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		
	daging sapi dengar dengan tomat dan		mpuk, tambahkar	n santan dan iris	an kentang,
3	Sop Buntut	350	25	20	15
			Bahan		
•	ntut adalah sup der seperti merica, ke		_	am kuah bening	dengan bumbu
			Cara		
	ountut sapi dengan ı, dan bawang gore	-	ingga empuk, saj	iikan dengan tan	nbahan wortel,
Rekom	nendasi Hari Selasa	a			
No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sop Kambing	340	30	22	10
			Bahan		
-	mbing adalah sup c bumbu rempah se			•	lam kuah bening
			Cara		
	daging kambing de , wortel, dan bawa		ah hingga empu	k, sajikan denga	n tambahan
2	Pecel Lele	320	25	18	15

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
			Bahan		
Pecel le	ele adalah ikan lele	goreng tepung dis	ajikan dengan s	ambal terasi dan	sayuran pecel.
			Cara		
Goreng	ikan lele dengan t	epung hingga keco	oklatan, sajikan c	lengan sambal te	erasi dan lalapan.
3	Bakmi Ayam	320	15	12	40
		J	Bahan		
	ayam adalah mie re n dengan kuah kal	ebus dengan poton du ayam.	gan daging ayar	m, irisan bakso, o	dan sayuran,
			Cara		
Rebus r	mie hingga matang	, sajikan dengan d	aging ayam, bak	kso, dan kuah ka	ıldu ayam.

$D \wedge l$	comenc	laci I	Jori .	Dahii
r = r	CHIELIC.	ו וכאו	1411	rann

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 rot keju mel	_	nat, tambahkan ke	iju dan topping s	esuai selera, par	nggang hingga	
2	Soto Ayam	280	18	12	30	
			Bahan			
Soto aya		am dengan kuah b	ening berbumbu	kunyit, jahe, bav	wang putih, dan	
			Cara			
Rebus a bawang.		bu hingga matang	, sajikan dengan	tambahan mie,	tauge, dan daun	
3	Mie Ayam	300	14	10	40	
			Bahan			
-	-	gsit dengan poton dan tambahan say		n dan pangsit reb	ous, disajikan	
			Cara			
Rebus n		ngga matang, sajik	kan dengan dagir	ng ayam, kaldu a	iyam, dan	
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		
•		ng digoreng denga erah, telur, sayurar		kemudian dican	npur dengan
			Cara		
Tumis b merata.		ang merah, dan te	lur, tambahkan n	nie dan sayuran,	aduk hingga
2	Nasi Uduk	280	10	15	35
			Bahan		
	_	ng dimasak dengar lado, tempe goren			kan dengan
			Cara		
Rebus r sesuai s	•	n dan daun panda	n hingga matang	, sajikan dengan	pelengkap
3	Pasta Aglio e Olio	290	8	15	35
			Bahan		
	glio e olio adalah h ninyak zaitun.	nidangan pasta Ital	lia dengan bawa	ng putih cincang	dan cabai merah
			Cara		
	awang putih dan d aduk hingga terca	cabai merah dalam ampur rata.	ı minyak zaitun, t	ambahkan pasta	a yang telah
Rekom	nendasi Hari Sabtu	I			

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)	
1	Ayam Bakar	260	20	12	20	
			Bahan			
•	•	gan ayam yang dil nyit, dan ketumbar.	_	mbu rempah, se	perti bawang	
			Cara			
Bakar a	yam hingga matai	ng dan kecoklatan,	, sajikan dengan	nasi dan sambal		
2	Ikan Bakar	280	22	14	10	
			Bahan			
	kar adalah ikan ya kunyit, dan jeruk r	ng dibakar dengar nipis.	n bumbu rempah	seperti bawang	putih, bawang	
			Cara			
Bakar il	kan hingga matanç	g dan kecoklatan, s	sajikan dengan n	asi dan sambal.		
3	Pasta	280	10	12	35	
			Bahan			
	dalah hidangan Ita bolognese atau ca	alia berbahan dasa Irbonara.	ar tepung terigu d	lan telur, disajika	n dengan saus	
			Cara			
Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.						
Rekom	nendasi Hari Ming	gu				

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
1	Sate Padang	250	20	15	10
		I	Bahan		
	adang adalah potor akar, disajikan den		•	ngan bumbu rer	ndang Padang
			Cara		
	si daging dengan b kuah kacang.	umbu rendang Pac	lang, tusuk dan l	oakar hingga ma	tang, sajikan
2	Ketoprak	260	10	10	35
		ı	3ahan		
Ketopra kental.	ak adalah pecel der	ngan tambahan ket	upat dan tahu, d	lisiram dengan b	umbu kacang
			Cara		
Campu	r tahu, ketupat, dar	n sayuran, siram de	engan bumbu ka	cang.	
3	Martabak Manis	280	7	15	30
		I	Bahan		
	ak manis adalah ad anggang hingga m		an isi cokelat, ke	eju, kacang, dan	gula, yang dibal
			Cara		
	ajan dengan minya ng hingga matang.	_	artabak, tambah	ıkan isi sesuai se	elera, lipat dan

Rekomendasi Hari Senin

Resep Menu N	/lakanan 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.

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

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	akanan 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.

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

esep Menu N	Alakanan 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.

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

Nama	Soto Ayam
Bahan- pahan	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 N	∕lenu N	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 N	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	Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi
Memasak	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.	

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.	

hingga matang, sajikan dengan kuah kacang.

Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar

Cara

Memasak

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 cokelat, 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.