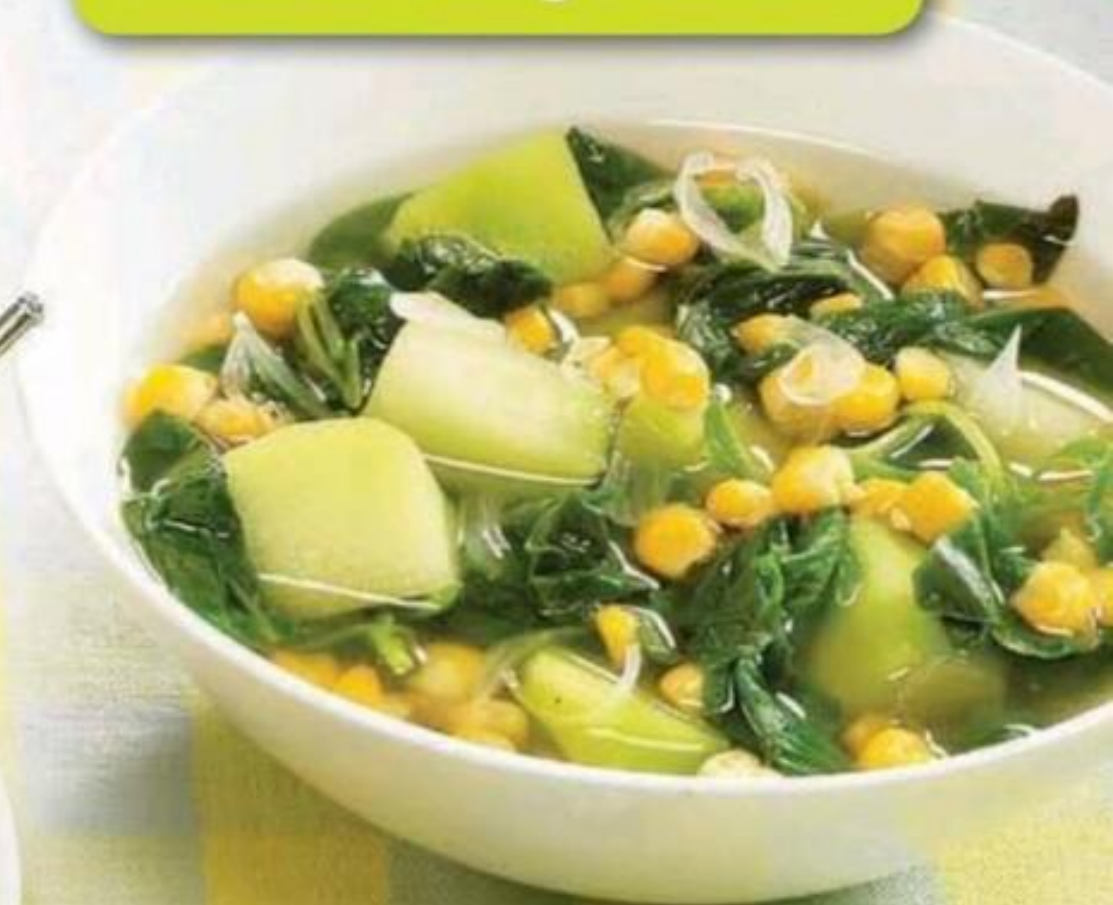
cara membuat:

Didihkan 600-750 ml air bersama bawang merah dan temu kunci. Biarkan 5-10 menit supaya bumbu meresap. Masukkan labu, dan jagung. Setelah labu mulai lunak, masukkan bayam. Beri garam dan gula pengganti sesuai selera, angkat selagi sayur masih renyah.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
40,6 KCal	1,25 gr	0 gr	8,75 gr

makan siang/malam





sate pentul tahu

bahan:

- 2 bh tahu cina, haluskan, peras dengan bahan kain
- 100 gr daging ayam, cincang
- 1 btr putih telur
- 1 sdm santan kental

bumbu dihaluskan:

- 1 bh cabai merah tanpa biji
- 2 lbr daun jeruk purut, iris halus
- 4 bh bawang merah
- 2 siung bawang putih
- $\frac{1}{2}$ sdt ketumbar bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt merica bubuk
- $\frac{1}{2}$ sdt garam

bahan oles:

- 2 sdm air +
- 1 sdt santan kental

cara membuat:

Campur tahu halus dengan semua bahan dan bumbu, bagi menjadi 6 bagian, kepal-kepal berbentuk lonjong. Tata di wadah yang dioles dengan 1 sdt minyak, kukus sampai mengeras. Setelah dingin tusuk dengan tusuk sate. Bakar sebentar saja di atas api kompor sambil dioles dengan campuran santan kental.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
159,375 KCal	13,75 gr	7,5 gr	10 gr



sop tahu asam pedas

bahan:

- 2 bh tahu sutra bentuk tabung, potong dadu 1 cm
- 2 bh cabai merah tanpa biji haluskan
- 2 siung bawang putih, cincang
- ½ sdt merica bubuk
- 2 bh tomat, seduh air mendidih, saring
- 1 sdm kecap ikan
- ½ sdt minyak wijen
- ½ sdt garam
- ... cuka dan gula pengganti, sesuai selera
- 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Dengan 2 sdm minyak tumis bawang putih dan cabai hingga harum. Masukkan semua bahan dan 600 ml air, kecilkan api setelah mendidih. Beri garam-cuka-dan gula, aduk rata. Kentalkan dengan 1 sdm tepung sagu/maizena yang telah dicairkan dengan sedikit air, angkat. Sajikan panas, boleh taburkan daun bawang iris halus/daun ketumbar.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
129 KCal	5,6 gr	9,5 gr	3 gr



tumis tauge kacang panjang

bahan:

- 300 gr kacang panjang, potong 3 cm
- 100 gr kecambah
- 3 bh tomat hijau/mentah, belah 4
- 1 bh cabai merah, iris tipis menyerong
- 4 bh bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- ½ sdt terasi
- 2 lbr daun salam
- 1 cm lengkuas memarkan
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula merah
- 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Dengan 2 sdm minyak, tumis bawang merah dan putih, hingga kecokelatan. Masukkan terasi-daun salam-lengkuas-cabai, aduk-aduk. Tambahkan tomat-kacang panjang-garam-gula, tutup 1-2 menit. Aduk sambil memasukkan kecambah. Angkat sesudah matang seluruhnya.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
75 KCal	1 gr	5 gr	5 gr

makan siang/malam



patin bumbu woku

- bahan:
- 1 ekor (700 gr) ikan patin, potong–potong
 - 50 gr daun kemangi
 - 1 bh cabai merah, potong membulat 1 cm
 - 2 btg daun bawang, potong 1 cm
 - 1 lbr daun pandan, iris halus
 - 4 bh belimbing sayur, potong membulat 1 cm
 - 1 btg serai, memarkan
 - 3 lbr daun jeruk purut, iris halus

- bumbu dihaluskan:
- 5 bh bawang merah
 - 1 siung bawang putih
 - 2 cm jahe, parut
 - 1 sdm kunyit parut, peras
 - ½ sdt garam
 - 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Lumuri potongan ikan dengan 1 sdm air jeruk nipis dan 1 sdt garam, biarkan 10 menit, tiriskan.

Tumis bumbu halus dengan minyak sampai matang. Masukkan ikan-daun pandan-belimbing sayur-daun serai-daun jeruk-dan cabai. Tutup dan masak dengan api kecil 5-10 menit. Tambahkan 100-200 ml air, aduk pelan supaya ikan tidak hancur, sambil masukkan daun bawang dan kemangi. Angkat, dan sajikan.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
271,8 KCal	30,75gr	8,75 gr	0,6 gr

sop oyong jamur merang

- bahan:
- 300 gr oyong, potong-potong
 - 250 gr jamur merang, belah 2-4
 - 100 gr udang kecil, gurat punggungnya
 - 1 bh telur kocok
 - 3 siung bawang putih, memarkan
 - ½ sdt merica bubuk
 - ½ sdt garam
 - 1 sdm minyak goreng

cara membuat:

Dengan 1 sdm minyak goreng, tumis bawang putih sampai kuning. Kecuali telur kocok, masukkan semua bahan dan 600 ml air, biarkan mendidih. Kucurkan telur kocok, aduk setelah mulai mengeras. Segera angkat dari api, taburkan daun seledri.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
56,25 KCal	3,5 gr	6,75 gr	0 gr

makan siang/malam



pindang ikan kuning

bahan:

- 1 ekor (800 gr) bandeng, potong 5-6 bagian/
1 ekor (500 gr) bandeng tanpa kepala,
tulang dan duri
- 5 bh tomat mentah/1 sdm air asam
- 2 bh cabai merah utuh
- 1 btg serai, memarkan
- 1 cm jahe, memarkan
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 2 lbr daun salam
- 1 sdt garam
- 1 sdt gula pasir/gula pengganti sesuai selera

bumbu disangrai bersama kulit, kupas:

- 5 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 5 cm kunyit

cara membuat:

Lumuri ikan dengan 1 sdm air asam dan 1 sdt garam, biarkan 10 menit, tiriskan. Didihkan 700 ml air, masukkan ikan dan semua bahan. Kecilkan api setelah mendidih kembali, masak 15-20 menit sampai kuah berwarna kuning dan sedap, angkat.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
250 KCal	35 gr	10,75 gr	5,5 gr

buncis siram saus tahu pedas

bahan:

- 300 gr buncis muda, biarkan utuh
- 1 bh tahu sutra tawar bentuk tabung,
potong dadu ½ cm
- 1 bh cabai merah tanpa biji, cincang
- 4 bh bawang merah, cincang
- 1 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm saus tiram
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt gula pasir
- 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Didihkan 500 ml air dan ½ sdt garam, masukkan buncis. Biarkan 1-2 menit, angkat selagi masih renyah. Tiriskan, pindahkan ke piring saji.

Panaskan minyak, tumis bawang merah, dan bawang putih sampai kecokelatan. Masukkan 100 ml air-saus tiram-merica-dan gula, aduk. Masukkan tahu, kecilkan api. Biarkan air menyusut sebagian, tambahkan cabai, aduk pelan. Angkat dari api, siram ke atas buncis rebus.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
87,5 KCal	2 gr	10,75 gr	5,5 gr

makan siang/malam



ikan bakar sambal tauco

- bahan:
- 1 ekor (6-700 gr) kakap putih, gurat-gurat badannya/ambil dagingnya saja (+ 400 gr)
 - 1 sdm air asam yang kental
 - 1 sdt garam
 - 1 sdm kecap manis + 1 sdm margarin rendah lemak, lelehkan

cara membuat:

Lumuri ikan dengan campuran air asam dan garam, biarkan 10 menit. Tiriskan, panggang di atas bara api/oven dengan api atas sambil dioles dengan campuran kecap margarin. Angkat setelah matang.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
265,6 KCal	37,25 gr	5,6 gr	0 gr

lalap hijau sambal tauco

- pilihan bahan (2-4 jenis):
- 300 gr brokoli, lepaskan kuntumnya
 - 6 bh labu siam muda
- sambal tauco:
- 1 sdm tauco dihaluskan
 - 1 sdm air asam yang kental
 - 1 sdt gula merah + gula pengganti

sangrai sampai kulit agak gosong, kupas, haluskan:

- 3 bh cabai merah
- 6 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih

cara membuat:

Rebus masing-masing pilihan sayur sampai matang, tiriskan, tata di piring saji.

Campur semua bahan sambal, tuangi 100 ml air hangat, aduk rata.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
50 KCal	2 gr	0 gr	10 gr

makan siang/malam



kakap merah & tahu pepes

bahan:

- 150 gr daging kakap merah
- 1 bh tahu cina, potong-potong, bungkus kain, hancurkan sambil peras
- 1 btr telur kocok
- ½ sdt garam
- 4 cm lengkuas, potong 1 cm, memarkan
- 8 lbr daun salam
- ... cabai rawit sesuai selera

bumbu dihaluskan:

- 2 bh cabai merah
- 5 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt kunyit parut
- 1 sdt ketumbar bubuk
- ½ sdt terasi

cara membuat:

Lumuri daging ikan dengan ½ sdt garam dan 1 sdm jeruk nipis, biarkan 10 menit, tiriskan. Potong-potong bentuk dadu 1 cm, campur dengan bumbu halus-garam-telur kocok-dan tahu. Bagi menjadi 4 bagian.

Letakkan tiap adonan di atas daun pisang, beri alas daun salam, lengkuas, dan rawit. Gulung, dan semat kedua ujungnya, kukus 10-15 menit. Panggang hingga daun pembungkus kering, di atas bara api/nyala api kompor/oven.

untuk 6 bungkus
nilai nutrisi per bungkus:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
109,375 KCal	10 gr	5,625 gr	5 gr

sop sayuran

bahan:

- 100 gr daging sengkel, potong-potong
- 200 gr wortel, iris membulat 2 cm
- 100 gr daun kol, potong-potong
- 100 gr kentang, potong dadu 1½ cm
- 100 gr buncis/kapri
- 1 bh tomat belah 4
- 5 bh bawang merah, iris tipis
- ½ sdt merica bubuk
- 1 sdt kaldu sapi bubuk
- ½ sdt garam
- 2 btg daun bawang dan seledri, potong 1 cm
- 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Didihkan 1 liter air, rebus daging-garam-merica sampai daging lunak, dan kaldu tersisa 750 ml. Masukkan wortel, dan tomat, kecilkan api setelah mendidih. Sementara itu tumis bawang merah dengan minyak sampai kecokelatan, tuang ke kaldu.

Besarkan api, masukkan kentang, kol, dan kaldu bubuk. Matikan api setelah semuanya matang, masukkan daun bawang seledri, buncis, dan kapri.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
141,25 KCal	9 gr	4 gr	20 gr

makan siang/malam



gurame panggang asam manis

bahan:

1 ekor (700 gr) ikan gurame

saus asam manis:

500 gr tomat, seduh air mendidih, saring

1 bh bawang bombai, belah 2, iris tipis

1 siung bawang putih, memarkan

1 bh cabai merah, iris tipis menyerong

100 gr kapri muda

2 btg daun bawang, potong 3 cm

1 btg seledri, potong 2 cm

½ sdt garam

½ sdt merica bubuk

... cuka dan gula pengganti sesuai selera

1-2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Lumuri ikan dengan 1 sdt garam dan 1 sdm air jeruk, biarkan 10 menit, tiriskan. Gurat-gurat badannya, letakkan di loyang yang dioles sedikit minyak. Dengan 1 sdm minyak kanola untuk mengoles, panggang ikan dalam oven sampai matang dan kedua sisi badan kecokelatan. Pindahkan ke piring saji.

Dengan 1-2 sdm minyak, tumis bawang putih sampai kuning, masukkan bawang bombai, aduk sampai layu. Kecuali sayuran, masukkan semua bahan termasuk ±200 ml sari tomat, didihkan. Kentalkan dengan 1 sdm tepung sagu/maizena yang dicairkan dengan sedikit air, aduk. Masukkan sayuran, aduk, segera angkat. Tuang ke atas gurame panggang.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
306,25 KCal	35 gr	10gr	1,25gr

ca bunga kol

bahan:

500 gr bunga kol, lepaskan kuntumnya

100 gr tangkai sawi caisim, potong 3 cm

100 gr udang kecil, kupas

2 bh bakso ikan, belah 2-3

1 sdm kecap asin

1 sdm arak masak bening (boleh ditiadakan)

½ sdt merica bubuk

3 siung bawang putih, memarkan

1 sdm minyak goreng

cara membuat:

Dengan 1 sdm minyak, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan udang dan bakso ikan, aduk sampai udang berubah warna. Tuangkan 100 ml air. Sambil aduk, tambahkan bunga kol-kecap asin-merica-dan arak masak. Tutup 1 menit, lalu masukkan tangkai sawi, aduk rata, angkat.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
107,5 KCal	4 gr	6 gr	10 gr

makan siang/malam



sop tekwan

- bahan bakso ikan – aduk rata:
- 200 gr daging ikan tengiri/gabus, cincang halus
 - 2 btr putih telur
 - 1 sdt bawang putih cincang, haluskan
 - ½ sdt merica
 - ½ sdt garam
 - ½ sdt gula pasir

- kuah:
- 250 gr udang, kupas, cincang kasar, sisihkan kepala dan kulitnya (cuci bersih)
 - 500 ml kaldu dari 4 bh cakar ayam
 - 150 gr bangkuang, potong bentuk korek api
 - 3 bh bawang merah, iris tipis
 - 4 siung bawang putih, iris tipis
 - 1 sdm kecap asin
 - ½ sdt garam
 - ½ sdt gula pasir
 - ½ sdt merica bubuk
 - 1 sdm minyak goreng

cara membuat:

Sangrai kepala dan kulit udang sampai kering, tuangi 750 ml air, didihkan. Kecilkan api, biarkan menyusut hingga 500 ml, saring dengan bahan kain. Dengan 1 sdm minyak tumis bawang merah dan putih, masukkan udang, tuangi kaldu udang dan kaldu ayam, didihkan, kecilkan api.

Dengan 2 sendok teh buat bakso-bakso dari adonan ikan, dorong ke panci berisi air mendidih. Angkat bakso, masukkan semua sisa bahan ke kaldu, masak sampai matang. Taburkan daun bawang, lengkapi dengan sambal rawit dan jeruk nipis.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
112,5 KCal	10,5 gr	7 gr	0 gr

lalap sambal tempe

- pilihan bahan lalap:
- 100 gr daun kol mentah/seduh air mendidih
 - 200 gr mentimun muda
 - 300 gr jagung muda, rebus
 - 1 bh pare potong 4, belah 2, buang biji, rebus
 - 2 bh tomat belah 4
 - ... daun kemangi
 - 3 sdm minyak goreng

- sambal tempe:
- 200 gr tempe
 - 2 bh cabai merah
 - ½ sdt terasi matang
 - 2 siung bawang putih
 - 1 sdt kencur cincang
 - ½ sdt garam
 - 1 sdt gula merah

cara membuat:

Potong-potong tempe tebal 1 cm, goreng matang dalam wajan dadar, tiriskan (bisa juga dibakar di atas nyala api kompor).

Haluskan semua bahan untuk sambal, masukkan tempe goreng/bakar, tekan-tekan sampai hancur, aduk rata.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
103 KCal	6 gr	7,5 gr	8 gr

makan siang/malam



sop kepala ikan

bahan:

750 gr	kepala ikan berdaging tebal, potong-potong
250 gr	jamur merang, belah 2-4
350 gr	jagung muda, belah 2 memanjang
100 gr	wortel, iris tipis menyerong
5-10bh	cabai rawit
1 btg	serai, memarkan
6 bh	bawang merah, iris tipis
3 siung	bawang putih, iris tipis
2 cm	jahe, iris tipis
2 lbr	daun jeruk

cara Membuat:

Potong-potong kepala ikan, lumuri dengan 1 sdm air jeruk nipis, dan 1 sdt garam, biarkan 10 menit, tiriskan.

Didihkan 800 ml air bersama: bawang merah, bawang putih, serai, jahe, daun jeruk, dan garam. Masukkan kepala ikan setelah air mendidih kembali, angkat buih/busa yang mengapung di permukaan, kecilkan api. Masak sampai seluruhnya matang (5-10 menit). Taburkan daun bawang, sajikan juga potongan jeruk nipis.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
150 KCal	18,5 gr	5 gr	5 gr

oseng tempe cabai hijau

bahan:

250 gr	tempe, potong dadu 1½ cm
50 gr	teri nasi kering & tawar, sangrai
5 bh	cabai hijau, potong membulat 1 cm
5 bh	petai, potong 3 memanjang
1 cm	lengkuas, memarkan
2 lbr	daun salam
1 sdm	air asam yang kental
1 sdm	kecap manis
½ sdt	terasi
5 bh	bawang merah, iris tipis
3 siung	bawang putih, iris tipis
½ sdt	garam
...	gula merah pengganti sesuai selera
2 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Tumis bawang merah dan putih dengan 1 sdm minyak sampai kecokelatan.

Masukkan daun salam, lengkuas, terasi, garam, kecap, gula, dan 200ml air, didihkan. Masukkan tempe, masak dengan api kecil sampai cairan habis.

Masukkan cabai hijau, petai, dan 1 sdm minyak supaya tempe tampil mengilat. Kecilkan api, aduk-aduk sampai seluruhnya matang. Angkat, campurkan teri sangrai.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
231,25 KCal	14,375 gr	12,25 gr	14 gr

makan siang/malam



tahu isi tengiri

bahan:

4 bh	tahu putih padat (6 x 6 cm), potong 2 menyerong
200 gr	daging ikan tengiri, haluskan
1 sdm	bawang putih cincang, haluskan
1 btr	putih telur
1 sdm	daun bawang, iris halus
½ sdt	garam
½ sdt	merica bubuk
½ sdt	gula pasir
½ sdt	minyak wijen
5 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Campur 1 siung bawang putih dihaluskan, ½ sdt garam, dan 200 ml air untuk merendam tahu 5-10 menit, tiriskan. Sayat sambil buat cekungan 1 cm di salah satu sisi tahu.

Campur semua bahan, uleni sampai halus, bagi menjadi 8 bagian. Isikan pada tiap cekungan tahu, rapikan. Tata di wadah yang dioles sedikit minyak, kukus 15 menit. Dinginkan.

Panaskan 5 sdm minyak di wajan dadar, sambil dibalik-balik goreng tiap potong tahu sampai seluruhnya kecokelatan. Tiriskan di atas tisu dapur. Sajikan dengan kuah kaldu ayam, dan sawi cai sim yang sudah diseduh air mendidih.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
268,75 KCal	13,5 gr	20,75 gr	1,75 gr

kacang panjang cabai bawang

bahan:

300 gr	kacang panjang, potong 7-8 cm
100 gr	daging cincang
2 bh	cabai merah tanpa biji, cincang
½ bh	bawang bombai, cincang
3 siung	bawang putih, cincang
½ sdt	garam
½ sdt	merica bubuk
½ sdt	gula pasir
2 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Seduh kacang panjang dengan air mendidih, tiriskan. Dengan 2 sdm minyak tumis bawang putih dan cabai sampai matang. Masukkan bawang bombai, aduk sampai layu, tambahkan daging, garam, merica, dan gula. Besarkan api, aduk cepat sambil masukkan kacang panjang. Angkat setelah seluruhnya matang.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
150 KCal	6 gr	11,25 gr	3,75 gr

makan siang/malam



fuyong sayuran

bahan:

3 btr telur + 1 btr putih telur
100 gr udang kecil, cincang kasar
100 gr wortel, serut
100 gr daun kol, iris halus
50 gr buncis, iris tipis menyerong
2 siung bawang putih, cincang
½ sdt merica bubuk
½ sdt garam
1 sdm tepung terigu
3 sdm minyak goreng

bahan saus:

300 ml sari tomat dari 3 bh tomat
1 sdm saus tomat
½ sdt merica bubuk
1 siung bawang putih, memarkan
½ sdt garam
1 sdt cuka
1 sdt gula pasir/ gula pengganti

cara membuat:

Tumis bawang putih dengan 2 sdm minyak sampai kuning. Kecuali telur dan terigu, masukkan semua bahan. Aduk-aduk, dan masak sampai cairan habis, biarkan dingin. Campurkan telur kocok dan terigu. Buat 4-5 bh dadar dengan wajan bergaris tengah 10 cm, sisihkan.

Saus: tumis bawang putih dengan 1 sdm minyak kanola/jagung, masukkan semua sisa bahan, didihkan. Kecilkan api, kentalkan saus dengan campuran 1 sdt tepung maizena/sagu dengan sedikit air. Tuang ke atas dadar sayuran.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
188,75 KCal	9,75 gr	13 gr	5,73 gr

oseng jagung muda

bahan:

500 gr jagung muda, potong-potong
100 gr buncis muda, potong 3 cm, seduh air mendidih
100 gr jamur merang, belah 2
2 lbr daun salam
1 cm lengkuas, memarkan
½ sdt gula merah
2 sdm minyak goreng

bumbu tumbuk kasar:

3 bh cabai merah tanpa biji
5 bh bawang merah
2 siung bawang putih
½ sdt terasi
¼ sdt garam

cara membuat:

Tumis bumbu tumbuk kasar, daun salam, dan lengkuas, dengan minyak sampai matang dan harum. Masukkan jagung, dan gula, tutup sebentar sampai jagung berair. Masukkan jamur merang, aduk cepat. Masukkan buncis saat cairan habis, aduk rata, angkat.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
87,5 KCal	1,5 gr	5 gr	7,5 gr

makan siang/malam



telur plenet

bahan:

4 bh	telur rebus
4 bh	cabai merah dengan/tanpa biji
1 sdt	terasi bakar
½ sdt	garam
1 sdt	gula merah
1 bh	tomat, belah 2, iris tipis

cara membuat:

Kecuali tomat, haluskan semua bahan sambal dalam cobek. Masukkan tomat, uleg hingga hancur. Masukkan telur rebus satu-satu sambil tekan pelan dengan ulegan sampai agak pecah. Sajikan dengan daun kemangi.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
105 KCal	10 gr	6 gr	0 gr

sayur labu kuning

bahan:

300 gr	labu kuning, potong dadu 2 cm
150 gr	udang kecil, gurat punggungnya
1 sdm	kecap ikan
50 gr	daun kemangi
600 ml	santan dari ¼ btr kelapa sedang

bumbu dihaluskan:

3 bh	cabai merah dengan/tanpa biji
1 sdm	pangkal serai, iris tipis
5 bh	bawang merah
2 siung	bawang putih
½ sdt	terasi
½ sdt	garam

cara membuat:

Sambil diaduk, jerang di atas api: santan-udang-bumbu halus-dan kecap ikan. Sementara itu lumuri labu kuning dengan 1 sdm air jeruk nipis, masukkan saat santan mendidih. Aduk terus sampai mendidih kembali, segera angkat supaya labu tidak hancur, dan masukkan daun kemangi.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
75 KCal	7 gr	5 gr	0 gr

tumis oncom leunca

bahan:

200 gr	oncom, remas-remas hingga hancur
50 gr	leunca
50 gr	daun kemangi
2 btg	daun bawang, potong 2 cm
2 bh	cabai merah & hijau, potong 1 cm
½ sdt	terasi
1 sdt	gula merah
5 bh	bawang merah, iris tipis
3 siung	bawang putih, iris tipis
2 lbr	daun salam
1 cm	lengkuas, memarkan
3 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Tumis bersama: bawang merah-bawang putih-daun salam-lengkuas, dengan minyak sampai kecokelatan. Masukkan terasi-oncom-leunca-daun bawang-½ sdt garam-dan gula. Kecilkan api, aduk-aduk sampai oncom kering. Masukkan daun kemangi, segera angkat setelah layu.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
175 KCal	6,5 gr	11,25 gr	10 gr

makan siang/malam



sambal goreng telur

- bahan:
- 4 btr telur rebus
 - 100 gr udang
 - 10 bh belimbing sayur, potong ½ cm membulat
 - 350 ml susu tanpa lemak
 - ½ sdt santan kental siap beli
 - 1 cm lengkuas memarkan
 - 2 lbr daun salam
 - ½ sdt garam
 - ½ sdt gula merah
 - 2 sdm minyak goreng

- bumbu dihaluskan:
- 2 bh cabai merah
 - 5 bh bawang putih
 - ½ sdt kencur
 - ½ sdt terasi

cara membuat:

Tumis bumbu halus, lengkuas, dan daun salam dengan minyak sampai matang. Masukkan udang, aduk sampai berubah warna. Masukkan belimbing sayur, aduk sampai layu. Tambahkan telur campuran susu-santan, garam, dan gula, didihkan dengan api kecil. Masak sampai kuah terasa sedap sambil sesekali diaduk.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
142,5 KCal	12,5 gr	8 gr	3,75 gr

oseng tauge teri

- bahan:
- 300 gr tauge
 - 1 sdm teri nasi kering & tawar, goreng, sisihkan
 - 1 bh tomat, belah 2, iris halus
 - 10 btg kucai, potong 3 cm
 - 2 bh cabai merah, iris tipis
 - 4 bh bawang merah, iris tipis
 - 2 siung bawang putih, iris tipis
 - ½ sdt terasi
 - 1 cm lengkuas, memarkan
 - 2 lbr daun salam
 - ½ sdt garam
 - ½ sdt gula merah
 - 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Tumis bawang merah dan putih dengan minyak sampai kecokelatan. Masukkan cabai-terasi-lengkuas-daun salam, aduk sampai cabai layu. Tambahkan tomat-tauge-daun kucai-garam-dan gula. Aduk cepat, segera angkat sebelum tauge lunak. Sajikan dengan taburan teri goreng.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
81,25 KCal	2,5 gr	5,5 gr	3,75 gr

makan siang/malam



sayur pucuk labu

bahan:

1 bh	labu siam, potong dadu 2 cm
300 gr	daun pucuk labu
250 gr	jagung muda, belah 2
700 ml	santan dari ½ btr kelapa sedang
2 lbr	daun salam
1 cm	lengkuas, memarkan
½ sdt	garam
1 sdt	gula merah

bumbu dihaluskan:

5 bh	bawang merah
2 siung	bawang putih
1 cm	temu kunci, cincang
½ sdt	terasi matang

cara membuat:

Didihkan sambil aduk: sebagian santan cair dengan bumbu halus, lengkuas, dan daun salam. Masukkan jagung muda dan labu siam, aduk-aduk sampai sayuran agak lunak. Masukkan sisa santan beserta sisa bahan. Aduk pelan sampai mendidih kembali, matikan api.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
90,6 KCal	2,8 gr	3,75 gr	6,3 gr

telur acar kuning

bahan:

4 btr	telur rebus, gurat-gurat permukaannya
200 gr	mentimun muda, keruk
100 gr	wortel, potong ½ x 1 x 3 cm
100 gr	buncis, potong 3 cm
10 bh	bawang merah kecil, kupas
2 bh	cabai merah & hijau, potong 1 cm
1 btr	serai, memarkan, simpulkan
1 sdt	cuka
½ sdt	garam
1 sdt	gula pasir + gula pengganti (bila perlu)
3 sdm	minyak goreng

bumbu dihaluskan:

3 siung	bawang putih
4 btr	kemiri sangrai
1 sdt	kunyit parut
1 sdt	jahe parut
½ sdt	merica bubuk

cara membuat:

Campur semua sayuran dengan 1 sdt garam, remas-remas, biarkan 10-15 menit, tiriskan. Panaskan 3 sdm minyak di wajan cekung, dengan api sedang guling-gulingkan telur sampai permukaannya kecokelatan, angkat dan sisihkan.

Dengan sisa minyak (tambahkan 1 sdm bila perlu), tumis bumbu halus dan serai sampai matang. Masukkan cuka-garam-dan gula, sayuran dan telur goreng, aduk-aduk rata, segera angkat dari api.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
175 KCal	7,75 gr	10 gr	5 gr

makan siang/malam



ayam bumbu sate banjar

bahan:

400 gr daging ayam tanpa tulang, potong tipis ½ cm
5 siung bawang putih, haluskan
1 sdm kecap manis rendah gula
1 sdt petis udang
1 sdm margarin rendah lemak
½ sdt garam
1 sdt gula pasir/gula pengganti
500 gr tomat seduh air mendidih, saring
10 bh cabai merah
2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Aduk rata daging ayam bersama ½ bagian bawang putih dihaluskan dan kecap manis, biarkan 10 menit. Campur tomat saring-cabai halus-½ bagian bawang putih halus-petis-garam-dan gula. Tuangkan 100 ml air, jerang di api kecil, aduk-aduk sampai mendidih dan kental, sisihkan.

Panaskan minyak, masukkan daging ayam, tumis cepat dengan api besar sampai daging matang dan agak hangus. Angkat, pindahkan ke piring saji. Siram dengan saus tomat cabai.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
185 KCal	17,5 gr	10 gr	2,5 gr

orak-arik sayuran

bahan:

300 gr daun kol, buang tulang daun, iris halus
100 gr wortel, potong bentuk korek api
50 gr buncis, iris tipis menyerong
1 btr telur + 1 btr putih telur, kocok
½ sdt gula pasir
5 bh bawang merah, iris tipis
2 siung bawang putih, iris tipis
½ sdt merica bubuk
½ sdt garam
2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Tumis bawang merah dan putih dengan minyak sampai kecokelatan. Masukkan wortel, merica-garam-gula-dan 50 ml air. Setelah layu masukkan kol. Aduk-aduk sampai air hampir habis, masukkan buncis, aduk. Tuang telur kocok, biarkan mengeras dulu, baru aduk rata. Angkat dari api.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
112,5 KCal	4,5 gr	7,5 gr	5 gr

makan siang/malam



ayam bumbu serai

bahan:

400 gr	daging ayam tanpa tulang, potong tipis ½ x 4 x 3 cm
2 sdm	serai, iris tipis menyerong (bagian yang putih)
5 bh	cabai merah & hijau, iris tipis menyerong
1 sdm	tauco, cuci (mengurangi asin), memarkan
1 sdt	gula merah
2 sdm	minyak goreng

bumbu dihaluskan:

5 bh	bawang merah
2 siung	bawang putih

cara membuat:

Tumis masing-masing dengan 1 sdm minyak kanola, cabai dan serai sampai matang dan kering, tiriskan di tisu dapur. Tambahkan 1 sdm minyak, tumis bumbu halus sampai harum dan matang, masukkan tauco dan ayam. Aduk-aduk sampai ayam matang dan cairan habis. Masukkan gula merah-cabai-dan serai, aduk rata, angkat.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
200 KCal	17,5 gr	12,5 gr	0 gr

sayur asem betawi

bahan:

150 gr	angka muda, potong-potong
5 bh	kacang panjang, potong 3 cm
1 bh	labu siam, potong dadu 2 cm
100 gr	pepaya mentah, potong dadu 2 cm
100 gr	kacang merah segar, rebus 10 menit, tiriskan
50 gr	daun melinjo
2 bh	cabai hijau, potong kasar
3-4 bh	asam muda, rebus lunak dengan 100 ml air, saring
4 lbr	daun salam
2 cm	lengkuas memarkan
1 sdt	garam
1 sdm	gula merah

bumbu dihaluskan:

2 bh	cabai merah
5 bh	bawang merah
2 siung	bawang putih
2 bh	kemiri, sangrai
½ sdt	terasi matang

cara membuat:

Didihkan air bersama: bumbu halus-daun salam-lengkuas-angka muda-pepaya mentah-dan kacang merah. Setelah sayuran lunak, masukkan air asam dan semua sisa bahan. Tambahkan air asam (dari asam jawa) jika perlu. Masak sampai seluruhnya matang.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
143,75 KCal	11,25 gr	2,25 gr	24,75 gr

makan siang/malam



ayam cabai hijau

- bahan:
- 1 ekor ayam kampung, potong 8, buang kulitnya
 - ½ sdt garam
 - 1 sdt air asam yang kental
 - 6 bh cabai hijau tanpa biji, cincang kasar
 - 1 bh jeruk nipis, ambil dagingnya
 - 1 sdm serai, iris tipis bagian putihnya
 - 5 bh bawang merah, cincang
 - 1 siung bawang putih, cincang
 - ½ sdt terasi
 - ½ sdt garam
 - 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Dalam wajan cekung, campur daging ayam dengan garam dan air asam, biarkan 10 menit. Sambil sesekali dibolak-balik, jerang di api kecil sampai tidak berair. Masukkan daun salam, lengkuas, dan 350 ml air, tutup. Masak sampai daging ayam empuk dan air habis. Tuangkan 2 sdm minyak, besarkan api. Aduk-aduk sampai ayam kecokelatan. Sisihkan.

Tumis bawang merah, bawang putih, terasi sampai harum. Masukkan cabai hijau, garam, dan air jeruk nipis, aduk sampai matang. Masukkan ayam, aduk rata, segera angkat dari api.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
262,5 KCal	26,25 gr	15 gr	0 gr

kuah tahu pong

- bahan:
- 1½ bh tahu cina 9 x 9 cm, remas dan peras dengan bahan kain
 - 1 btr kuning telur
 - 1 sdt terigu
 - ½ sdt kaldu bubuk (ayam, daging, sayuran)
 - 150 gr wortel, iris membulat
 - 100 gr daun kol, iris besar
 - 2 btg daun bawang dan seledri, potong 3 cm
 - 800 ml air
 - ... merica bubuk
 - 3 sdm minyak goreng

cara membuat:

Remas-remas tahu dan peras sampai halus dan tidak berair. Campur dan aduk rata bersama kaldu bubuk, kuning telur, dan terigu. Buat bulatan-bulatan sebesar kelereng, goreng dengan 3 sdm minyak sambil diguling-gulingkan. Angkat setelah seluruh permukaan kecokelatan.

Didihkan 800 ml air dan kaldu bubuk, masukkan berturut-turut: wortel, daun kol, daun bawang, dan seledri. Angkat setelah mendidih kembali. Masukkan kapri, garam, dan merica bubuk sesuai selera.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
130,625 KCal	10,375 gr	4,5 gr	18,75 gr

makan siang/malam



opor ayam

bahan:

- 1 ekor (800 gr) ayam, potong 8
- 600 ml santan cair dari ½ btr kelapa
- 8 bh tahu goreng, rebus, tiriskan
- 4 bh belimbing sayur/tomat hijau
- 1 cm lengkuas, memarkan
- 1 btg serai, memarkan-simpulkan
- 3 lbr daun jeruk, sobek-sobek
- 2 lbr daun salam

bumbu dihaluskan:

- 1 sdt jahe parut
- 5 bh bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 1 sdt ketumbar bubuk
- ½ sdt jintan bubuk

cara membuat:

Didihkan santan bersama bumbu, masukkan ayam beserta semua sisa bahan, termasuk ½ sdt garam, dan 1 sdt gula merah. Setelah mendidih, kecilkan api. Masak sampai ayam lunak, dan kuah menyusut sebagian.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
287,5 KCal	20 gr	12,75 gr	3,5 gr

oseng labu siam

bahan:

- 2 bh labu siam, potong ½ x 1 x 4 cm
- 6 bh petai, potong tipis memanjang
- 1 bh tomat, belah 2, iris tipis
- 3 bh cabai merah & hijau, iris tipis
- ½ sdt terasi
- 5 bh bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 3 lbr daun salam
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula merah
- 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Aduk-aduk labu siam dengan ½ sdt garam sampai layu. Cuci bersih, tiriskan. Tumis bawang merah dan putih dengan 2 sdm minyak sampai kecokelatan. Masukkan terasi-salam-lengkuas-cabai, aduk sampai layu. Masukkan semua sisa bahan, aduk, tutup 5 menit. Masak dengan api sedang sampai seluruhnya matang, tanpa menambah air.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
131,25 KCal	3,75 gr	5,75 gr	14,25 gr

makan siang/malam



sop miso

bahan:

1 bh	tahu sutra tawar bentuk tabung, potong dadu 1 cm
1 sdm	miso putih/tauco jepang (kurang asin)
300 ml	air
1 sdt	kaldu bubuk ikan (dashi)
1 sdm	daun bawang iris halus

cara membuat:

Larutkan miso dengan air, jerang di atas api sedang. Masukkan kaldu bubuk dan tahu, aduk-aduk sampai mendidih. Angkat, bagi di dalam 4 bh mangkok, taburkan daun bawang, sajikan.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
37,5 KCal	2,5 gr	1,5 gr	3,5 gr

yakiniku ayam

bahan:

400 gr	daging ayam tanpa tulang, iris tipis ½ cm
2 siung	bawang putih, haluskan
½ sdt	merica bubuk
1 sdm	kecap jepang/kecap asin
1 sdt	minyak wijen
1 sdm	jahe parut, peras
1 sdt	gula pasir/gula pengganti
1 bh	bawang bombai, belah 2, iris tipis
1 bh	paprika hijau, belah 2, iris ½ cm
2 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Kecuali bawang bombai dan paprika, campur semua bahan, biarkan 15 menit. Panaskan minyak, tumis cepat daging ayam berbumbu sambil diaduk-aduk sampai cukup kering. Masukkan sisa bahan, aduk sampai seluruhnya matang. Sajikan dengan Sop Miso, dan Salad Kol & Wortel.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
175 KCal	17,5gr	10 gr	0 gr

salad kol & wortel

bahan:

250 gr	daun kol buang tulang, iris halus
100 gr	wortel, potong/serut bentuk korek api

bahan saus salad – adu rata:

1 sdm	minyak zaitun/ <i>olive oil</i>
3 sdm	mayones
1 sdm	cuka anggur putih (<i>white wine vinegar</i>), atau
½ sdt	cuka dapur
⅛ sdt	merica bubuk
⅛ sdt	garam
...	gula pengganti

cara membuat:

Campur bahan sayuran dengan saus, aduk rata, segera hidangkan.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
80,625 KCal	2 gr	2,5 gr	10 gr

makan siang/malam



sop kembang tahu

- bahan:
- 100 gr kembang tahu kering, potong-potong, rendam hingga lunak, tiriskan
 - ¼ ekor dada ayam tanpa sayap dan kulit, rebus matang
 - 600 ml cairan kaldu perebus ayam
 - 1 sdm kecap manis
 - 1 sdt kecap asin
 - ¼ sdt merica bubuk
 - 4 bh bawang merah
 - 1 siung bawang putih
 - ¼ sdt gula pasir

cara membuat:

Lepaskan daging ayam, iris tipis-tipis, sisihkan. Tumis bawang merah dan putih dengan sedikit minyak sampai kecokelatan, masukkan ayam. Tuangkan kaldu dan semua sisa bahan. Biarkan mendidih, kecilkan api, masak sampai seluruhnya matang.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
168,75 KCal	9,75 gr	9,75 gr	8,75 gr

ayam teriyaki

- bahan:
- 400 gr daging ayam tanpa tulang, potong tipis ½ cm
 - 3 siung bawang putih, haluskan
 - 1 sdm kecap jepang/kecap asin
 - 1 sdm jahe parut, ambil airnya
 - ½ sdt merica bubuk
 - 1 sdt gula pasir
 - 1 bh bawang bombai belah 2, iris tipis
 - 3 sdm minyak goreng

cara membuat:

Kecuali bawang bombai, campur semua bahan, dan biarkan 15-20 menit. Panaskan 3 sdm minyak, masukkan daging ayam, aduk cepat dengan api besar. Masak sampai ayam matang, dan tidak berair. Masukkan bawang bombai, aduk-aduk, angkat setelah bawang layu.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
200 KCal	17,5gr	12,5 gr	0 gr

salad bayam

- bahan:
- 200 gr bayam, rebus, tiriskan
 - 200 gr tauge, seduh air mendidih
 - 100 gr wortel, potong bentuk korek api, rebus, tiriskan
 - 2 siung bawang putih, haluskan
 - 1 sdm kecap ikan
 - ¼ sdt merica bubuk
 - 1 sdt minyak wijen
 - 1 sdm wijen sangrai

cara membuat:

Tumis bawang putih hingga kuning dengan sedikit minyak, angkat, biarkan dingin. Masukkan kecap ikan-minyak wijen-merica-aduk sampai larut. Beri sedikit gula pasir-kalau diinginkan. Masukkan sayuran, aduk-aduk, pindahkan ke piring saji, taburkan wijen sangrai.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
88,75 KCal	1,25 gr	5,75 gr	6,25 gr

makan siang/malam



chicken burger–mango salsa

- bahan burger:
- 400 gr dada ayam, iris tipis, cincang
 - 4 btg daun bawang, buang sebagian yang hijau, iris tipis
 - 1 bh bawang bombai, cincang
 - 1 btr telur
 - 1 sdm tepung panir
 - ½ sdt merica bubuk
 - ½ sdt garam

- mango salsa–campur sebelum dihidangkan:
- 2 sdm air jeruk nipis/lemon
 - 2 bh mangga indramayu
 - 1 btg daun bawang, cincang halus
 - 2 bh rawit hijau/merah, iris halus
 - 1 sdt daun ketumbar cincang (boleh ditiadakan)

- pelengkap:
- 200 gr brokoli rebus
 - 200 gr mentimun
 - ... daun selada cos/lainnya

cara membuat:

Campur semua bahan menjadi satu, bagi menjadi 4 bagian. Bulatkan masing-masing, dan pipihkan sedikit. Tutup dengan plastik, simpan 30 menit di lemari es.

Tata burger ayam pada wajan datar yang dioles dengan 1 sdm minyak kanola/*olive*, Naikkan ke atas api. Balikkan sesudah setengah matang, oles permukaannya dengan sisa minyak, biarkan matang seluruhnya. Sajikan dengan salsa dan sayuran. Tanpa kentang maupun nasi, 1 porsi Chicken Burger ini cukup mengenyangkan.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
206,25 KCal	23,25 gr	7,25 gr	8,5 gr

makan siang/malam



chicken pepperonata

bahan:

- 4 ptg dada ayam @100 gr
- 1 sdt garam + 1 sdt merica bubuk
- 1 bh bawang bombai merah, belah 6-8
- 1 siung bawang putih memarkan
- 1 bh paprika merah, dan
- 1 bh paprika kuning, potong lebar 1 cm memanjang
- 1 sdt oregano/marjoram kering (2 sdm bila segar, cincang)
- 1 sdt kaldu ayam bubuk
- 1 bh tomat seduh air mendidih, saring
- 1 sdm minyak zaitun

pelengkap:

- 200 gr pasta, rebus sesuai instruksi

cara membuat:

Masukkan satu-satu dada ayam dalam kantong plastik, pukul-pukul supaya agak memar. Lumuri dengan garam-merica, biarkan 10 menit.

Panaskan minyak zaitun, tumis bawang bombai sampai layu, masukkan bawang putih, aduk sampai harum. Masukkan paprika dan semua bahan lain. Masak dengan api kecil sampai cairan hampir habis, sisihkan.

Panaskan wajan *steak* (kalau ada), atau wajan dadar biasa yang dioles dengan 1 sdt minyak zaitun. Masukkan ayam, masak 3-4 menit untuk tiap sisi sampai daging matang. Angkat, pindahkan ke piring saji, siram dengan tumis paprika. Hidangkan bersama pasta (pengganti nasi), dan banyak daun selada.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
190 KCal	20 gr	12 gr	0 gr

makan siang/malam



ayam ca kailan

bahan:

200 gr	daging ayam tanpa tulang, iris tipis ½ cm
1 siung	bawang putih, haluskan
1 sdt	kecap asin
1 sdm	arak masak putih (boleh ditiadakan)
1 sdt	tepung sagu
300 gr	daun kailan baby, potong 3 cm, buang ujung daun
2 siung	bawang putih memarkan
½ cm	jahe memarkan
½ sdt	merica bubuk
1 sdm	kecap asin
2 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Campur daging ayam-bawang putih-kecap asin-arak putih, biarkan 10 menit. Tumis cepat dengan minyak sampai kecokelatan, angkat.

Saring dulu minyak bekas menumis, tumis bawang putih sampai harum. Masukkan tangkai kailan, aduk, beri 200 ml air-merica-kecap asin. Setelah mendidih masukkan daun kailan, dan ayam. Aduk cepat sambil tuangkan campuran tepung sagu dan 3 sdm air. Angkat setelah matang seluruhnya dan kuah agak kental.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
161,75 KCal	9,7 gr	10 gr	5 gr

sate tempe

bahan:

400 gr	tempe, potong dadu 2 cm
2 lbr	daun jeruk purut, sobek-sobek
1 btg	serai memarkan
1 sdm	kecap manis
250 ml	santan dari ¼ bh kelapa sedang

bumbu dihaluskan:

3 bh	cabai merah
6 bh	bawang merah
3 siung	bawang putih
2 bh	kemiri sangrai
½ sdt	garam
1 sdt	air asam yang kental
1 sdm	gula merah

cara membuat:

Dengan api kecil masak tempe dengan semua bahan sampai cairan santan menjadi setengahnya. Angkat, dan dinginkan. Bagi tempe menjadi 10 tusuk, panggang di atas bara api/api kompor sampai cukup kering sambil mengoleskan sisa bumbu.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
64 KCal	4,8 gr	2,4 gr	6,4 gr

makan siang/malam



ayam nanking

- bahan:
- 2 ptg dada ayam @ 150 gr
 - 1 siung bawang putih dihaluskan
 - ½ sdt merica bubuk
 - ½ sdt garam
 - 1 sdm kecap manis
 - 2 sdm kecap inggris
 - ½ sdt merica bubuk
 - 2 btr putih telur kocok
 - ... tepung panir/terigu secukupnya
 - 5 sdm minyak goreng

cara membuat:

Taruh tiap potong ayam di antara 2 lbr plastik, pukul-pukul supaya melebar, tebal 1 cm. Campur bawang putih halus, merica, dan garam, oleskan ke permukaan daging. Biarkan 10 menit, gulingkan satu-satu di tepung panir. Celup ke putih telur, gulingkan sekali lagi ke tepung panir. Tepuk-tepuk supaya melekat baik, simpan 15 menit di lemari es.

Panaskan minyak di wajan datar, goreng tiap potong daging ayam sampai matang kecokelatan, sisihkan. Potong-potong, pindahkan ke piring saji.

Saring sisa minyak, campurkan kecap manis, kecap inggris, merica, dan 50 ml air. Aduk sampai mendidih, siram ke atas ayam goreng.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
212,5 KCal	14 gr	15,5 gr	0 gr

cap cay kuah

- bahan:
- 50 gr daging ayam, iris tipis
 - 100 gr udang, kupas, belah 2
 - 2 bh bakso ikan, potong 3 membulat
 - 100 gr tangkai sawi putih, atau
 - 100 gr sawi caisim
 - 100 gr bunga kol, lepaskan kuntumnya
 - 100 gr jamur merang, belah 2
 - 1 bh wortel kecil, iris tipis menyerong
 - 50 gr kapri muda
 - 3 siung bawang putih, memarkan
 - 2 sdm kecap asin
 - 1 sdm arak masak putih (boleh ditiadakan)
 - ½ sdt merica bubuk

cara membuat:

Tumis bawang putih sampai harum dengan 1 sdm minyak. Masukkan ayam, udang, dan bakso, beri kecap asin-arak-dan merica. Aduk-aduk cepat sampai udang berubah warna.

Tuangkan 200 ml air, didihkan. Masukkan berturut-turut: wortel-bunga kol-jamur merang. Tutup 1-2 menit, masukkan sawi, aduk rata, segera matikan api. Masukkan kapri, dan sedikit gula pasir.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
134 KCal	8,25 gr	7,6 gr	5 gr

makan siang/malam



soto kudus

bahan:

½ ekor (400 gr) ayam kampung
10 btr merica utuh
3 siung bawang putih, memarkan
5 cm kunyit, bakar, kupas, belah 2 memanjang
3 lbr daun salam
2 sdm kecap manis rendah gula
1 sdt garam

pelengkap:

300 gr tauge, seduh air mendidih, tiriskan
10 btg daun kucai, potong 2 cm
1 sdm daun bawang, iris halus
1 sdm seledri, iris halus
... bawang putih goreng
... rawit hijau tumbuk kasar
... jeruk nipis

cara membuat:

Didihkan 1250 ml air. Kecuali kecap, masukkan ayam dan semua bahan. Angkat busa yang mengapung di permukaan cairan supaya kaldu tidak keruh. Setelah mendidih kembali, kecilkan api. Masak dengan api kecil sampai ayam lunak, masukkan kecap.

Bagi semua bahan pelengkap dalam 5 bh mangkok termasuk daging ayam yang telah disebit-sebit. Tuangkan kuah panas, taburi bawang putih goreng.

untuk 5 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
143,75 KCal	18,25 gr	5 gr	1,25 gr

bacem tahu tempe

bahan:

8 bh tahu putih 5 x 5 cm
300 gr tempe, dibagi 8
1 sdt air asam
1 sdm kecap manis rendah gula
... air dari 1 bh kelapa
2 cm lengkuas, memarkan
4 lbr daun salam
½ sdt gula merah
½ sdt garam
1 sdt minyak goreng

bumbu dihaluskan:

5 bh bawang merah
3 siung bawang putih
1 sdt ketumbar, sangrai

cara membuat:

Masukkan semua bahan dan bumbu halus dalam sebuah wajan cekung, tutup. Masak dengan api kecil sambil sesekali dibalik sampai cairan mendekati habis, matikan api. Angkat lengkuas dan daun salam, aduk-aduk, biarkan dingin.

Oles wajan dadar dengan 1 sdt minyak, goreng tahu dan tempe sambil dibalik-balik dengan penyapit sampai seluruh permukaan cukup kering.

untuk 8 ptg tahu
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
91,875 KCal	6 gr	3,265 gr	8 gr

untuk 8 ptg tempe
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
71,875 KCal	4,5 gr	2,875 gr	6 gr

makan siang/malam



soto madura

- bahan:
- 300 gr daging tak berlemak
 - 1250ml kaldu perebus daging
 - 2 btg serai memarkan, simpulkan
 - 5 lbr daun jeruk purut
 - 50 gr soun, rendam hingga mengembang, tiriskan
 - 300 gr taughe, seduh air mendidih
 - 100 gr daun kol buang tulangnya, iris halus
 - 2 btg daun bawang & seledri, iris halus
 - ... bawang goreng
 - ... jeruk nipis

- bumbu dihaluskan:
- 5 siung bawang putih
 - 4 bh kemiri ,sangrai
 - 1 sdt jahe parut
 - 1 sdm kunyit parut, ambil airnya
 - 1 sdt merica bubuk
 - 1 sdt garam

cara membuat:

Tumis bumbu halus-serai-daun jeruk, dengan 1 sdm minyak sampai matang dan harum. Masukkan semuanya ke panci kaldu. Potong-potong tipis daging rebus, masak kembali dengan api kecil. Angkat setelah kuah berkurang menjadi 1000 ml.

Bagi taughe-soun-daging-dalam 4 mangkok, tuangkan kuah mendidih. Taburkan sedikit bawang goreng, daun bawang, dan seledri iris halus. Sajikan dengan sambal rawit, jeruk nipis, dan perkedel kentang panggang.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
162,5 KCal	16,5 gr	7 gr	5 gr

perkedel panggang

- bahan:
- 300 gr kentang kukus, dinginkan, haluskan
 - 1 btr telur
 - 1 sdt daun seledri, iris halus
 - 1 sdt kaldu ayam/sapi bubuk
 - 1 btr putih telur + 1 sdt margarin cair, kocok lepas

cara membuat:

Aduk-aduk sebentar kentang halus dengan api kecil supaya tidak terlalu berair. Angkat, dinginkan. Masukkan semua bahan, termasuk telur. Aduk rata, masukkan dalam loyang kertas alumunium 10 x 5 x 5 cm, yang diolesi sedikit minyak. Oles permukaannya dengan campuran putih telur-margarin. Panggang sampai permukaannya kecokelatan.

untuk 6 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
82,917 KCal	4,33 gr	2,83 gr	10 gr

makan siang/malam



soto bandung

bahan:

300 gr	daging tak berlemak, potong-potong
200 gr	lobak, potong-potong
1 ltr	kaldu perebus daging
½ sdt	merica bubuk
6 bh	bawang merah, iris tipis
3 siung	bawang putih, iris tipis
4 lbr	daun salam
1 btg	serai, memarkan, simpulkan
1 cm	jahe, memarkan
½ sdt	garam
1 sdm	minyak goreng

pelengkap:

2 sdm	kedelai goreng
1 sdm	bawang goreng
...	daun bawang & seledri iris halus
...	jeruk nipis
...	sambal rawit
...	kecap manis rendah gula

cara membuat:

Tumis bawang merah dan putih dengan 1 sdm minyak sampai kecokelatan, tuang ke kaldu perebus daging. Masukkan juga daging rebus serta semua bahan lain termasuk lobak. Masak dengan api kecil sampai lobak empuk dan kaldu terasa sedap.

untuk 5 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
149 KCal	13,8 gr	8,8 gr	3,6 gr

pepes tahu jamur

bahan:

1 bh	tahu cina 9 x 9 cm, dihaluskan
250 gr	jamur merang, belah 3-4
1 btr	telur

bumbu dihaluskan:

2 bh	cabai merah
8 bh	bawang merah
3 siung	bawang putih
1 sdm	serai (bagian putih), iris tipis
3 btr	kemiri sangrai
1 sdt	ketumbar bubuk
¼ sdt	jintan bubuk
½ sdt	garam
...	sedikit bumbu penyedap
1 sdm	minyak goreng

cara membuat:

Tumis bumbu halus dengan 1 sdm minyak sampai matang, masukkan jamur. Aduk-aduk sampai jamur layu tidak berair, angkat. Campurkan tahu halus dan putih telur, bagi menjadi 8 bagian.

Bungkus dan gulung tiap bagian dengan daun pisang, semat. Kukus 10 menit, dinginkan, panggang sampai daun pembungkus kering.

untuk 8 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
73,75 KCal	5,375 gr	3,25 gr	6,25 gr



asem-asem daging buncis

- bahan:
- 250 gr daging tanpa lemak, rebus hingga agak lunak, potong-potong
 - 1250ml kaldu perebus daging
 - 300 gr buncis, potong 3 cm
 - 4 bh cabai merah & hijau, biarkan utuh
 - 1 bh tomat, potong-potong
 - 2 sdm air asam yang kental
 - 1 sdm gula merah
 - 1½ sdt garam
 - 1 sdm kecap manis rendah gula
 - 1 cm lengkuas, memarkan
 - 2 lbr daun salam
 - 5 bh bawang merah, iris tipis
 - 3 siung bawang putih, iris tipis
 - 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Tumis bawang merah dan putih dengan minyak sampai kecokelatan, masukkan ke panci berisi daging dan kaldu, didihkan. Masukkan semua sisa bahan, masak dengan api kecil sampai cairan berkurang sedikit dan terasa sedap.

untuk 5 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
143,75 KCal	13 gr	8,5 gr	3,75 gr

sambal terong

- bahan:
- 8 bh terong ungu yang muda, belah 2-4 tanpa terputus
 - 1 bh tomat, belah 2, iris tipis
 - 6 bh cabai merah tanpa biji, potong kasar
 - 6 bh bawang merah
 - ¼ sdt garam
 - ½ sdt terasi
 - 3 sdm minyak goreng

cara membuat:

Setelah dibelah, taburkan 1 sdm garam pada terong, ongklok rata, biarkan 10 menit (mengurangi rasa getir). Cuci bersih, tiriskan. Oles wajan dadar dengan 1 sdm minyak, masukkan terong, tutup. Masak sampai terong matang sambil dibolak-balik. Taruh di pinggan saji.

Seka wajan dengan tisu dapur, beri 2 sdm minyak untuk menumis cabai dan bawang sampai layu. Angkat cabai dan bawang, masukkan tomat iris, biarkan di atas api kecil. Tumbuk kasar cabai-bawang dan terasi dengan garam, campurkan ke tomat. Aduk rata, siram ke atas terong.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
35 KCal	0,75 gr	3,75 gr	2,5 gr

makan siang/malam



pangek daging

- bahan:
- 400 gr daging has luar, potong 6
 - 5 lbr daun jeruk purut
 - 1 ptg asam kandis
 - 25 gr daun kemangi
 - 3 sdm minyak goreng

- bumbu dihaluskan:
- 5 bh cabai merah dengan/tanpa biji
 - 5 bh bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 4 bh kemiri, sangrai
 - 1 sdt jahe parut
 - 1 sdt kunyit cincang
 - ½ sdt garam

cara membuat:

Tumis bumbu halus dan daun jeruk dengan 2 sdm minyak sampai daun layu. Masukkan daging, aduk sampai kaku.

Beri 500 ml air dan asam. Masak dengan api kecil sampai daging lunak dan kuah hampir habis. Tambahkan setiap kali air panas bila daging belum lunak. Angkat, masukkan daun kemangi.

untuk 8 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
112,5 KCal	10,375 gr	7,25 gr	1,25 gr

sayur asem kangkung

- bahan:
- 300 gr kangkung
 - 100 gr kacang merah segar
 - 1 bh tomat, potong-potong
 - 1 cm lengkuas, memarkan
 - 3 lbr daun salam
 - 2 sdm air asam yang kental
 - 1 sdt gula merah/pengganti

- bumbu dihaluskan:
- 3 bh cabai merah dengan/tanpa biji
 - 5 bh bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 4 bh kemiri, sangrai
 - ½ sdt terasi matang
 - ½ sdt garam

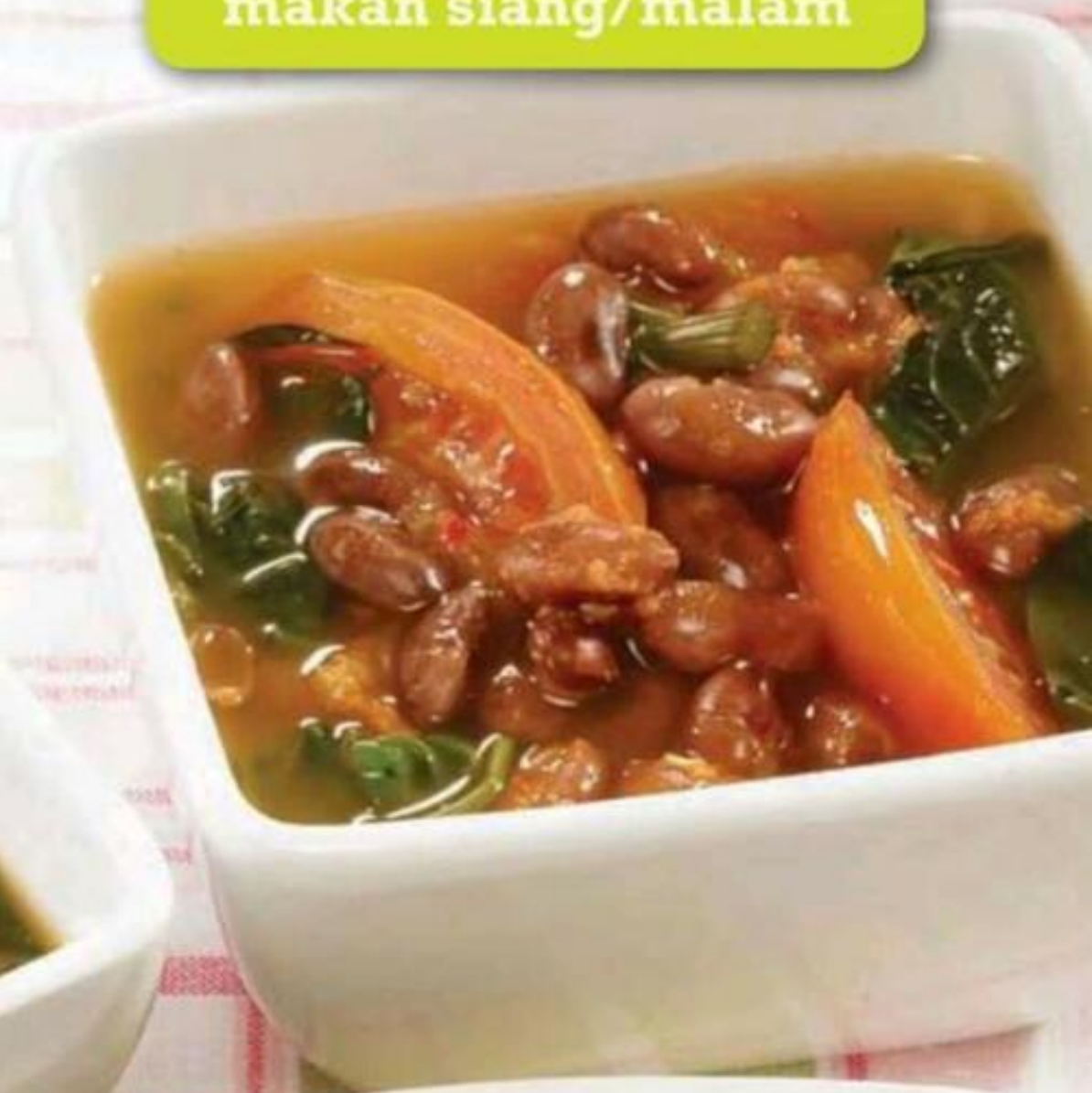
cara membuat:

Rebus kacang merah 10 menit supaya warna kuah tidak gelap, tiriskan. Didihkan 1000 ml air, rebus kacang merah, daun salam, lengkuas, bumbu halus, dan bahan lain kecuali kangkung. Sesudah kacang lunak dan cairan tersisa 700-800 ml, masukkan kangkung. Angkat setelah seluruhnya matang.

untuk 5 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
83 KCal	4,8 gr	3,4 gr	6,4 gr

makan siang/malam



sop daging kacang merah

- bahan:
- 250 gr kacang merah segar
 - 250 gr daging sengkel, angkat lemaknya jika masih ada, potong-potong
 - 1 sdm margarin
 - 300 gr wortel, potong 2 cm
 - 2 bh tomat, belah 4-6
 - 6 bh bawang merah, iris tipis
 - ½ sdt merica bubuk
 - ½ sdt pala bubuk
 - 1½ sdt garam
 - 2 btg daun bawang & seledri, simpulkan

cara membuat:

Rebus kacang merah 10 menit, tiriskan. Didihkan 1250 ml air, rebus kacang merah-daging-tomat-daun bawang seledri yang disimpulkan. Masukkan bawang merah yang telah ditumis kecokelatan dengan margarin, merica, pala, dan garam.

Masak sampai semuanya lunak, masukkan wortel, angkat daun bawang seledri. Angkat setelah wortel matang. Sop kacang merah lebih sedap setelah menginap semalaman, dan saat disajikan taburkan daun bawang seledri yang baru dan dipotong 1 cm.

untuk 6 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
178,33 KCal	14,83 gr	8,33 gr	11,67 gr

tumis pare ebi

- bahan:
- 500 gr pare-belah 2-buang biji, potong melintang ½ cm
 - 2 bh cabai merah & hijau, iris tipis menyerong
 - 1 cm lengkuas, memarkan
 - 2 lbr daun salam
- bumbu dihaluskan:
- 1 sdm ebi, rendam air panas sampai lunak
 - 1 sdm tauco
 - 5 bh bawang merah
 - 3 siung bawang putih
 - 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Setelah pare dipotong tipis-tipis, taburkan ½ sdt garam, aduk dan remas-remas ringan sampai layu. Cuci bersih untuk mengurangi rasa pahit, peras. Didihkan air secukupnya, rebus sebentar, tiriskan.

Tumis bumbu halus-lengkuas-daun salam dengan 2 sdm minyak sampai matang dan harum. Masukkan cabai, aduk sampai layu. Masukkan pare, beri 50 ml air, aduk-aduk rata. Tambahkan ½ sdt gula pasir bila perlu.

untuk 6 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
68,75 KCal	0,75 gr	5 gr	3,75 gr

makan siang/malam



sop daging kacang hijau

- bahan:
- 100 gr kacang hijau
 - 250 gr daging sengkel, potong tebal ½ cm
 - 1 bh tomat, potong 8
 - 300 gr wortel, potong 2 cm membulat
 - 6 bh bawang merah, iris tipis
 - ½ sdt merica bubuk
 - ½ sdt pala bubuk
 - ½ sdt garam
 - 2 btg daun bawang & seledri, simpulkan
 - 1 sdm margarin rendah lemak

cara membuat:

Setelah dicuci, tuangi kacang hijau dengan air mendidih sampai terendam. Tutup, biarkan dingin, tiriskan. Didihkan 1250 ml air, rebus daging bersama merica-pala-daun bawang seledri-sampai daging mulai lunak. Tumis bawang merah dengan margarin sampai kecokelatan.

Masukkan semua sisa bahan, termasuk kacang hijau dan bawang merah yang ditumis. Masak sampai seluruhnya matang.

untuk 5 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
272,5 KCal	20 gr	12,75 gr	18,25 gr

salad mayones tahu

- bahan:
- ½ bh nanas potong dadu 1 cm
 - 2 bh mentimun buang biji, potong dadu 1 cm
 - 1 bh apel hijau/malang, potong dadu 1 cm
 - 100 gr buncis rebus, potong 1 cm
 - 1 bh wortel, potong dadu 1 cm
 - ... daun selada

- mayones tahu:
- ½ bh tahu cina, rebus 5 menit, tiriskan, haluskan
 - 1 sdm mayones siap beli
 - 125 ml yogurt tawar
 - 2 sdm air jeruk nipis/lemon
 - 1 sdt garam
 - 1 sdm saus cabai
 - 1 sdm gula pasir

cara membuat:

Siapkan bahan-bahan salad. Larutkan garam dan gula dengan air jeruk. Masukkan bahan lain, aduk rata, campur dengan bahan salad. Tuang ke atas pinggan yang dialas daun selada.

untuk 5 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
93,75 KCal	2,8 gr	1 gr	14,8 gr



terik daging & buncis

- bahan:
- 400 gr daging has luar, iris tipis
 - 100 gr buncis muda, potong 3 cm menyerong
 - 500 ml santan dari ¼ bh kelapa
 - 1 btg serai memarkan, simpulkan
 - 1 cm lengkuas memarkan
 - 2 lbr daun salam
 - 2 lbr daun jeruk
 - 1 sdt air asam yang kental
 - 1 sdt gula merah

- bumbu dihaluskan:
- 5 bh bawang merah
 - 3 siung bawang putih
 - ½ sdt ketumbar bubuk
 - ¼ sdt jintan bubuk
 - ½ sdt garam
 - 2 sdm minyak goreng

cara membuat:

Tumis bumbu halus-serai-lengkuas-daun salam-jeruk, dengan 2 sdm minyak, masukkan daging. Aduk-aduk sampai daging kaku, tuangkan santan-air asam-gula-tutup.

Masak dengan api kecil sampai daging lunak dan cairan kuah hampir habis. Masukkan buncis, aduk rata, segera angkat dari api.

catatan: bumbu terik tetap nikmat bila dipadukan dengan tahu maupun tempe (bahan protein nabati).

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
225 KCal	20,75 gr	18,25 gr	2,5 gr

sayur menir

- bahan:
- 200 gr bayam/katuk
 - 2 lbr daun salam
 - 800 ml air
- bumbu dihaluskan:
- 2 sdm beras, cuci, rendam 10 menit, tiriskan
 - 5 bh bawang merah
 - 2 siung bawang putih
 - 1 sdt temu kunci cincang

cara membuat:

Didihkan air bersama bumbu halus, kecilkan api, biarkan 10 menit. Masukkan sayuran, masak sampai matang, angkat.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
35,5 KCal	1,74 gr	0 gr	7,4 gr

makan siang/malam



cake apel kismis

bahan:

100 ml jus apel
100 gr kismis
100 gr margarin rendah lemak
100 gr gula palem
3 btr telur
2 bh apel kecil, kupas, cincang kasar

campur dan ayak:

200 gr tepung terigu
100 gr tepung *whole wheat*
½ sdt soda kue
1 sdt *baking powder*

cara membuat:

Hangatkan jus apel, masukkan kismis. Angkat dari api, biarkan ±1 jam, tiriskan. Siapkan loyang 8 x 20 cm, beri alas kertas roti, olesi dengan minyak, taburi tepung terigu.

Kocok margarin dan gula sampai lembut, masukkan telur satu per satu sambil terus dikocok sampai kental dan naik.

Tuang sebagian apel cincang dan kismis ke campuran tepung, aduk rata, masukkan ke adonan margarin dan gula. Aduk rata sambil menambahkan sisa apel cincang dan kismis.

Tuang adonan ke dalam loyang, masukkan ke dalam oven yang dinyalakan 10 menit sebelumnya pada suhu 160°C. Panggang ±40 menit sampai kecokelatan.

untuk 12 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
207 KCal	4 gr	8,67 gr	30,5 gr



cake pisang

- bahan:
- 125 gr gula palem
 - 3 btr telur
 - 1 sdt peres TBM
 - ½ sdt VX
 - 3 bh (200 gr) pisang raja/sere/ambon/barangan yang matang sekali, haluskan
 - 2½ sdm susu bubuk tanpa lemak
 - 50 ml minyak kanola

- campur dan ayak bersama:
- 125 gr tepung terigu
 - ½ sdt kayumanis bubuk

cara membuat:

Siapkan loyang ukuran 8 x 20 cm, tinggi 4 cm, alasi kertas roti, oles tipis dengan minyak, taburi tepung terigu, lalu pasang oven 160°C.

Kocok telur dengan gula palem sampai berbuih, masukkan VX dan TBM, kocok terus sampai kental dan naik. Masukkan pisang dan susu bubuk. Sambil diaduk rata, masukkan tepung dalam tiga tahap dan terakhir minyak. Tuang ke loyang, panggang sampai mengembang matang dan kecokelatan (±30 menit), angkat.

untuk 10 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
234 KCal	5,2 gr	8,8 gr	49 gr



drop pancake

- bahan:
- 100 gr tepung terigu
 - 1½sdm gula palem
 - 1 sdt *baking powder*
 - 150 ml susu rendah lemak
 - 2 btr telur
 - 200 gr buah *strawberry*, iris tipis
 - 5 sdm air jeruk pontianak/sunkist
 - 1 sdt gula pasir
 - ... minyak zaitun/kanola

cara membuat:

Campur tepung dengan *baking powder*, masukkan telur. Aduk sambil tuangi susu sampai menjadi adonan yang licin, dan agak kental.

Olesi wajan datar dengan sedikit minyak zaitun/kanola, panaskan. Tuangi 2-3 sdm adonan, buat 4 buah dadar dengan wajan datar bergaris tengah 10-12 cm. Balik-balik sampai matang kecokelatan.

Campurkan *strawberry* dengan gula dan air jeruk, tuang ke atas *pancake* di piring saji.

catatan: *pancake* bisa dibuat sehari sebelumnya. Simpan dalam lemari es, panaskan dengan *microwave* sebelum dihidangkan.

untuk 4 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
286,67 KCal	9,1 gr	5,25 gr	51,87 gr

snack/kudapan



sus isi koktil

bahan adonan sus:
125 ml air
½ sdt garam
50 gr margarin rendah lemak
2 btr telur
75 gr tepung terigu

bahan isi:
±100 gr *fruit cocktail*, tiriskan
125 ml cairan sirup *fruit cocktail*
1 sdm tepung maizena
¼ sdt vanili
1 sdm susu bubuk tanpa lemak

cara membuat:
Didihkan air, margarin, dan garam. Masukkan sekaligus tepung terigu, aduk cepat sampai menyatu dan matang. Angkat, dinginkan. Pasang oven pada suhu 200°C.

Pecahkan telur satu per satu ke dalam adonan sambil aduk sampai licin. Dengan bantuan kantong plastik dan corong spuit, semprotkan adonan ke loyang yang sudah diolesi mentega. Panggang sampai matang, dan permukaannya kering. Matikan api, biarkan tetap dalam oven, keluarkan setelah dingin.

isi:
Aduk rata air *fruit cocktail*, susu, vanili, dan tepung maizena. Jerang di atas api kecil, aduk sampai kental dan matang. Angkat, masukkan buahnya, aduk rata. Belah kulit sus, beri 1-2 sdm adonan buah ke dalamnya.

catatan: selain margarin rendah lemak, ada juga margarin yang terbuat dari minyak kedelai, tergolong sebagai margarin pufa (*polyunsaturated fat*).

untuk 10 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
88,5 KCal	2,4 gr	1,25 gr	8,3 gr



agar-agar rasa nanas

- bahan:
- 1 bks agar-agar bubuk
 - 375 ml air
 - 300 ml (±½ bh) nanas parut
 - ½ sdt kayumanis bubuk (boleh ditiadakan)
 - ±3 gr (1 bks) gula pengganti

cara membuat:

Didihkan agar-agar bubuk dan air, masukkan nanas parut dan kayumanis, didihkan. Angkat, biarkan sampai tak terlalu panas lagi.

Masukkan gula pengganti (yang tahan panas), aduk rata supaya larut, tuang ke dalam cetakan ukuran 5 x 20 cm, bekukan.

untuk 10 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
10 KCal	0,12 gr	0,06 gr	2,5 gr

dadar nanas

- bahan dadar:
- 125 gr tepung terigu
 - 1 btr telur
 - 250 ml susu tanpa lemak
 - ¼ sdt garam
- bahan isi:
- ½ bh nanas, cincang
 - ¼ sdt kayumanis bubuk
 - ½ sdm gula merah iris tipis/gula pasir
 - 50 ml air
 - 2 sdt tepung terigu

cara membuat:

Rebus nanas, kayumanis, gula, dan air sampai matang. Taburkan tepung kering sambil diaduk rata. Angkat, sisihkan.

Aduk tepung terigu, garam, dan telur, tuangi susu sedikit demi sedikit sampai menjadi adonan yang licin. Buat 8 bh dadar dengan wajan 18 cm.

Isi masing-masing dengan 1-2 sdm adonan nanas, gulung/lipat membentuk segitiga.

untuk 8 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
87,17 KCal	3,1 gr	0,9 gr	17,65 gr



agar-agar isi buah

- bahan:
- 1 bks agar-agar bubuk
 - 1 klg kecil *fruit cocktail*, tiriskan
 - 300 ml susu rendah lemak
 - ... gula pengganti seperlunya

cara membuat:

Larutkan separuh bagian agar-agar dengan 250 ml air, didihkan. Angkat, tuang ke loyang 20 x 5 x 6 cm. Biarkan agak dingin, tuangkan separuh bagian *fruit cocktail*.

Larutkan sisa agar-agar dengan susu, didihkan. Angkat dari api, aduk-aduk agar agak dingin, masukkan gula. Tuang ke loyang, beri sisa *fruit cocktail*. Dinginkan, simpan di lemari es sampai mengeras.

untuk 10 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
28,3 KCal	2,18 gr	0,06 gr	4,6 gr

agar-agar saus jeruk

- bahan agar agar:
- 1 bks agar agar bubuk
 - 600 ml susu cair tanpa lemak
 - ... gula pengganti seperlunya

- bahan saus jeruk:
- 250 ml air jeruk sunkist
 - 125 ml air
 - 1 sdm tepung maizena
 - 1 klg kecil jeruk mandarin, tiriskan
 - 1 sdt kulit sunkist, parut

cara membuat saus jeruk:

Cairkan air dan tepung maizena. Didihkan dengan api kecil sambil diaduk, tuangkan air jeruk pelan-pelan sambil terus diaduk. Masukkan kulit jeruk parut, aduk. Masukkan jeruk mandarin, aduk sampai tercampur, angkat, dinginkan.

cara membuat agar-agar:

Larutkan agar-agar dengan susu, didihkan. Angkat, biarkan agak dingin, beri gula pengganti, aduk rata.

Tuang ke 8 buah mangkok kecil, biarkan mengeras.

untuk 8 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
57,6 KCal	3 gr	0,8 gr	10 gr



agar-agar strawberry

bahan agar-agar:

1 bks agar-agar bubuk (warna putih/merah)
250 gr buah *strawberry*, blender halus
100 ml air
... gula pengganti seperlunya

bahan saus:

250 ml susu tanpa lemak
1 sdm tepung maizena
½ sdt vanili
... gula pengganti seperlunya

cara membuat agar-agar:

Larutkan agar-agar dengan 500 ml air, dan pemanis buatan, didihkan, angkat. Tuangkan *strawberry* dan gula pengganti, aduk rata. Tuang ke dalam mangkok/cetakan kecil (8 bh), biarkan mengeras.

cara membuat saus:

Campur dan didihkan sebagian susu, vanili, dan tepung maizena. Jerang di atas api kecil, sambil diaduk sampai licin dan matang.

Tuangkan sisa susu, aduk terus sampai rata. Angkat dari api ketika hangat, masukkan gula pengganti, aduk terus sampai dingin.

untuk 8 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
37,7 KCal	1,3 gr	5,2 gr	6,9 gr

agar-agar saus strawberry

bahan:

350 gr buah *strawberry*
1 bks agar-agar bubuk
2 sdm sirup rasa *strawberry* tanpa gula
3 btr putih telur, kocok kaku

saus:

150 ml air
100 gr *strawberry*, blender halus
5 cm kayumanis sebesar jari telunjuk (boleh ditiadakan)
5 sdm selai *strawberry* tanpa gula
1 sdm tepung maizena, cairkan dengan sedikit air

cara membuat:

Blender *strawberry* dengan 250 ml air sampai menjadi 600 ml. Masukkan cairan agar-agar dan sirup, aduk rata. Didihkan, angkat, tuang putih telur sambil diaduk rata sampai hangat. Tuang ke dalam cetakan puding ukuran 5 x 20 x 6 cm, biarkan mengeras.

saus:

Didihkan air dan kayumanis. Masukkan *strawberry*, selai, dan tepung. Aduk sampai kental dan matang. Angkat dari api, aduk sampai hangat.

untuk 8 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
66,3 KCal	2,85 gr	0,06 gr	13 gr

snack/kudapan



agar-agar jambu biji

- bahan:
- 1 bks agar-agar bubuk
 - 3 sdm cairan gula pengganti
 - 500 ml air
 - 500 gr jambu biji, belah 6-8 buah
 - 100 gr kismis

cara membuat:

Campur jambu biji dengan air, blender sebentar agar biji-biji terlepas, saring sampai mendapat cairan sebanyak 500 ml.

Larutkan agar-agar dengan 250 ml air dan kismis, didihkan. Masukkan sari jambu, didihkan. Angkat, masukkan gula pengganti, aduk rata. Tuang ke loyang 5 x 20 x 6 cm, biarkan mengeras di dalam lemari es.

untuk 8 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
36,87 KCal	0,6 gr	0,2 gr	8,47 gr

setup jambu biji

- bahan:
- 500 gr jambu biji yang cukup matang
 - ... cairan gula pengganti
 - 7 cm kayumanis
 - 2 bh cengkih
 - 1000ml air

cara membuat:

Setelah dikupas bersih, belah buah jambu menjadi 2 atau 4 bagian. Angkat bijinya, cuci, tiriskan. Didihkan air, gula, kayumanis, dan cengkih. Kecilkan api, masukkan jambu biji, masak 15-20 menit sampai jambu lunak.

Catatan: selain jambu biji, resep ini dapat digunakan untuk nanas, kedondong, atau pisang kepok. Bagi yang suka, kuah boleh dikentalkan dengan 2 sdt tepung maizena yang dicairkan dengan sedikit air.

untuk 4 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
50 KCal	0 gr	0 gr	13 gr

snack/kudapan



talam ebi

bahan adonan bawah:

125 gr tepung beras
½ sdt garam
400 ml santan dari ¼ btr kelapa:
200 ml santan, didihkan
200 ml santan, dipanaskan

bahan adonan atas:

125 ml santan dari ¼ btr kelapa
1 sdm tepung beras
1 sdt tepung sagu
¼ sdt garam

taburan:

2 sdm ebi, sangrai, tumbuk sampai lunak

haluskan:

2 siung bawang putih
1 bh cabai merah
¼ sdt garam
1 sdt gula pasir/pemanis pengganti seperlunya

cara membuat:

Tumis bumbu halus dengan 1 sdt minyak sampai matang. Masukkan ebi, aduk-aduk sampai semuanya matang dan sedap, sisihkan. Taruh 2 loyang ukuran 10 x 12 x 4 cm dalam kukusan, didihkan.

Campur rata semua bahan adonan atas, aduk rata, sisihkan. Campur bahan adonan bawah, tuangi santan hangat, aduk, tuangi santan mendidih, aduk rata. Tuang semua ke loyang yang sudah dipanaskan sampai ¾ nya. Penuhi dengan adonan atas, kukus sampai matang ±30 menit. Angkat, taburkan dengan ebi yang sudah berbumbu, dinginkan. Keluarkan dari loyang, potong-potong.

Catatan: 400 ml santan dari ¼ btr kelapa bisa diganti dengan 2 sdm bubuk santan rendah lemak + 1 sdm susu bubuk kedelai/susu bubuk tanpa lemak + 400 ml air.

untuk 12 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
102,45 KCal	2,75 gr	0,19 gr	17,8 gr



nagasari

- bahan:
- 6 bh pisang kepok/pisang raja yang tua dan matang, potong 3
 - 2 lbr daun pandan, sobek-sobek, simpulkan
 - 125 gr tepung beras
 - 1 sdm tepung sagu
 - 500 ml santan, dari ¼ btr atau (300 gr) kelapa
 - ½ sdt garam
 - ... gula pengganti secukupnya
 - 12-15 lbr daun pisang yang muda ukuran 15 X 20 cm

cara membuat:

Cairkan tepung beras bersama sebagian santan, sisihkan. Didihkan sisa santan bersama daun pandan dan garam, masukkan tepung cair dan gula, aduk rata, angkat dari api segera, masukkan tepung kanji, aduk rata.

Selagi panas, bagi dan tuang rata adonan di satu sisi semua daun. Beri 1 potong pisang, usahakan pisang tertutup dengan adonan, gulung, lipat sisa daun ke tengah. Kukus sampai matang ±30 menit.

catatan: 500 ml santan bisa diganti dengan: 3 sdm serbuk santan tanpa lemak + 2 sdm susu tanpa lemak + 500 ml air.

untuk 15 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
81 KCal	0,80 gr	3,33 gr	12 gr

pisang panggang

- bahan:
- 4 bh pisang kepok/raja yang tua, kupas
 - 1 sdm sirop jeruk tanpa gula
 - 150 ml air
 - 1 sdm minyak goreng

cara membuat:

Oleskan minyak pada dasar wajan datar, panaskan. Masukkan ke 4 pisang, balik-balik sampai setengah matang. Angkat, letakkan di piring, tekan-tekan dengan piring kecil datar/talenan sampai pipih.

Didihkan sirop dan air, masukkan pisang pipih. Balik-balik sampai pisang matang dan air habis. Angkat, sajikan selagi hangat.

untuk 4 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
51,25 KCal	0 gr	0 gr	10 gr





kue kacangata

- bahan:
- 350 gr singkong, kupas, parut
 - 1 bh pisang tanduk yang tua, bagi 2 dengan lebar secukupnya
 - 50 gr gula pasir/ gula merah iris tipis/cairan gula merah pengganti
 - ¼ sdt garam
 - ¼ sdt vanili
 - 100 gr kelapa muda, diparut

cara membuat:

Kecuali pisang, aduk rata semua bahan sampai gula larut, bagi menjadi 2 bagian, masing-masing bahan diberi warna sesuai selera. Ratakan tiap bagian di atas 2 lbr daun pisang yang saling ditangkupkan. Letakkan sepotong pisang, usahakan agar adonan singkong menutup dan membungkus pisang.

Gulung, sematkan kedua ujungnya dengan lidi, kukus matang ±30 menit. Potong-potong tebal ±1 cm setelah dingin.

ubi jalar panggang

- bahan:
- 500 gr ubi jalar kuning
 - 1 sdm tepung terigu
 - 1 sdm cairan gula pengganti
 - 2 btr telur
 - ½ sdt vanili
 - 100 ml susu tanpa lemak
 - 100 gr kismis

cara membuat:

Kupas ubi, rebus/kukus sampai matang, angkat, haluskan. Panaskan oven 160°C

Kocok telur, gula, vanili sampai naik, campurkan ubi, susu, kismis, dan telur. Tuang ke loyang ukuran 5 x 18 x 5 cm yang sudah diberi alas kertas roti dan dioles margarin. Panggang ±30-40 menit sampai kecokelatan, angkat dan dinginkan.

untuk 8 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
94,3 KCal	2,5 gr	1,6 gr	2,75 gr

untuk 16 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
132,83 KCal	0,57 gr	0,35 gr	29 gr



dadar gulung isi sayuran

bahan dadar (10 lbr):

- 100 gr tepung terigu
- 1 btr telur
- 200 ml air
- 1 sdm minyak goreng
- ¼ sdt garam

bahan isi:

- 100 gr bangkuang/wortel, serut kasar
- 100 gr tauge
- 100 gr daging ayam tanpa kulit, cincang
- 1 bh tahu kecil, kukus, potong dadu ½ cm
- 2 btg daun daun bawang, iris tipis
- 1 btg seledri, iris/cincang kasar
- ½ sdt garam
- ¼ sdt merica bubuk
- 3 siung bawang putih, cincang
- 1 sdm kecap manis tanpa gula
- 1 sdm minyak untuk menumis
- 1 sdt tepung terigu

saus:

- 2 sdt jahe muda, iris halus
- 1 sdm tauco, cuci, haluskan
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- 1 sdm kecap manis tanpa gula
- ¼ sdt garam
- ¼ sdt bumbu penyedap
- 1 sdm minyak goreng untuk menumis
- 100 ml air
- 2 sdt tepung sagu, larutkan dengan 1 sdm air

saus: dengan 1 sdm minyak goreng, tumis bawang putih dan jahe sampai kekuningan, masukkan tauco dan bahan lainnya sampai cukup kental.

dadar: aduk tepung dan garam, masukkan telur sambil dituangi air sampai menjadi adonan yang licin. Masukkan minyak, aduk rata. Oles wajan dengan sedikit minyak goreng. Buat dadar tipis bergaris tengah ±20 cm.

cara membuat isi:

Tumis bawang putih dengan 1 sdm minyak goreng sampai kekuningan, masukkan daging cincang, bangkuang/wortel, aduk sampai air daging habis. Masukkan bahan lainnya dan ±50 ml air, masak sampai matang. Taburkan tepung terigu, aduk sampai matang.

Isikan setiap dadar dengan ±2 sdm adonan isi, padatkan dan gulung, rekatkan ujungnya dengan sedikit saus tauco.

untuk 10 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
107,4 KCal	3,5 gr	5,8 gr	10,3 gr

snack/kudapan



kue lumpur labu kuning

- bahan:
- 300 gr labu kuning, kukus, haluskan
 - 2 btr putih telur
 - 1 btr telur
 - 50 gr tepung terigu
 - 25 gr pemanis buatan
 - 100 ml susu cair tanpa lemak
 - 50 gr margarin pufa (*polyunsaturated fat*), lelehkan
 - 50 gr kismis

cara membuat:

Panaskan oven 160°C. Kocok putih telur, kuning telur, dan pemanis sampai kental dan naik. Masukkan labu, tepung terigu, tuangkan susu, margarin leleh, dan kismis.

Tuang adonan ke loyang ukuran 8 x 20 x 4 cm yang sudah dioles margarin. Panggang dalam oven ±30 menit sampai matang kecokelatan. Angkat, keluarkan dari cetakan.

untuk 12 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
79,7 KCal	2,7 gr	1,6 gr	6,5 gr

pais waluh habang

- bahan:
- 250 gr labu parang, kukus, haluskan
 - 75 gr tepung beras
 - 1 sdt gula pengganti
 - ¼ sdt garam
 - 100 ml susu tanpa lemak
 - 100 ml santan cair dari ⅛ btr kelapa
 - ½ sdt vanili
 - ... daun pisang secukupnya

cara membuat:

Campur labu parang halus dengan tepung, garam, vanili, dan gula pengganti. Tuang santan dan susu, aduk rata. Tuang adonan ke loyang ukuran 6 x 20 x 4 cm, ratakan, tutup dengan daun pisang. Kukus 15-20 menit sampai matang, angkat, biarkan dingin.

untuk 15 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
28 KCal	1,10 gr	0,67 gr	4,97 gr



cemplon isi

bahan cemplon:

500 gr singkong jenis yang baik, parut, peras agar sedikit kering
½ sdt garam

bahan isi:

100 gr daging cincang
75 gr wortel, diserut
1 btg daun bawang, iris tipis
½ btg daun seledri, iris tipis
1 siung bawang putih
¼ sdt merica bulat
¼ sdt garam
½ sdm kecap manis tanpa gula
1 sdt margarin untuk menumis
2 sdt tepung terigu/tepung kanji
3 sdm minyak goreng

cara membuat:

Haluskan bawang putih, merica, dan garam, tumis dengan margarin sampai harum. Masukkan daging, wortel, aduk sampai air daging habis dan matang. Masukkan sisa bahan lainnya, taburkan tepung terigu kering sambil diaduk rata. Angkat, bagi menjadi 15 bagian.

Aduk singkong parut, garam, sedikit merica bubuk, bagi menjadi 15 bagian. Tipiskan setiap bagian singkong setebal ±½ cm, isi dengan 1 bagian isi. Tutup, bulatkan memanjang seperti telur. Goreng sampai matang kecokelatan, letakkan di atas kertas penyerap supaya sebagian sisa minyak terisap.

untuk 12 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
127 KCal	1,67 gr	11 gr	8,2 gr

tembolok ayam

bahan:

150 gr tepung ketan
100 gr (4 bh) pisang barangan yang matang sekali
3 sdm kelapa muda parut
6 sdm air
½ sdt garam

cara membuat:

Remas dan aduk: tepung, pisang, kelapa parut, garam, serta air sampai menjadi adonan yang bisa dibentuk. Bagi menjadi 10 bagian, bulatkan sebesar tembolok ayam/telur ayam kampung (lonjong), sedikit dipipihkan.

Goreng dengan api sedang sampai matang kecokelatan. Angkat, tiriskan di atas kertas penyerap. Bila memungkinkan teteskan sedikit madu pada permukaannya.

untuk 10 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
96,6 KCal	0,55 gr	0,15 gr	11,5 gr



siomai ayam

bahan:

20 lbr kulit pangsit/siomai

isi:

- 100 gr daging ayam, cincang
- 100 gr udang, cincang
- 2 sdm daun bawang, iris halus
- 1 sdm tepung sagu
- 2 sdm labu siam, parut kasar, peras
- ½ sdt garam
- ½ sdt merica bubuk
- ½ sdt minyak wijen
- ½ sdt bumbu penyedap

sambal

- 5 bh cabai merah, kukus sampai matang/lunak
- 10 bh cabai rawit, kukus sampai matang/lunak
- 1 bh tomat, seduh dengan air mendidih, biarkan lunak
- ½ sdt garam
- 1 sdt gula
- ½ sdt cuka

cara membuat sambal:

Haluskan cabai dan tomat, tambahkan ±50 ml air. Saring, beri garam, gula, dan cuka.

cara membuat isi:

Campur dan aduk rata semua bahan, jadikan 20 bagian. Bungkus dengan kulit siomai, susun di wadah yang dioles minyak. Masukkan ke dalam kukusan yang airnya sedang mendidih. Angkat setelah matang (±15 menit). Hidangkan selagi panas dengan sambal dan acar mentimun bila diinginkan.

untuk 20 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
39,2 KCal	2,4 gr	1,3 gr	4,6 gr





pisang rai

bahan:

8 bh	pisang kepok tua dan matang, pilih jenis yang kecil, kupas
5 lbr	daun pandan/½ sdt vanili
100 gr	kelapa, parut, kukus 5-10 menit (supaya tahan lama)
100 gr	tepung beras
¼ sdt	garam
75 ml	air

cara membuat:

Campur rata tepung, garam, dan air menjadi adonan kental. Dengan api kecil dan sambil diaduk, didihkan bersama daun pandan atau vanili.

Masukkan pisang, rebus ±10 menit dengan api kecil sampai matang. Angkat, tiriskan, gulingkan pada kelapa parut. Hidangkan sesudah dipotong-potong. Kalau ada, boleh kucurkan cairan gula merah pengganti.

barongko pisang

bahan:

8 bh	pisang kepok tua dan matang sekali, kupas, haluskan
2 btr	telur, kocok lepas
2 sdm	cairan gula pengganti
200 ml	susu tanpa lemak
⅛ sdt	garam
2-3 lbr	daun pandan, potong 4 cm
...	daun pisang dan lidi untuk membungkus

cara membuat:

Campurkan rata pisang halus, telur, gula, garam, dan susu. Tata daun pandan di dasar loyang bulat 20 cm, tuangkan adonan pisang. Kukus 30-45 menit sampai matang.

untuk 10 potong
nilai nutrisi per potong:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
52 KCal	2,70 gr	1,20 gr	8,90 gr

untuk 8 buah
nilai nutrisi per buah:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
102,31 KCal	1 gr	2,06 gr	20 gr





es buah campur

bahan:

- 500 gr pepaya tua yang masih keras, bulatkan dengan sendok khusus
- 1 bh labu siam, potong dadu 1 cm
- 200 gr kolang-kaling
- ½ bh nanas yang tua, tidak terlalu matang, potong dadu 1 cm
- 100 gr gula
- 2 sdt kapur sirih, larutkan dengan 1000 ml air, endapkan, saring
- ½ sdt vanili
- ½ sdt asam sitrun
- 1500ml air
- ... pewarna

cara membuat

pepaya: potong dadu/keruk bulat dengan sendok khusus. Rendam 2 jam dalam air kapur sirih. Cuci bersih, tiriskan.

labu siam: rebus 5 menit dengan asam sitrun dan 500 ml air. Kecilkan api, masukkan 50 gr gula, rebus sampai matang, angkat, tiriskan.

kolang-kaling: cuci dan rendam dengan air bekas pencuci beras hingga putih, bilas bersih, tiriskan. Didihkan 500 ml air dan 50 gr gula, beri pewarna. Masukkan kolang-kaling, masak hingga lunak. Angkat, tiriskan.

penyelesaian:

Campur pepaya, nanas, kolang-kaling, dan labu siam bersama air perebusnya, aduk rata, dinginkan. Simpan dalam lemari es. Sajikan dengan es batu.

untuk 10 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
129 KCal	0,30 gr	0 gr	7 gr

es pallubutung

bahan:

- 4 bh pisang kepok tua dan matang, rebus/kukus
- 300 ml santan cair dari ¼ btr kelapa
- 2 sdm tepung terigu
- ¼ sdt garam
- 2 lbr daun pandan, sobek-sobek, simpulkan
- 3 bh cengkih
- 4 sdm sirup merah tanpa gula (cocopandan dari tropicana bila ada)

cara membuat:

Cairkan tepung terigu dengan ⅓ bagian santan. Didihkan sisa santan bersama daun pandan dan garam. Masukkan larutan tepung, aduk sampai kental dan matang. Angkat, biarkan dingin.

Potong pisang, letakkan dalam mangkok. Tuangkan kuah, beri sirup merah dan es batu serut/ yang memarkan.

untuk 4 porsi

nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
123,4 KCal	1,05 gr	0,05 gr	26 gr



rujak buah

bahan:

- 100 gr pepaya mengkal, iris tipis
- 150 gr mentimun, potong-potong
- 150 gr bangkuang, iris tipis
- 150 gr mangga mentah, iris tipis
- ¼ bh nanas, potong-potong
- 2 bh kedondong, serut
- 1 bh belimbing, iris tipis
- ¼ bh jeruk bali, cabik-cabik
- 1 bh ubi merah, iris tipis
- 1 bh pisang batu mentah, iris tipis

sambal rujak:

- 2 bh cabai merah
- 2 bh cabai rawit
- ½ sdt garam
- ½ sdt terasi matang
- 1 sdt air asam/buah lobi-lobi secukupnya
- 5 sdm cairan gula merah pengganti

cara membuat:

Haluskan cabai, garam, dan terasi. Masukkan pisang batu cincang, tumbuk kasar, campurkan cairan gula merah pengganti. Aduk rata sambil tambahkan air asam/lobi-lobi sesuai selera. Jika ada, boleh gantikan asam dengan buah lobi-lobi secukupnya. Sajikan bersama buah-buahan segar.

untuk 5 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
51,75 KCal	0,04 gr	0,65 gr	10,4 gr

snack/kudapan



rujak juhi

bahan:

150 gr	mie kering, seduh air panas sampai lunak, tiriskan
200 gr	mentimun muda, iris tipis membulat
150 gr	daun kol, iris halus
...	daun selada, cabik-cabik
250 gr	kentang rebus, potong-potong
1 bh	tahu cina 9 x 9 cm, rebus, potong-potong, tumis dengan 1 sdm minyak hingga kecokelatan, tiriskan
100 gr	juhi panggang siap beli

saus kacang – haluskan dan campur rata:

150 gr	kacang tanah sangrai, kupas
2 bh	cabai merah
5 bh	cabai rawit, menurut selera
½ sdt	garam
1 sdt	gula merah
125 ml	air masak
½ sdm	cuka
...	gula pengganti

cara membuat:

Haluskan kacang, cabai, garam dan gula merah, beri air dan cuka. Tambahkan gula pengganti bila perlu. Tata semua bahan dalam 6 piring saji, tuangkan saus, taburkan juhi panggang yang telah diremukkan.

untuk 6 porsi
nilai nutrisi per porsi:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
193 KCal	9,75 gr	8,5 gr	9 gr

snack/kudapan





kue havermut

bahan:

- 500 gr havermut
- 300 gr margarin pufa (*poly unsaturated fat*)
- 150 gr gula merah pengganti cair
- 2 btr telur

ayak:

- 225 gr tepung terigu
- 1 sdt soda kue
- 1 sdt *baking powder*
- 2 sdt kayu manis bubuk

cara membuat:

Kocok margarin dan gula merah cair sampai lembut. Masukkan telur, kocok rata. Masukkan tepung dan havermut, aduk. Pasang oven pada suhu 160°C.

Bulatkan sebesar telur ayam, letakkan di loyang. Tekan dengan garpu sampai pipih (tebal $\pm \frac{1}{2}$ cm), panggang sampai matang (15-20 menit).

untuk ± 150 keping, diameter ± 4 cm
nilai nutrisi per keping:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
27,18 KCal	0,65gr	0 gr	3,87 gr

kue cincin

bahan:

- 300 gr margarin pufa (*poly unsaturated fat*)
- 75 gr gula pengganti untuk memasak (tahan panas)
- 2 btr telur
- 350 gr havermut
- 2 sdm wijen sangrai

ayak:

- 175 gr tepung terigu
- 100 gr tepung maizena
- 1 sdt *baking powder*
- 1 sdt bumbu speruk

cara membuat:

Kocok gula, margarin, dan telur sampai lembut. Masukkan bahan lainnya, aduk. Semprot melingkar di atas loyang, panggang hingga matang.

catatan: umumnya gula pengganti rentan panas, kadar manisnya masih memadai jika dicampurkan saat masakan/minuman sudah dalam keadaan hangat.

Meski tak semanis gula asli, gula pengganti jenis sorbitol dapat digunakan dalam pembuatan kue.

untuk ± 120 keping
nilai nutrisi per keping:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
10,35 KCal	2,2 gr	0,3 gr	4 gr





biskuit asin/kue umami

bahan:

250 gr tepung terigu
250 gr margarin pufa
1 sdt bubuk kaldu
 $\frac{1}{2}$ sdt *baking powder*
1 sdm keju tua parut
2 btr kuning telur
1 btr putih telur

olesan:

1 btr putih telur, kocok
2 tetes pewarna jingga

cara membuat:

Kocok margarin + kuning & putih telur. Masukkan tepung terigu, keju, dan *baking powder*. Aduk, tipiskan $\frac{1}{2}$ cm. Pasang oven pada suhu 160°C.

Cetak, tata di loyang, olesi dengan bahan olesan. Panggang hingga matang (15-20 menit).

untuk ± 100 keping, diameter $\pm 2\frac{1}{2}$ cm
nilai nutrisi per keping:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
29,73 KCal	0,4 gr	0,18 gr	1 gr

roda pedati

kocok:

200 gr margarin pufa (*poly unsaturated fat*)
50 gr gula pengganti untuk memasak (tahan panas)
 $\frac{1}{2}$ sdt soda kue
 $\frac{1}{2}$ sdt *baking powder*

bahan:

200 gr tepung terigu, bagi 2 bagian
25 gr coklat bubuk + 3 sdm susu bubuk tanpa lemak
1 sdm almond cincang halus

cara membuat:

Campur $\frac{1}{2}$ adonan margarin + gula dengan $\frac{1}{2}$ bagian tepung terigu. Campur $\frac{1}{2}$ bagian tepung terigu sisanya dengan campuran coklat + susu.

Tipiskan masing-masing adonan, putih dan coklat. Tumpuk, taburi almond. Gulung yang padat, masukkan lemari es ± 1 jam. Pasang oven pada suhu 160°C. Potong melintang $\frac{1}{2}$ cm, tata di loyang. Panggang hingga matang (15-20 menit).

untuk ± 25 keping, diameter ± 5 cm
nilai nutrisi per keping:

ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
67,2 KCal	0,88 gr	0,12 gr	6,72 gr

snack/kudapan



kue magdalena

- bahan:
- 75 gr margarin pufa (poly unsaturated fat)
 - 60 gr gula pengganti untuk memasak (tahan panas)
 - 1 btr telur
 - 175 gr tepung terigu
 - ½ sdt vanili

- olesan:
- ½ btr telur kocok
 - 1 sdm gula pasir
 - 1 sdm kenari, cincang kasar untuk taburan

cara membuat:

Kocok margarin + gula sampai lembut. Masukkan telur, kocok rata, masukkan vanili. Masukkan tepung terigu, aduk. Pasang oven pada suhu 160°C.

Tipiskan adonan dalam loyang yang sudah diolesi margarin setebal ½ cm. Olesi adonan dengan telur kocok, taburi kenari dan gula pasir.

Panggang sampai setengah matang. Keluarkan dari loyang, dengan pisau, buat garis-garis batas potongan kue (±3 x 5 cm). Panggang kembali hingga matang kecokelatan.

Selagi hangat, lepaskan kue dari garis batas potongan-potongannya.

untuk ±30 keping, ukuran 3 x 5 cm
nilai nutrisi per keping:

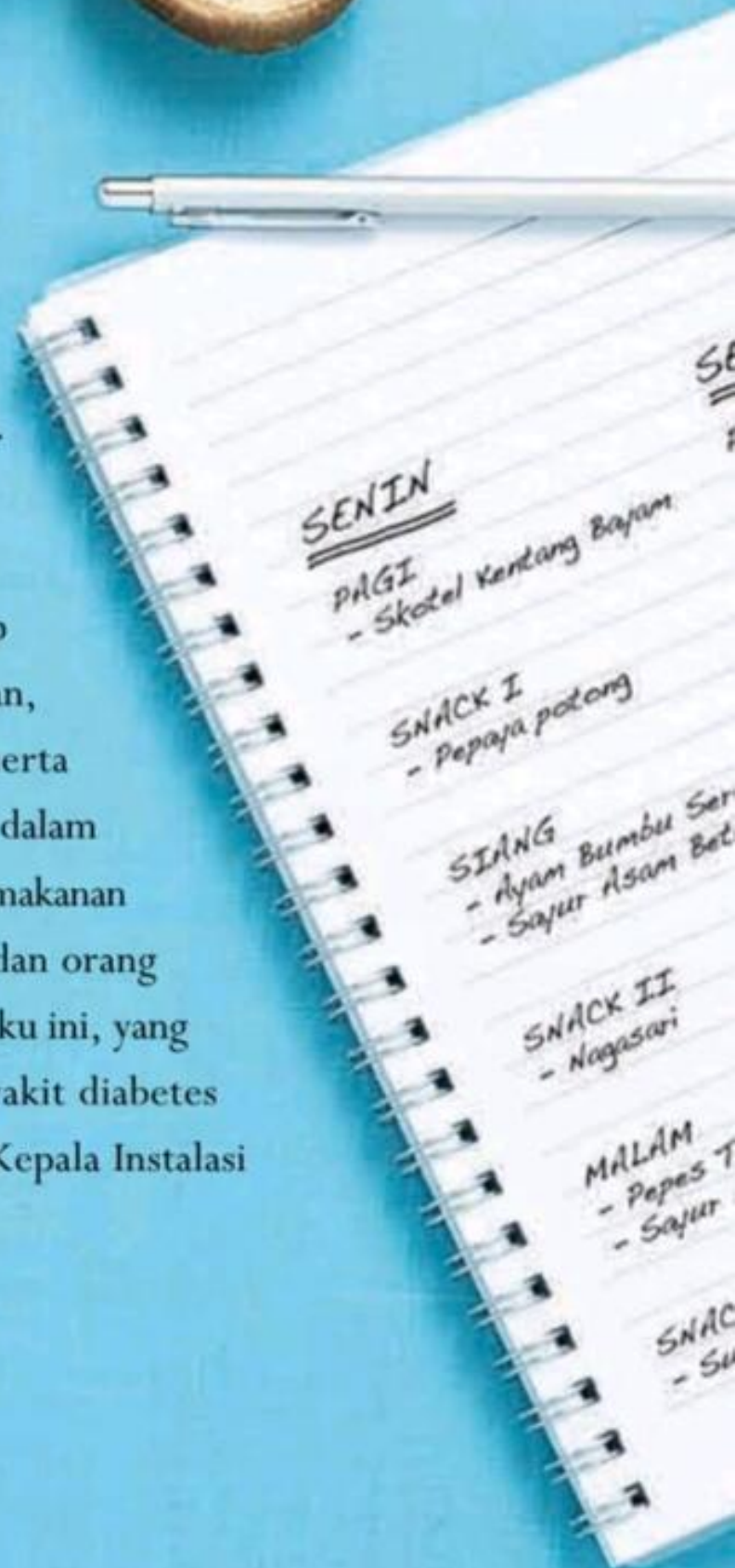
ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT
52 KCal	1,17 gr	0,4 gr	4,93 gr





Tak perlu terjerat mitos bahwa seorang diabetisi atau penderita diabetes harus mengorbankan kenikmatan makan di sepanjang sisa hidupnya. Pada dasarnya, diabetisi boleh menyantap apa saja selama tidak melebihi batas kalori yang diperlukan untuk kondisi kesehatannya.

Makanan untuk diabetisi tetap bisa dibuat lezat dan menggugah selera. Ada banyak pilihan hidangan penuh selera yang sejalan dengan prinsip pola makan penyandang diabetes. Secara cerdas memilih jenis hidangan, mengganti bahan makanan, menambah dan mengurangi bumbu, serta menyiasati cara pengolahan makanan akan menghasilkan makanan lezat dalam batasan kalori yang disarankan. Jadi, dengan sifatnya yang rendah kalori, makanan lezat untuk diabetisi juga dapat bermanfaat untuk menjaga berat badan orang yang sehat. Dan resep-resep semacam itu bisa Anda temukan dalam buku ini, yang disusun sebagai wujud keseriusan Yasa Boga dalam mengelola penyakit diabetes dengan pengarahannya dari dr. Pauline Endang Praptini D.MS.SpGK, Kepala Instalasi Gizi RS Fatmawati.



ISBN: 978-979-22-7556-8



PT GRAMEDIA PUSTAKA UTAMA
Kompas Gramedia Building
Blok I Lantai 4-5
Jl. Palmerah Barat 29-37
Jakarta 10270

www.gramediapustakautama.com