

KACANG-KACANGAN

1. Almond

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/bolehkah-bayi-makan-kacang-almond#:~:text=Kacang%20almond%20bisa%20diberikan%20kepada,se cara%20hati%2Dhati%2C%20ya.>

2. Biji Aprikot

Umur 6-9 bulan:(tidak boleh)

Tekstur : -

9-12 bulan: (tidak boleh)

Tekstur : -

12-23 bulan: (tidak boleh)

Tekstur : -

Sumber: <https://www.mpi.govt.nz/food-safety-home/safe-eat/apricot-and-peach-kernels-and-apple-and-pear-seeds-are-unsafe-to-eat/>

3. Biji Labu

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://solidstarts.com/foods/pumpkin-seed/>

4. Hazelnut

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.lilmixins.com/blogs/news/how-to-feed-babies-nuts>

5. Kacang tanah

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.ibudanbalita.com/artikel/7-macam-kacang-kacangan-untuk-mpasi-bayi-yang-kaya-gizi#:~:text=Kacang%20Tanah&text=Ibu%20juga%20tidak%20akan%20pernah,bagi%20tumbuh%20kembang%20bayi%2C%20Bu.>

6. Kacang Hijau

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.ibudanbalita.com/artikel/7-macam-kacang-kacangan-untuk-mpasi-bayi-yang-kaya-gizi#:~:text=Kacang%20Tanah&text=Ibu%20juga%20tidak%20akan%20pernah,bagi%20tumbuh%20kembang%20bayi%2C%20Bu.>

7. Kacang Hitam:

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/kapan-bayi-boleh-diberikan-kacang#:~:text=Kacang%20sudah%20bisa%20diberikan%20sejak,benar%2Dbenar%20disesuaikan%20dengan%20usianya.>

8. Kacang Kedelai

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.ibudanbalita.com/artikel/7-macam-kacang-kacangan-untuk-mpasi-bayi-yang-kaya-gizi#:~:text=Kacang%20Tanah&text=Ibu%20juga%20tidak%20akan%20pernah,bagi%20tumbuh%20kembang%20bayi%2C%20Bu>.

9. Kacang koro

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber : <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/sederet-manfaat-kacang-koro-untuk-mpasi-bayi>

10.Kacang Mede

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/kapan-bayi-boleh-diberikan-kacang#:~:text=Padahal%2C%20jika%20diberikan%20di%20usia,untuk%20proses%20tumbuh%20kembang%20anak>.

11.Kacang Merah

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.ibudanbalita.com/artikel/7-macam-kacang-kacangan-untuk-mpasi-bayi-yang-kaya->

[gizi#:~:text=Kacang%20Tanah&text=Ibu%20juga%20tidak%20akan%20
pernah,bagi%20tumbuh%20kembang%20bayi%2C%20Bu.](#)

12.Kacang Pecan

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://solidstarts.com/foods/pecans/>

13.Kacang Pinus

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/kapan-bayi-boleh-diberikan-kacang#:~:text=Kacang%20sudah%20bisa%20diberikan%20sejak,bener%2Dbener%20disesuaikan%20dengan%20usianya.>

14.Kacang Polong

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.ibudanbalita.com/artikel/7-macam-kacang-kacangan-untuk-mpasi-bayi-yang-kaya-gizi#:~:text=Kacang%20Tanah&text=Ibu%20juga%20tidak%20akan%20pernah,bagi%20tumbuh%20kembang%20bayi%2C%20Bu.>

15.Kacang Tunggak

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/kapan-boleh-memberikan-kacang-kacangan-pada-bayi>

16. Kacang Kenari

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/kapan-bayi-boleh-diberikan-kacang#:~:text=Kacang%20sudah%20bisa%20diberikan%20sejak,atau%20telah%20mendapatkan%20MPASI%2C%20Bun.>

17. Kuaci

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/kapan-bayi-boleh-diberikan-kacang#:~:text=Kacang%20sudah%20bisa%20diberikan%20sejak,atau%20telah%20mendapatkan%20MPASI%2C%20Bun.>

18. Macadamia

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://solidstarts.com/foods/macadamia-nut/>

19. Pistacio

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/kapan-bayi-boleh-diberikan-kacang#:~:text=Kacang%20sudah%20bisa%20diberikan%20sejak,atau%20telah%20mendapatkan%20MPASI%2C%20Bun.>

20. Tauge

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://kumparan.com/kumparanmom/tips-olah-tauge-jadi-mpasi-bayi-1u4IyQzixbQ/full>

21. Edamame

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.ibudanbalita.com/artikel/7-macam-kacang-kacangan-untuk-mpasi-bayi-yang-kaya-gizi#:~:text=Kacang%20Tanah&text=Ibu%20juga%20tidak%20akan%20pernah,bagi%20tumbuh%20kembang%20bayi%2C%20Bu.>

BIJI-BIJIAN

22. Beras Putih

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/bolehkah-bayi-di-bawah-1-tahun-makan-nasi>

23. Beras Merah

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: [https://www.alodokter.com/dianggap-lebih-sehat-bolehkah-bayi-makan-nasi-](https://www.alodokter.com/dianggap-lebih-sehat-bolehkah-bayi-makan-nasi-merah#:~:text=Sejak%20berusia%206%20bulan%2C%20bayi,jenis%20makanan%2C%20termasuk%20nasi%20merah.)

[merah#:~:text=Sejak%20berusia%206%20bulan%2C%20bayi,jenis%20makanan%2C%20termasuk%20nasi%20merah.](https://www.alodokter.com/dianggap-lebih-sehat-bolehkah-bayi-makan-nasi-merah#:~:text=Sejak%20berusia%206%20bulan%2C%20bayi,jenis%20makanan%2C%20termasuk%20nasi%20merah.)

24. Beras Hitam

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : pure

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: [https://admin.mommyasia.id/7703/article/beras-hitam-untuk-mpasi-bagaimana-cara-](https://admin.mommyasia.id/7703/article/beras-hitam-untuk-mpasi-bagaimana-cara-mengolahnya#:~:text=Kandungan%20beras%20hitam%20yang%20kaya,umur%20diatas%206%20bulan%20ya.)

[mengolahnya#:~:text=Kandungan%20beras%20hitam%20yang%20kaya,umur%20diatas%206%20bulan%20ya.](https://admin.mommyasia.id/7703/article/beras-hitam-untuk-mpasi-bagaimana-cara-mengolahnya#:~:text=Kandungan%20beras%20hitam%20yang%20kaya,umur%20diatas%206%20bulan%20ya.)

25. Beras Ketan

Umur 6-9 bulan:(tidak boleh)

Tekstur : -

9-12 bulan: (tidak boleh)

Tekstur : -

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: [https://kumparan.com/kumparanmom/bolehkah-bayi-makan-](https://kumparan.com/kumparanmom/bolehkah-bayi-makan-ketan-1553502805184520034/full)

[ketan-1553502805184520034/full](https://kumparan.com/kumparanmom/bolehkah-bayi-makan-ketan-1553502805184520034/full)

26. Jagung

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.halodoc.com/artikel/ibu-ini-manfaat-jagung-bagi-perkembangan-anak>

27. Jelai

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: https://www.momjunction.com/articles/health-benefits-of-barley-for-your-baby_0097240/

28. Milet

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.nutriclub.co.id/artikel/pola-asuh-anak/bayi/mengatur-jadwal-makan-dan-tidur-si-kecil#:~:text=Millet%20atau%20dalam%20Bahasa%20Indonesia,makanan%20MPASI%20bayi%206%20bulan.>

29. Oatmeal

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.orami.co.id/magazine/bayi-makan-oatmeal>

30. Quinoa

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.yummytoddlerfood.com/quinoa-for-babies/>

31. Soba

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://solidstarts.com/foods/buckwheat/>

SAYURAN DAN JAMUR

32. Selada

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://solidstarts.com/foods/lettuce/>

33. Akar Teratai

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://ambon.tribunnews.com/2021/10/28/5-manfaat-akar-teratai-untuk-kesehatan-anak-tingkatkan-kekebalan-tubuh-hingga-cegah-flu-batuk#:~:text=Akar%20teratai%20adalah%20salah%20satu,kecil%20sekitar%205%20%E2%80%93%20bulan.>

34. Arugula

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://shuncy.com/article/can-babies-eat-arugula>

35. Asparagus

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://kumparan.com/kumparanmom/manfaat-asparagus-untuk-mpasi-bayi-1u25ukdV9xM/3>

36. Daun bawang

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.grid.id/read/042907737/bikin-semua-orangtua-kegirangan-mencampurkan-daun-bawang-pada-mpasi-bayi-bisa-berikan-manfaat-luar-biasa-nggak-bakal-nyangka?page=all>

37. Pakcoy

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.popmama.com/baby/7-12-months/khopida-rahma/manfaat-pakcoy-untuk-mpasi-dan-cara-mengolahnya>

38. Brokoli

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://hellosehat.com/parenting/bayi/gizi-bayi/sayur-buah-untuk-bayi/>

39. Daun Kelor

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber:

<https://prokomsetda.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/18-manfaat-daun-kelor-untuk-kesehatan-efek-sampingnya-57#:~:text=Untuk%20anak%20Danak%2C%20dapat%20dikonsumsi,yang%20sangat%20baik%20untuk%20mata.>

40. Buncis

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://hellosehat.com/parenting/bayi/gizi-bayi/sayur-buah-untuk-bayi/>

41. Bayam

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://hellosehat.com/parenting/bayi/gizi-bayi/sayur-buah-untuk-bayi/>

42. Wortel

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://hellosehat.com/parenting/bayi/gizi-bayi/sayur-buah-untuk-bayi/>

43. Kacang Panjang

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/kapan-bayi-boleh-diberikan-kacang#:~:text=Kacang%20sudah%20bisa%20diberikan%20sejak,karena%20berisiko%20menyebabkan%20bayi%20tersedak.>

44. Kangkung

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://genbest.id/articles/bolehkah-kangkung-untuk-mpasi>

45. Kol

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/rambu-rambu-makanan-bayi-6-bulan-apa-yang-boleh-dan-tidak-boleh-diberikan>

46. Kembang Kol

Umur 6-9 bulan: (Tidak boleh)

Tekstur : -

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit Kasar

Sumber: <https://www.generasimaju.co.id/artikel/4-6-bulan/nutrisi-makanan/sayuran-untuk-mpasi#:~:text=Kembang%20Kol&text=Bunda%20bisa%20memberikan%20kembang%20kol,tidak%20nyaman%20pada%20perut%20bayi.>

47. Labu Putih

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://hellosehat.com/parenting/bayi/gizi-bayi/sayur-buah-untuk-bayi/>

48. Labu Siam

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://kumparan.com/kumparanmom/labu-siam-untuk-mpasi-bayi-kapan-boleh-diberikan-1wocp0VftgD>

49. Oyong

Umur 6-9 bulan: (boleh)

Tekstur : puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.popmama.com/baby/7-12-months/winda-carmelita/manfaat-sayur-oyong-untuk-mpasi-bayi>

50. Paprika

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : sedikit kasar

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.popmama.com/baby/7-12-months/winda-carmelita/bolehkah-bayi-makan-paprika-untuk-mpasi?page=all>

51. Sawi Hijau

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.nutriclub.co.id/artikel/nutrisi/7-9-bulan/mpasi-yang-dapat-mencerdaskan-otak#:~:text=%2C%20lho%2C%20Mama.-,Mama%2C%20Berikut%20Kandungan%20dalam%20MPASI%20yang%20Sesuai%20Untuk%20Bayi%20Usia,Meningkatkan%20Kecerdasan%20Otak%20Si%20Kecil&text=Sayuran%20hijau%20seperti%20bayam%2C%20brokoli,asam%20folat%2C%20dan%20beta%20karotin.>

52. Kentang

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/sejuta-manfaat-kentang-untuk-bayi>

53. Seledri

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/amankah-bayi-konsumsi-seledri-ini-kata-dokter>

54. Terong

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/bolehkah-memberikan-terong-untuk-mpasi-bayi>

55. Mentimun

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : Puree

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Sedikit Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/manfaat-timun-yang-kaya-nutrisi-untuk-mpasi-bayi>

56. Tomat

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/mengulik-manfaat-tomat-untuk-mpasi#:~:text=Pemberian%20tomat%20sudah%20boleh%20dilakukan,Kecil%20di%20awal%20masa%20MPASI.>

57. Jamur Tiram

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/bayi-boleh-makan-jamur-ini-tips-sehatnya>

58. Jamur Shiitake

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/bayi-boleh-makan-jamur-ini-tips-sehatnya>

59. Jamur Enoki

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/bayi-boleh-makan-jamur-ini-tips-sehatnya>

60. Jamur Champignon

Umur 6-9 bulan:(boleh)

Tekstur : Puree

9-12 bulan: (boleh)

Tekstur : sedikit kasar

12-23 bulan: (boleh)

Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-bayi/bayi-boleh-makan-jamur-ini-tips-sehatnya>

Buah :

61. Apel

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

62. Pisang

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

63. Alpukat

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

64. Kiwi

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

65. Pepaya

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

66. Jambu Biji

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

67. Buah Naga
6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

68. Mangga
6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

69. Pir
6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

70. Labu Kuning
6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

71. Melon

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

72.Jambu Biji

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

73.Buah Plum

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

74.Buah Bit

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Puree
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

Bumbu

75.Jahe

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Campuran Puree Sayur
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

76.Kunyit

Buah Plum

6-9 bulan : Boleh

Tekstur : Campuran Puree Sayur

9-12 bulan : Boleh

Tekstur : Sedikit Kasar

12-23 bulan : Boleh

Tekstur : Kasar

77.Kayu Manis

6-9 bulan : Boleh

Tekstur :Campuran Puree Sayur

9-12 bulan : Boleh

Tekstur : Sedikit Kasar

12-23 bulan : Boleh

Tekstur : Kasar

78.Ketumbar

6-9 bulan : Boleh

Tekstur :Campuran Puree Sayur

9-12 bulan : Boleh

Tekstur : Sedikit Kasar

12-23 bulan : Boleh

Tekstur : Kasar

79.Daun Salam

6-9 bulan : Boleh

Tekstur : Campuran Puree Sayur

9-12 bulan : Boleh

Tekstur : Sedikit Kasar

12-23 bulan : Boleh

Tekstur : Kasar

80.Daun Jeruk

6-9 bulan : Boleh

Tekstur : Campuran Puree Sayur

9-12 bulan : Boleh

Tekstur : Sedikit Kasar

12-23 bulan : Boleh

Tekstur : Kasar

81.Oregano

6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Campuran Puree Sayur
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

82. Bawang Bombay
6-9 bulan : Boleh
Tekstur : Campuran Puree Sayur
9-12 bulan : Boleh
Tekstur : Sedikit Kasar
12-23 bulan : Boleh
Tekstur : Kasar

83. Bawang bombai
Umur 6-9 bulan:(boleh)
Tekstur : Puree
9-12 bulan: (boleh)
Tekstur : sedikit kasar
12-23 bulan: (boleh)
Tekstur : Kasar
Sumber: <https://kumparan.com/kumparanmom/bawang-bombai-untuk-mpasi-bayi-boleh-enggak-sih-1uuZ7OA9B1t/full>

84. Bawang Putih
Umur 6-9 bulan:(boleh)
Tekstur : Puree
9-12 bulan: (boleh)
Tekstur : sedikit kasar
12-23 bulan: (boleh)
Tekstur : Kasar
Sumber: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/bolehkah-menambah-bawang-untuk-mpasi-bayi>

85. Bawang Merah
Umur 6-9 bulan:(boleh)
Tekstur : Puree
9-12 bulan: (boleh)
Tekstur : sedikit kasar
12-23 bulan: (boleh)
Tekstur : Kasar

Sumber: <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/manfaat-bawang-putih-dan-merah-di-campurn-untuk-mpasi>

DAGING DAN SUMBER PROTEIN

86.Daging sapi

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

87.Daging kambing

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

88.Daging ayam

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

89.Daging bebek

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

90. Daging domba

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

91. Telur (Bebek, ayam, puyuh, ikan, asin)

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

SEAFOOD DAN IKAN

92. Ikan kembung

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

93. Kerang hijau

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

94. Abalone

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

95. Kepiting

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

96. Tiram (oyster)

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

97. Udang

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

98.Cumi

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

99.Gurita

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

100. Lobster

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

101. Sotong

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

102. Rumput Laut

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

103. Ikan salmon

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

104. Nila

Umur 6-9 bulan: tidak

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

105. Ikan teri

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

106. Ikan tongkol

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

107. Ikan dori

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

108. Ikan bawal

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

109. Ikan tenggiri

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

110. Belut

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

111. Ikan gabus

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

112. Ikan kod

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

113. Lele

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

114. Gurame

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

115. Kakap

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

116. Bandeng

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

117. Tuna

Umur 6-9 bulan: boleh

Tekstur: Puree

9-12 bulan: boleh

Tekstur: Lebih Kasar

12-23 bulan: boleh

Tekstur: Kasar

Sumber :

<https://www.sehatq.com/artikel/tips-memilih-aneka-buah-untuk-bayi-yang-mulai-mpasi>

<https://www.nutriclub.co.id/artikel/nutrisi/4-6-bulan/buah-untuk-bayi-6-bulan>

<https://www.astronauts.id/blog/jenis-buah-yang-bagus-untuk-bayi-penuh-gizi/>

<https://review.bukalapak.com/mom/jenis-kacang-kacangan-yang-bisa-diolah-untuk-mpasi-111583>

<https://www.mooimom.id/mamapedia/bumbu-aromatik-untuk-mpasi-bayi-6-bulan-agar-si-kecil-lahap-makan>