

Data Balita

Nama	Angga Saepul Rivian
Tinggi Badan	80 cm
Tanggal Lahir	2023-06-11
Jenis Kelamin	L
Berat Badan	15 kg

Hasil Perhitungan Berat Badan Ideal (BBI)
Kelebihan Berat Badan

Rekomendasi Hari Senin

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Rendang	380	30	25	10

Bahan

Rendang adalah daging sapi yang dimasak dalam santan dengan bumbu rempah-rempah seperti serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk.

Cara

Masak daging dalam santan dan bumbu rempah hingga empuk dan bumbu meresap.

2	Soto Betawi	320	20	18	25
---	-------------	-----	----	----	----

Bahan

Soto Betawi adalah sup daging sapi dengan kuah santan yang kental, disajikan dengan irisan kentang dan tomat.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara					
Rebus daging sapi dengan bumbu hingga empuk, tambahkan santan dan irisan kentang, sajikan dengan tomat dan bawang goreng.					
3	Sop Buntut	350	25	20	15
Bahan					
Sop buntut adalah sup dengan buntut sapi yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, ketumbar, dan daun bawang.					
Cara					
Rebus buntut sapi dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan wortel, kentang, dan bawang goreng.					
Rekomendasi Hari Selasa					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sop Kambing	340	30	22	10
Bahan					
Sop kambing adalah sup dengan potongan daging kambing yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, kayu manis, dan cengkeh.					
Cara					
Rebus daging kambing dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan kentang, wortel, dan bawang goreng.					
2	Pecel Lele	320	25	18	15

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan					
Pecel lele adalah ikan lele goreng tepung disajikan dengan sambal terasi dan sayuran pecel.					
Cara					
Goreng ikan lele dengan tepung hingga kecoklatan, sajikan dengan sambal terasi dan lalapan.					
3	Bakmi Ayam	320	15	12	40
Bahan					
Bakmi ayam adalah mie rebus dengan potongan daging ayam, irisan bakso, dan sayuran, disajikan dengan kuah kaldu ayam.					
Cara					
Rebus mie hingga matang, sajikan dengan daging ayam, bakso, dan kuah kaldu ayam.					
Rekomendasi Hari Rabu					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Kwetiau Goreng	310	13	16	35
Bahan					
Kwetiau goreng adalah mie kwetiau yang digoreng dengan minyak sayur, tambahkan telur, daging ayam atau seafood, dan sayuran.					
Cara					
Tumis bawang putih, tambahkan daging ayam atau seafood, telur, dan kwetiau, aduk hingga matang.					

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
2	Nasi Goreng	320	12	14	40
Bahan					
Nasi goreng adalah nasi yang digoreng dalam minyak dengan bawang putih, bawang merah, ayam atau udang, telur, dan kecap.					
Cara					
Tumis bawang putih, bawang merah, dan daging/udang hingga harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.					
3	Martabak Telur	320	15	18	25
Bahan					
Martabak telur adalah adonan tepung terigu dengan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.					
Cara					
Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang hingga matang.					
Rekomendasi Hari Kamis					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Pizza	320	12	18	30
Bahan					
Pizza adalah roti bundar dengan topping seperti saus tomat, keju, dan berbagai macam bahan tambahan seperti daging, sayuran, atau jamur.					

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Cara					
Olesi roti dengan saus tomat, tambahkan keju dan topping sesuai selera, panggang hingga keju meleleh.					
2	Soto Ayam	280	18	12	30
Bahan					
Soto ayam adalah sup ayam dengan kuah bening berbumbu kunyit, jahe, bawang putih, dan bawang merah.					
Cara					
Rebus ayam dengan bumbu hingga matang, sajikan dengan tambahan mie, tauge, dan daun bawang.					
3	Mie Ayam	300	14	10	40
Bahan					
Mie ayam adalah mie pangsit dengan potongan daging ayam dan pangsit rebus, disajikan dengan kuah kaldu ayam dan tambahan sayuran.					
Cara					
Rebus mie dan pangsit hingga matang, sajikan dengan daging ayam, kaldu ayam, dan sayuran.					
Rekomendasi Hari Jumat					
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Mie Goreng	290	11	15	35

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
Bahan					
Mie goreng adalah mie yang digoreng dengan minyak sayur, kemudian dicampur dengan bawang putih, bawang merah, telur, sayuran, dan kecap.					
Cara					
Tumis bawang putih, bawang merah, dan telur, tambahkan mie dan sayuran, aduk hingga merata.					
2	Nasi Uduk	280	10	15	35
Bahan					
Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan daun pandan, disajikan dengan pelengkap seperti telur balado, tempe goreng, dan ayam goreng.					
Cara					
Rebus nasi dengan santan dan daun pandan hingga matang, sajikan dengan pelengkap sesuai selera.					
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35
Bahan					
Pasta aglio e olio adalah hidangan pasta Italia dengan bawang putih cincang dan cabai merah dalam minyak zaitun.					
Cara					
Tumis bawang putih dan cabai merah dalam minyak zaitun, tambahkan pasta yang telah direbus, aduk hingga tercampur rata.					
Rekomendasi Hari Sabtu					

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Ayam Bakar	260	20	12	20
Bahan					
Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan ketumbar.					
Cara					
Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.					
2	Ikan Bakar	280	22	14	10
Bahan					
Ikan bakar adalah ikan yang dibakar dengan bumbu rempah seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan jeruk nipis.					
Cara					
Bakar ikan hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.					
3	Pasta	280	10	12	35
Bahan					
Pasta adalah hidangan Italia berbahan dasar tepung terigu dan telur, disajikan dengan saus seperti bolognese atau carbonara.					
Cara					
Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.					
Rekomendasi Hari Minggu					

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sate Padang	250	20	15	10
Bahan					
Sate Padang adalah potongan daging sapi yang dibumbui dengan bumbu rendang Padang dan dibakar, disajikan dengan kuah kacang kental.					
Cara					
Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar hingga matang, sajikan dengan kuah kacang.					
2	Ketoprak	260	10	10	35
Bahan					
Ketoprak adalah pecel dengan tambahan ketupat dan tahu, disiram dengan bumbu kacang kental.					
Cara					
Campur tahu, ketupat, dan sayuran, siram dengan bumbu kacang.					
3	Martabak Manis	280	7	15	30
Bahan					
Martabak manis adalah adonan tepung dengan isi cokelat, keju, kacang, dan gula, yang dibalut dan dipanggang hingga matang.					
Cara					
Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi sesuai selera, lipat dan panggang hingga matang.					

Rekomendasi Hari Senin

Resep Menu Makanan 1

Nama	Rendang
Bahan-bahan	Rendang adalah daging sapi yang dimasak dalam santan dengan bumbu rempah-rempah seperti serai, jahe, lengkuas, dan daun jeruk.
Cara Memasak	Masak daging dalam santan dan bumbu rempah hingga empuk dan bumbu meresap.

Resep Menu Makanan 2

Nama	Soto Betawi
Bahan-bahan	Soto Betawi adalah sup daging sapi dengan kuah santan yang kental, disajikan dengan irisan kentang dan tomat.
Cara Memasak	Rebus daging sapi dengan bumbu hingga empuk, tambahkan santan dan irisan kentang, sajikan dengan tomat dan bawang goreng.

Resep Menu Makanan 3

Nama	Sop Buntut
------	------------

Bahan-bahan	Sop buntut adalah sup dengan buntut sapi yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, ketumbar, dan daun bawang.
-------------	--

Cara Memasak	Rebus buntut sapi dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan wortel, kentang, dan bawang goreng.
--------------	---

Rekomendasi Hari Selasa

Resep Menu Makanan 1

Nama	Sop Kambing
------	-------------

Bahan-bahan	Sop kambing adalah sup dengan potongan daging kambing yang dimasak dalam kuah bening dengan bumbu rempah seperti merica, kayu manis, dan cengkeh.
-------------	---

Cara Memasak	Rebus daging kambing dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan kentang, wortel, dan bawang goreng.
--------------	--

Resep Menu Makanan 2

Nama	Pecel Lele
------	------------

Bahan-bahan	Pecel lele adalah ikan lele goreng tepung disajikan dengan sambal terasi dan sayuran pecel.
Cara Memasak	Goreng ikan lele dengan tepung hingga kecoklatan, sajikan dengan sambal terasi dan lalapan.

Resep Menu Makanan 3

Nama	Bakmi Ayam
Bahan-bahan	Bakmi ayam adalah mie rebus dengan potongan daging ayam, irisan bakso, dan sayuran, disajikan dengan kuah kaldu ayam.
Cara Memasak	Rebus mie hingga matang, sajikan dengan daging ayam, bakso, dan kuah kaldu ayam.

Rekomendasi Hari Rabu

Resep Menu Makanan 1

Nama	Kwetiau Goreng
Bahan-bahan	Kwetiau goreng adalah mie kwetiau yang digoreng dengan minyak sayur, tambahkan telur, daging ayam atau seafood, dan sayuran.

Cara Memasak	Tumis bawang putih, tambahkan daging ayam atau seafood, telur, dan kwetiau, aduk hingga matang.
--------------	---

Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Goreng
Bahan-bahan	Nasi goreng adalah nasi yang digoreng dalam minyak dengan bawang putih, bawang merah, ayam atau udang, telur, dan kecap.
Cara Memasak	Tumis bawang putih, bawang merah, dan daging/udang hingga harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.

Resep Menu Makanan 3

Nama	Martabak Telur
Bahan-bahan	Martabak telur adalah adonan tepung terigu dengan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, yang dipanggang hingga matang.
Cara Memasak	Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggang hingga matang.

Rekomendasi Hari Kamis

Resep Menu Makanan 1

Nama	Pizza
------	-------

Bahan-bahan	Pizza adalah roti bundar dengan topping seperti saus tomat, keju, dan berbagai macam bahan tambahan seperti daging, sayuran, atau jamur.
-------------	--

Cara Memasak	Olesi roti dengan saus tomat, tambahkan keju dan topping sesuai selera, panggang hingga keju meleleh.
--------------	---

Resep Menu Makanan 2

Nama	Soto Ayam
------	-----------

Bahan-bahan	Soto ayam adalah sup ayam dengan kuah bening berbumbu kunyit, jahe, bawang putih, dan bawang merah.
-------------	---

Cara Memasak	Rebus ayam dengan bumbu hingga matang, sajikan dengan tambahan mie, tauge, dan daun bawang.
--------------	---

Resep Menu Makanan 3

Nama	Mie Ayam
------	----------

Bahan-bahan	Mie ayam adalah mie pangsit dengan potongan daging ayam dan pangsit rebus, disajikan dengan kuah kaldu ayam dan tambahan sayuran.
-------------	---

Cara Memasak	Rebus mie dan pangsit hingga matang, sajikan dengan daging ayam, kaldu ayam, dan sayuran.
--------------	---

Rekomendasi Hari Jumat

Resep Menu Makanan 1

Nama	Mie Goreng
------	------------

Bahan-bahan	Mie goreng adalah mie yang digoreng dengan minyak sayur, kemudian dicampur dengan bawang putih, bawang merah, telur, sayuran, dan kecap.
-------------	--

Cara Memasak	Tumis bawang putih, bawang merah, dan telur, tambahkan mie dan sayuran, aduk hingga merata.
--------------	---

Resep Menu Makanan 2

Nama	Nasi Uduk
------	-----------

Bahan-bahan	Nasi uduk adalah nasi yang dimasak dengan santan dan daun pandan, disajikan dengan pelengkap seperti telur balado, tempe goreng, dan ayam goreng.
-------------	---

Cara Memasak	Rebus nasi dengan santan dan daun pandan hingga matang, sajikan dengan pelengkap sesuai selera.
--------------	---

Resep Menu Makanan 3

Nama	Pasta Aglio e Olio
------	--------------------

Bahan-bahan	Pasta aglio e olio adalah hidangan pasta Italia dengan bawang putih cincang dan cabai merah dalam minyak zaitun.
-------------	--

Cara Memasak	Tumis bawang putih dan cabai merah dalam minyak zaitun, tambahkan pasta yang telah direbus, aduk hingga tercampur rata.
--------------	---

Rekomendasi Hari Sabtu

Resep Menu Makanan 1

Nama	Ayam Bakar
------	------------

Bahan-bahan	Ayam bakar adalah potongan ayam yang dibakar dengan bumbu rempah, seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan ketumbar.
-------------	---

Cara Memasak	Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.
--------------	--

Resep Menu Makanan 2

Nama	Ikan Bakar
Bahan-bahan	Ikan bakar adalah ikan yang dibakar dengan bumbu rempah seperti bawang putih, bawang merah, kunyit, dan jeruk nipis.
Cara Memasak	Bakar ikan hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.

Resep Menu Makanan 3

Nama	Pasta
Bahan-bahan	Pasta adalah hidangan Italia berbahan dasar tepung terigu dan telur, disajikan dengan saus seperti bolognese atau carbonara.
Cara Memasak	Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.

Rekomendasi Hari Minggu

Resep Menu Makanan 1

Nama	Sate Padang
------	-------------

Bahan-bahan	Sate Padang adalah potongan daging sapi yang dibumbui dengan bumbu rendang Padang dan dibakar, disajikan dengan kuah kacang kental.
-------------	---

Cara Memasak	Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar hingga matang, sajikan dengan kuah kacang.
--------------	---

Resep Menu Makanan 2

Nama	Ketoprak
------	----------

Bahan-bahan	Ketoprak adalah pecel dengan tambahan ketupat dan tahu, disiram dengan bumbu kacang kental.
-------------	---

Cara Memasak	Campur tahu, ketupat, dan sayuran, siram dengan bumbu kacang.
--------------	---

Resep Menu Makanan 3

Nama	Martabak Manis
------	----------------

Bahan-
bahan

Martabak manis adalah adonan tepung dengan isi coklat, keju, kacang, dan gula, yang dibalut dan dipanggang hingga matang.

Cara
Memasak

Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi sesuai selera, lipat dan panggang hingga matang.