

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

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
		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 .

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
2	Soto Betawi	320	20	18	25	Cara	Rebus daging sapi dengan bumbu hingga empuk, tambahkan santan dan irisan kentang, sajikan dengan tomat dan bawang goreng.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
		Bahan				Soto Betawi adalah sup daging sapi dengan kuah santan yang kental, disajikan dengan irisan kentang dan tomat.	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	Cara	Rebus buntut sapi dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahan wortel, kentang, dan bawang goreng.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)
		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	Cara	Rebus daging kambing dengan bumbu rempah hingga empuk, sajikan dengan tambahkan kentang, wortel, dan bawang goreng.
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 tambahkan kentang, wortel, dan bawang goreng.

2	Pecel Lele	320	25	18	15	Cara	Goreng ikan lele dengan tepung hingga kecoklatan, sajikan dengan sambal terasi dan lalapan.
Bahan						Pecel lele adalah ikan lele goreng tepung disajikan dengan sambal terasi dan sayuran pecel.	Goreng ikan lele dengan tepung hingga kecoklatan, sajikan dengan sambal terasi dan lalapan.

3	Bakmi Ayam	320	15	12	40	Cara	Rebus mie hingga matang, sajikan dengan daging ayam, bakso, dan kuah kaldu ayam.		
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	Cara	Tumis bawang putih, tambahkan daging ayam atau seafood, telur, dan kwetiau, aduk hingga matang.	
<hr/>								
		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.

2	Nasi Goreng	320	12	14	40	Cara	Tumis bawang putih, bawang merah, dan daging/udang hingga harum, tambahkan nasi dan kecap, aduk hingga merata.
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	Cara	Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak , tambahk an isi telur, daging sapi cincang, dan bawang merah, lipat dan panggan g hingga matang.
---	-------------------	-----	----	----	----	------	--

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

2	Soto Ayam	280	18	12	30	Cara	Rebus ayam dengan bumbu hingga matang, sajikan dengan tambahan mie, tauge, dan daun bawang.
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	Cara	Rebus mie dan pangsit hingga matang, sajikan dengan daging ayam, kaldu ayam, dan sayuran.		
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	Cara	Tumis bawang putih, bawang merah, dan telur, tambahkan mie dan sayuran, aduk hingga merata.
Bahan						Mie goreng adalah mie yang digoreng dengan minyak sayur, kemudian dicampur dengan bawang putih, bawang merah, telur, sayuran, dan kecap.	Tumis bawang putih, bawang merah, dan telur, tambahkan mie dan sayuran, aduk hingga merata.

2	Nasi Uduk	280	10	15	35	Cara	Rebus nasi dengan santan dan daun pandan hingga matang, sajikan dengan pelengkap sesuai selera.
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	Cara	Tumis bawang putih dan cabai merah dalam minyak zaitun, tambahkan pasta yang telah direbus, aduk hingga tercampur rata.
Bahan						Pasta aglio e olio adalah hidangan pasta Italia dengan bawang putih cincang dan cabai merah dalam minyak zaitun.	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	Cara	Bakar ayam hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.
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.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
2	Ikan Bakar	280	22	14	10	Cara	Bakar ikan hingga matang dan kecoklatan, sajikan dengan nasi dan sambal.
		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.

No	Nama Menu	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbo (g)		
3	Pasta	280	10	12	35	Cara	Rebus pasta hingga matang, campur dengan saus sesuai selera, sajikan dengan parmesan.
		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	Cara	Marinasi daging dengan bumbu rendang Padang, tusuk dan bakar hingga matang, sajikan dengan kuah kacang.
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	Cara	Campur tahu, ketupat, dan sayuran, siram dengan bumbu kacang.
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	Cara	Olesi wajan dengan minyak, tuang adonan martabak, tambahkan isi sesuai selera, lipat dan panggang hingga matang.

Bahan	Martabak manis adalah adonan tepung dengan isi coklat, 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.