

Buku saku

SMOOTHIE UNTUK IBU NIFAS

Sehat, bernutrisi dan Bermanfaat bagi
Ibu Nifas

Sri Untari
Elpinaria Girsang
Widia Astuti
Tisna Yanti
Veronika Hutabarat
Yuliana
Bunga Oktora





Smoothie buah naga
dan nanas
(booster untuk
anemia pada nifas)

Bahan:

1. 200gr buah naga, poting kecil dan masukan ke dalam freezer
2. 100gr nanas, potong kecil dan masukan kedalam freezer
3. Madu

Cara pembuatan:

1. Masukan buah naga dan nanas yang sudah di bekukan ke dalam blender
2. Beri madu secukupnya
3. Blender sampai halus
4. Sajikan dan dapat di beri topping buah ataupun chia seed sebagai penelengkap



Smoothie Hijau (booster ASI)

Bahan:

1. 1 genggam bayam
2. 2 batang selada
3. 1 buah pir hijau
4. 1 buah apel hijau
5. 1 buah alpukat
6. 1 buah mentimun
7. 1 lemon, peras airnya
8. 1 cangkir air

Cara pembuatan:

1. Blender seluruh bahan sampai halus
2. Tambahkan es batu dan madu jika di inginkan



Smoothie Kuning (kesehatan kulit pasca melahirkan)

Bahan:

1. 1 mangga
2. 1 jeruk
3. 1/2 pepaya
4. 1/4 nanas

Cara pembuatan:

1. Blender seluruh bahan sampai halus
2. Tambahkan es batu dan madu jika di inginkan



Smoothie buah
dan coklat
(sumber tenaga
dan antioksidan)

Bahan:

1. 1 cangkir blueberry
2. 200ml susu rendah lemak
3. 2sdm oat
4. 10gr coklat

Cara pembuatan:

1. Blender seluruh bahan sampai halus
2. Tambahkan es batu di inginkan



Smoothie Strawberry (penyegar tubuh)

Bahan:

1. 1 cangkir strawberry
2. 2sdm chia seed
3. 1 sdm oat
4. 200ml susu

Cara pembuatan:

1. Blender seluruh bahan sampai halus
2. Tambahkan es batu di inginkan



Smoothie Ungu (kaya akan Protein)

Bahan:

1. 3sdm chia seed
2. Tahu susu (kukus dan haluskan)
3. 1 cangkir blackberry
4. 5gr biji almond
5. 1sdm mentega tawar

Cara pembuatan:

1. Blender seluruh bahan sampai halus
2. Tambahkan es batu di inginkan



Smoothie rempah (kaya akan rempah esensial)

Bahan:

1. 2 buah apel
2. $\frac{1}{4}$ sdm bubuk kayu manis
3. $\frac{1}{2}$ sdm jahe
4. $\frac{1}{4}$ sdm cengkeh

Cara pembuatan:

1. Blender seluruh bahan sampai halus
2. Tambahkan es batu di inginkan



Smoothie Putih (pengembali kesuburan)

Bahan:

1. 1sdt madu
2. 1 tahu susu
3. 3gr biji almond
4. 1sdt gandum
5. 1 kuning telur ayam kampung
6. $\frac{1}{2}$ sdt jahe
7. 2 pisang beku
8. 200ml susu kedelai

Cara pembuatan:

1. Masukkan seluruh bahan kedalam blender
2. Haluskan
3. Sajikan dengan es batu jika diinginkan



Fusion smoothie (detoks tubuh)

Bahan:

1. Manga 1 buah
2. Jeruk peras 2 buah
3. Apel 1 buah
4. Belimbing 1 buah
5. Markisa 2 buah

Cara pembuatan:

1. Blender halus manga, apel dan belimbing
2. Peras jeruk dan kupas markisa
3. Campur bahan yang sudah di blender dengan perasan jeruk dan buah markisa
4. Sajikan dengan batu es dan madu jika di inginkan