



ROYCO
SINCE 1972
PROGRAM
**NUTRI
MENU**

**Masak Lezat
dan Bergizi sesuai
*Isi Piringku***



★ ★ ★
EDISI BARU!
Beragam Menu Ikan
& Camilan Nusantara

TIDAK UNTUK DIJUAL



Masak Lezat dan Bergizi Sesuai *Isi Piringku*



Daftar Isi

APA ITU ISI PIRINGKU?	2
APA KATA AHLI?	4
IODIUM UNTUK KECERDASAN	5
AYO MENANAM POHON KELOR.....	6
CARA MEMBUAT KOMPOS DARI SAMPAH ORGANIK.....	7
TANAMAN PANGAN MASA DEPAN.....	7
KENAPA ROYCO SAJA CUKUP?	8
MANIFESTO ORANG TUA	9
KALENDER MENU 21 HARI.....	10
MENU NASI NUTRIMENU	12
MENU 21 HARI NUTRIMENU	15

APA ITU ISI PIRINGKU?

Isi Piringku adalah panduan berapa banyak porsi makanan yang dikonsumsi dalam satu piring untuk memenuhi gizi seimbang, yaitu setengah dari piring adalah hidangan utama dan lauk pauk, dan setengah lainnya adalah buah-buahan dan sayuran.

Lauk-pauk adalah sumber protein bagi tubuh kita. Protein berfungsi sebagai zat untuk membangun tubuh. Ada sumber protein nabati dan sumber protein hewani.

Buah-buahan adalah sumber vitamin (terutama Vit A, B, B1, B6, dan C), mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral berfungsi sebagai pengatur fungsi tubuh.



Makanan Pokok adalah sumber karbohidrat. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber tenaga.

Sayuran adalah sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor.



1/3 Lauk
dari setengah
piring

1/3 Buah
dari setengah
piring



2/3 Makanan
Pokok
dari setengah
piring

2/3 Sayuran
dari setengah
piring



**Yuk lakukan juga
4 kebiasaan baik!**



**Cuci tangan
dengan sabun dan
air sebelum makan**



**Makan makanan
bergizi seimbang**



**Minum 8 gelas air
sehari**



**Lakukan aktivitas
fisik minimal 30
menit sehari**



Melody Angela Mary
Royco Indonesia Nutritionist

APA KATA AHLI?

“Permasalahan gizi di Indonesia perlu diatasi bersama oleh semua pihak, antara lain angka stunting yang tinggi dan obesitas pada anak Indonesia yang semakin perlu diwaspadai. Untuk itu Kementerian Kesehatan telah memberikan panduan gizi seimbang sesuai isi piringku yang mudah dipraktikkan oleh keluarga.

Program Nutrimentu sudah dilengkapi dengan rangkaian resep lezat bergizi seimbang sesuai isi piringku yang dapat dipraktikkan di rumah, untuk seterusnya membentuk pola makan keluarga yang sehat. Ibu dan ayah di rumah merupakan pemegang kunci dalam keberhasilan program, mari kita pastikan generasi emas penerus bangsa tumbuh sehat dan cerdas!”



Andri Damanik
Royco Indonesia Chef

“Nutrisi yang tepat dan baik adalah awal yg hebat dalam tahap tumbuh kembang. Tak terkecuali pula kecukupan gizi untuk seluruh anggota keluarga. Oleh karena itu pengetahuan akan cara pilih dan olah bahan makanan akan menentukan kualitas hidup keluarga. Pastikan kita memberikan yang terbaik setiap harinya”

23 JUTA ANAK INDONESIA

dibawah usia 12 tahun menderita gizi tidak seimbang, seperti stunting/gagal tumbuh dan obesitas.⁴

STUNTING

Tinggi badan dan berat badan kurang karena kurang gizi

Kecerdasan kurang



Mudah sakit



Pertumbuhan terganggu



OBESITAS

Berat badan berlebih tapi gizi tidak seimbang



Diabetes saat dewasa



Kecerdasan kurang



Penyakit jantung dan pembuluh darah saat dewasa



APA YANG BISA KITA LAKUKAN?

Satu hal kecil dan sederhana yang dapat dilakukan orang tua untuk mencegah masalah ini adalah memastikan bahwa makanan yang dimasak di rumah sesuai gizi seimbang mampu membantu pertumbuhan fisik anak secara optimal.

Kebaikan Iodium untuk Tumbuh Kembang Anak⁶⁻¹¹

-10 -15
-5



Iodium adalah zat gizi mikro yang penting untuk hormon pertumbuhan (tiroid). Asupan iodium yang cukup dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental anak yang sesuai.

1000 hari pertama kehidupan menentukan tingkat kecerdasan anak. Kekurangan iodium dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan tingkat kecerdasan menurun hingga 10-15 poin.

Masa Kehamilan



Tahapan penting konsumsi iodium

Masa Menyusui



Masa Pertumbuhan Anak



Oleh karena itu Ibu perlu memerhatikan pemenuhan kebutuhan iodium pada anak. Cara paling mudah adalah dengan menggunakan bumbu masak beriodium.

Yuk penuhi kebutuhan Iodium dengan gunakan bumbu masak beriodium!

AYO MENANAM POHON KELOR!

KECIL DAUNNYA, BESAR MANFAATNYA

Kelor kaya akan zat gizi yang baik untuk kesehatan. Tanaman kelor mudah untuk ditanam dan tidak membutuhkan perawatan khusus. Kelor dapat ditanam di rumah dan dimasak menjadi berbagai hidangan yang lezat, bergizi, dan disukai keluarga.

Dalam 100 gram daun kelor kering mengandung:



Zat besi 25X lebih banyak daripada bayam



Vitamin A 10X lebih banyak daripada wortel



Protein 9X lebih banyak daripada yoghurt



Vitamin C 12X lebih banyak daripada jeruk



Kalsium 17X lebih banyak daripada susu



Kalium 15X lebih banyak daripada pisang

Sumber : Razis et al, 2014. Health benefits of Moringa Oleifera, Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, Vol 15, (<http://dx.doi.org/10.7314/APJCP.2014.15.20.8571>)

4 LANGKAH MENANAM KELOR

Penanaman Biji



1 Pilih beberapa biji kelor yang sehat



2 Tanam 3-5 biji kelor dan jaga agar tanah lembab



3 Pindahkan satu yang paling sehat ketika tinggi pohon mencapai 60-90cm



4 Siram sehari sekali dan lindungi bibit dari hama

Penanaman Stek



1 Pilih cabang dari pohon kelor yang sehat dan berusia minimal 1 tahun



2 Buatlah stek pohon dengan diameter sedikitnya 2.5 cm dan panjang 1.8 m



3 Tanam stek kelor, lalu isi dengan campuran tanah, pasir, dan kompos



4 Bentuklah sedikit kubah agar air tidak menyentuh batang bibit baru, lalu siram

4 LANGKAH MERAWAT KELOR

1 Pangkas tunas pada batang untuk membentuk tajuk pohon ketika pohon masih muda

2 Lakukan pemangkasan bila pohon sudah mencapai ketinggian 50 cm sampai 1 m

3 Siramlah secara teratur dan tidak berlebihan, terutama tiga bulan pertama setelah tanam.

4 Pemupukan cukup dilakukan pada saat penanaman dan setahun sekali menggunakan pupuk kandang atau kompos

CARA MEMBUAT KOMPOS DARI SAMPAH ORGANIK

Kompos merupakan hasil penguraian sampah organik yang berfungsi sebagai pupuk. Kompos dapat membantu penyuburan tanah. Membuat kompos sangat mudah. Tinggal mengumpulkan sampah organik dan memasukan dalam wadah dengan keran dibawahnya.

- 

1 SIAPKAN KOMPOSTER
(tempat menyimpan sampah organik) atau ember dan tutup. Beri keran disamping bawah ember.
- 

2 BERIKAN PUPUK KANDANG
Masukan pupuk kandang pada dasar ember (jika tersedia)
- 

3 POTONG SAMPAH ORGANIK BASA
potong kecil sampah organik seperti daun kering, sisa potongan sayur, lalu masukan kedalam komposter/ ember dan tutup rapat. Sampah organik dapat diisi hingga penuh.
- 

4 ADUK KOMPOSTER SECARA BERKALA
dan percikkan larutan EM4 pada sampah jika ada (larutan EM4 bisa didapat di toko tanaman).
- 

5 TUNGGU PROSES FERMENTASI SELAMA SEKITAR SATU BULAN
pupuk kompos siap dipakai jika proses pembusukan sudah sempurna (berwarna hitam, tidak panas, dan berbau tanah)

TANAMAN PANGAN MASA DEPAN

Tanam pangan masa depan adalah makanan yang memiliki nutrisi lebih untuk tubuh, dan lebih sedikit dampak negatif terhadap lingkungan hidup. Di Indonesia, terdapat 8 tanaman pangan masa depan yang mudah didapatkan.

- | | | |
|--|---|--|
|  <p>KELOR
Manfaat
Mencegah anemia, menjaga sel-sel tubuh, kuku, rambut dan kulit¹⁹</p> |  <p>BAYAM
Manfaat
Untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan mencegah anemia¹⁵</p> |  <p>PAKCOY
Manfaat
Menjaga kesehatan mata, tulang dan kulit¹²</p> |
|  <p>OKRA
Manfaat
Baik untuk pencernaan dan memperlancar peredaran darah²¹⁻²³</p> |  <p>UBI CILEMBU
Manfaat
Untuk membantu melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit¹⁴</p> |  <p>UBI UNGU
Manfaat
Memperlancar peredaran darah serta baik untuk kesehatan mata tulang dan kulit²⁰</p> |
|  <p>SELADA AIR
Manfaat
Baik untuk kekebalan tubuh dan kondisi pembuluh darah¹⁸</p> |  <p>KACANG HIJAU
Manfaat
Kaya protein serta baik untuk kulit kepala dan pertumbuhan rambut¹⁵⁻¹⁷</p> | |

KENAPA #CukupRoycoAja?

Royco terbuat dari daging ayam yang direbus lama dan kaya paduan rempah berkualitas dengan garam beryodium. **#CukupRoycoAja** tanpa tambahan bumbu lain mampu membuat semua masakan lezat dan bernutrisi melalui menu-menu inspirasi sehat dari Royco Nutrimenu.



Paduan
Bawang



Merica



Garam
Beryodium



Daging Ayam
Pilihan



Tanpa
Tambahan
Bumbu Lain

#CukupRoycoAja

MANIFESTO ORANG TUA

Sebagai orang tua, kami memiliki kekuatan dan tanggung jawab untuk membesarkan keluarga kami sebagai anggota masyarakat yang sehat dan produktif. Kami dapat membentuk anak-anak kami menjadi versi terbaik dari yang mereka impikan.



Kami berjanji untuk merawat anak-anak kami dan memprioritaskan kesehatan mereka. Melalui makanan yang kami masak, kami memberi mereka makanan yang tepat yang akan mengembangkan mereka dan membuat mereka mencapai potensi mereka secara fisik dan mental.

***ANAK-ANAK KAMI ADALAH MASA DEPAN INDONESIA. DI
TANGAN KAMI UNTUK MEMBUAT MASA DEPAN MEREKA
SECERAH MUNGKIN.***

Ayo Ikuti Program Royco Nutrimenu

Hanya Royco Nutrimenu yang mendukung keluarga untuk memberikan masakan lezat sesuai isi Piringku selama 21 hari kedepan untuk memenuhi gizi seimbang pada anak. Program Royco Nutrimenu selama 21 hari ini juga akan membantu untuk membangun kebiasaan kedepannya.

KALENDER MENU 21 HARI

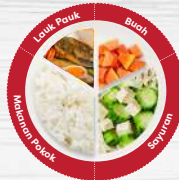


Foto halaman ini dan *post* di *social* media atau bagikan melalui whatsapp untuk menunjukan kemajuan anda kepada kerabat dan saudara.



HARI 1.....hal 15

- Telur Dadar Bayam
- Sup Kelor Jagung



HARI 2.....hal 20

- Ikan Lele Goreng
- Sup Oyong Misoa



HARI 3.....hal 25

- Semur Bola Bola Ayam
- Tumis Pakcoy Jagung Manis



HARI 4.....hal 30

- Ikan Masak Kuning
- Tumis Buncis Kecap



HARI 5.....hal 35

- Omelet Sayuran
- Oseng Tempe & Kacang Panjang



HARI 6.....hal 40

- Nugget Tempe
- Sup Ayam Makaroni



HARI 7.....hal 45

- Telur Dadar Tomat
- Tumis Bayam Jagung Tahu



HARI 8.....hal 50

- Prekedel Ayam
- Tumis Bayam Jamur Tiram



HARI 9.....hal 55

- Pesmol Ikan Kembung
- Tumis Buncis Jamur



HARI 10.....hal 60

- Pempek
- Kailan Cah Bawang Putih



HARI 11.....hal 65

- Nugget Tahu Wortel
- Sup Ayam Daun Kelor



HARI 12.....hal 70

- Nugget Ayam Sayur
- Sup Sayur Makaroni

Ayo Ikuti Program Royco Nutrimenu

Hanya Royco Nutrimenu yang mendukung keluarga untuk memberikan masakan lezat sesuai isi Piringku selama 21 hari kedepan untuk memenuhi gizi seimbang pada anak. Program Royco Nutrimenu selama 21 hari ini juga akan membantu untuk membangun kebiasaan kedepannya.

KALENDER MENU 21 HARI



Foto halaman ini dan *post* di *social media* atau bagikan melalui whatsapp untuk menunjukan kemajuan anda kepada kerabat dan saudara.



HARI 13.....hal 75

- Telur Ceplok Kuah Kecap
- Sup Bayam Bakso



HARI 14.....hal 80

- Bakwan Tahu
- Tumis Taoge Ikan Asin



HARI 15.....hal 85

- Tempura Sayur Saus Pedas Manis
- Sup Ayam Pakcoy



HARI 16.....hal 90

- Stik Ikan Krenyes
- Oseng Sawi Telur



HARI 17.....hal 95

- Sup Ayam Bening
- Bola Tahu Bayam



HARI 18.....hal 100

- Semur Telur
- Bakwan Jamur Tiram



HARI 19.....hal 105

- Kembang Goreng Cabai Hijau
- Perkedel Jagung Daun Kelor



HARI 20.....hal 110

- Ayam Masak Kecap
- Sup Bayam Jagung



HARI 21.....hal 115

- Tempe Goreng Kuning
- Orak Arik Telur Sayuran

MENU NASI
NUTRIMENU

NASI HIJAU

UNTUK 4 PORSI



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	0.6 g	1 %*	Vit. A	24 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	203 g	Protein	6.5 g	25 %*	Vit. C	16 %*	Zat Besi	15 %*
Energi total	274.4 kkal	Karbohidrat total	61.1 g	24 %*	Vit. D	0 %*	Seng	25 %*
		Serat pangan	2.2 g	9 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 300 g beras, cuci bersih
- 100 g bayam
- 400 ml air
- 1 batang serai, memarkan
- 2 lembar daun jeruk, robek
- 1 bungkus Royco Kaldu Ayam

Cara Memasak

1. Masukkan bayam dan air ke dalam *blender*. Haluskan.
2. Masukkan beras ke dalam wadah *rice cooker*. Tambahkan Royco dan tuangkan hasil *blender* bayam dan air. Aduk rata. Masukkan serai dan daun jeruk.
3. Masak hingga matang. Sajikan bersama lauknya.



Bayam kaya akan zat besi yang diperlukan untuk membantu mengalirkan oksigen dalam darah keseluruh tubuh.

NASI KACANG MERAH

UNTUK 4 PORSI



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	0.8 g	2 %*	Vit. A	0 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	202.3 g	Protein	11.3 g	28 %*	Vit. C	2 %*	Zat Besi	23 %*
Energi total	340.6 kkal	Karbohidrat total	74.4 g	30 %*	Vit. D	0 %*	Seng	37 %*
		Serat pangan	6.9 g	30 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 300 g beras, cuci bersih
- 100 g kacang merah segar
- 1 bungkus Royco Kaldu Ayam
- 400 ml air

Cara Memasak

1. Masukkan semua bahan termasuk Royco ke dalam mangkuk *rice cooker*, aduk rata.
2. Masak hingga matang. Sajikan segera ditemani lauk nya.



Kacang merah merupakan sumber protein dan kalsium yang baik bagi tubuh. Setiap 100 g kacang merah dapat memenuhi hampir 20% kebutuhan protein dan 25% kebutuhan kalsium harian Anda.

MENU 21 HARI
NUTRIMENU





HARI 1

MENU:

TELUR DADAR BAYAM
SUP KELOR JAGUNG
KROKET CAKALANG

TELUR DADAR BAYAM

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 9.500,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji Jumlah per sajian Energi total	4 sajian 58.7 g 123.8 kkal	Lemak total Protein Karbohidrat total Serat pangan	10.8 g 5.4 g 1.2 g 0.2 g	16 %* 9 %* 0 %* 1 %*	Vit. A Vit. C Vit. D	17 %* 4 %* 5 %	Kalsium Zat Besi Seng Iodium	3 %* 4 %* 4 %* 13 %*
---	----------------------------------	---	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------	---------------------------------------	-------------------------------

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 3 butir telur ayam
- 30 g daun bayam, iris tipis
- 2 butir bawang merah, iris tipis
- 1 siung bawang putih, iris tipis
- ½ buah cabai merah, buang bijinya, iris tipis
- ½ batang daun bawang, iris tipis
- ¾ sdt Royco Kaldu Ayam
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, kocok telur ayam. Tambahkan sisa bahan kecuali minyak, aduk rata.
2. Panaskan minyak di dalam wajan anti lengket di atas api kecil. Tuangkan campuran telur, masak hingga dasarnya berwarna keemasan, balik lalu masak hingga matang.
3. Angkat. Sajikan segera ditemani nasi putih.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Bayam kaya akan zat besi yang diperlukan untuk membantu mengalirkan oksigen dalam darah keseluruh tubuh.

SUP KELOR JAGUNG

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 12.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	1,5 g	2 %*	Vit. A	28 %*	Kalsium	5 %*
Jumlah per sajian	357,9 g	Protein	4,3 g	7 %*	Vit. C	12 %*	Zat Besi	7 %*
Energi total	149,9 kkal	Karbohidrat total	31,7 g	10 %*	Vit. D	0 %*	Seng	8 %*
		Serat pangan	4 g	13 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 100 g daun kelor
- 1 buah jagung manis, pipil
- 1 buah labu siam, kupas, potong dadu
- 2 siung bawang putih, iris
- 2 butir bawang merah, iris
- 1 lembar daun salam
- 1 L air
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 sdm gula pasir

Cara Memasak

1. Didihkan air, masukkan bawang putih, bawang merah, dan daun salam. Masak sebentar.
2. Masukkan labu siam, masak setengah matang. Masukkan jagung, aduk rata.
3. Tambahkan daun kelor, Royco, dan gula. Aduk rata, sajikan.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Daun kelor kaya akan serat pangan yang dapat membantu kesehatan pencernaan.

KROKET CAKALANG

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 15.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	2.4 g	3 %*	Vit. A	100 %*	Kalsium	7 %*
Jumlah per sajian	381.4 g	Protein	20.7 g	42 %*	Vit. C	100 %*	Zat Besi	34 %*
Energi total	333.1 kkal	Karbohidrat total	57.2 g	23 %*	Vit. D	2 %*	Seng	13 %*
		Serat pangan	7 g	27 %*			Iodium	32.7 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7 - 9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- Ikan Cakalang kukus 250gr
- 8pcs cabe keriting (tumis & giling)
- 10pcs cabe merah besar (tumis & giling)
- 5pcs cabe rawit merah (tumis & giling)
- 10 pcs bawang merah (tumis & giling)
- 5 pcs bawang putih (tumis & giling)
- 4 pcs tomat merah (tumis & giling)
- 2 pcs sereh
- Jahe 1 ruas ibu jari
- Royco Kaldu Ayam 1 sdt
- Daun kemangi secukupnya
- Kentang goreng 500gr
- tepung maizena 100gr
- Telur ayam 1 butir

Cara Memasak

1. Tumis kembali semua bahan yang telah di tumis dan digiling dengan sereh dan jahe.
2. Di akhir, tambahkan, ikan cakalang, daun kemangi dan Royco Kaldu Ayam, aduk sampai rata dan dinginkan.
3. Hancurkan kentang yang telah digoreng lalu tambahkan telur ayam dan Royco Kaldu Ayam, aduk rata.
4. Masukkan cakalang yang telah ditumis di dalam adonan kentang.
5. Panaskan minyak lalu goreng kroket cakalang hingga kuning keemasan.
6. Angkat, tiriskan dan siap disajikan.

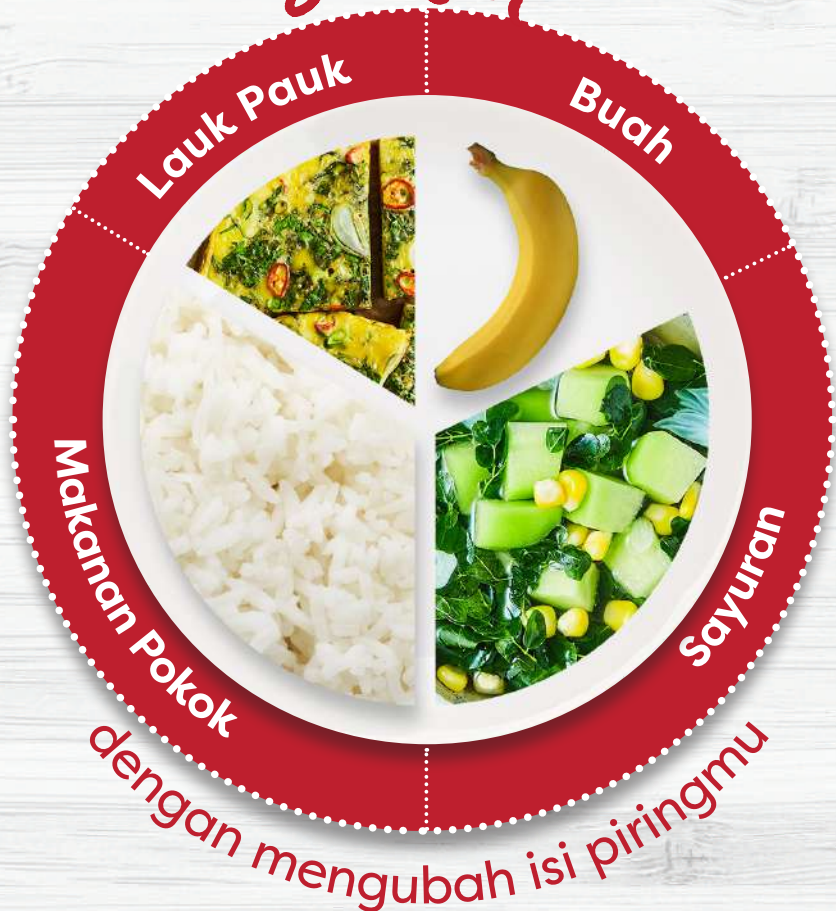


Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik karena juga mengandung omega 3 yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

ISI PIRINGKU HARI 1

TELUR DADAR BAYAM + SUP KELOR JAGUNG

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 2

MENU:

IKAN LELE GORENG
SUP OYONG MISOA
CIRENG SAYURAN

IKAN LELE GORENG

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 16.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	50.3 g	22 %*	Vit. C	2 %*	Kalsium	2 %*
Jumlah per sajian	165.7 g	Protein	45.7 g	13 %*	Vit. D	4 %*	Zat Besi	3 %*
Energi total	649 kkal	Karbohidrat total	0.8 g	1 %*	Vit. E	51 %*		
		Serat pangan	0.2 g	2 %*	Vit. B3	42 %*		
					Omega 3	18 %*		

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes Akg 2018)

Bahan

- 5 pcs Ikan Lele
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- 1/2 pcs Jeruk nipis
- Minyak untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Bersihkan ikan lele lalu rendam dengan perasan air jeruk nipis.
2. Taburi dengan Royco Kaldu Ayam minimal 20 menit.
3. Panaskan minyak lalu goreng hingga kuning keemasan.
4. Angkat dan siap untuk disajikan.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Telur merupakan pangan sumber protein, vitamin, dan mineral. Telur juga mengandung senyawa aktif yang baik bagi fungsi otak. Rekomendasi umum konsumsi telur adalah 1-2 butir per hari.

SUP OYONG MISOA

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 19.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	7.8 g	12 %*	Vit. A	41 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	242.3 g	Protein	1.8 g	3 %*	Vit. C	1 %*	Zat Besi	3 %*
Energi total	136.6 kkal	Karbohidrat total	15.2 g	5 %*	Vit. D	0 %*	Seng	7 %*
		Serat pangan	0.9 g	3 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 2 sdm minyak
- 2 siung bawang putih, memarkan
- 1 sdt ebi
- 750 ml air
- 500 g oyong, kupas, iris tebal
- 1 kotak tahu putih, potong dadu
- 50 g misoa
- 1 bungkus Royco Kaldu Ayam

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam panci. Tumis bawang putih dan jahe hingga harum. Masukkan ebi, masak sebentar.
2. Tuangkan air, didihkan. Masukkan oyong, masak sebentar.
3. Tambahkan tahu, aduk. Masukkan misoa dan Royco, aduk. Masak hingga semua bahan matang.
4. Angkat, sajikan segera.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Hal yang perlu diperhatikan ketika mengolah tahu untuk campuran sayur adalah dengan api kecil dan tidak terlalu kering karena akan merusak kandungan protein dalam tahu.

CIRENG SAYURAN

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 10.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	20.3 g	28 %*	Vit. A	35 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	253.2 g	Protein	1.3 g	3 %*	Vit. C	55 %*	Zat Besi	11 %*
Energi total	327.1 kkal	Karbohidrat total	79.6 g	31 %*	Vit. D	0 %*	Seng	1 %*
		Serat pangan	2.4 g	9 %*			Iodium	49 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AGK 2018)

Bahan

Adonan biang (slurry):

- 250 ml air
- 5 sdm tepung tapioka
- 2-3 siung bawang putih, halus
- 1 batang wortel, cincang kasar
- 2 sdm jagung manis parut
- 1-2 batang daun bawang iris
- 2 sdt Royco Kaldu Ayam

Sambal cuka

- 250 ml air
- 8 buah cabai rawit, rebus
- 3 buah cabai merah, rebus
- 2-3 siung bawang putih
- 2 sdm cuka meja
- 2 sdm kecap bango
- 2 sdm gula
- 1/2 sdt Royco Kaldu Ayam

Tepung campuran adonan

- 150 gr tepung tapioka

Tepung pelapis kering

- 100 gr tepung tapioka

Cara Memasak

1. Panaskan wajan, lalu masukkan air, tepung tapioka, bawang putih, daun bawang, penyedap, aduk, masak hingga mengental dan lengket.
2. Campurkan ke dalam tepung kering, uleni hingga menyatu, lalu bagi adonan menjadi 12.
3. Masukkan ke dalam tepung pelapis, aduk rata kemudian diamkan selama 10menit
4. Panaskan minyak, goreng cireng di api besar hingga setengah matang, tiriskan dan diamkan beberapa saat, lalu goreng kembali hingga sedikit berubah warna, tiriskan.
5. Untuk saus cuka, rebus cabai rawit, cabai merah, bawang putih, lalu tambahkan cuka, air, gula, kecap bango, Royco Kaldu Ayam, dan penyedap, aduk rata kemudian blender hingga halus.
6. Cireng siap disajikan dengan sambal cuka.



Proses pemasakan wortel meningkatkan kandungan vitamin A yang baik untuk kesehatan mata.

ISI PIRINGKU HARI 2

IKAN LELE GORENG + SUP OYONG MISOA

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 3

MENU:

SEMUR BOLA BOLA AYAM
TUMIS PAKCOY JAGUNG MANIS
KOREAN ONE PAN TOAST

SEMUR BOLA BOLA AYAM

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Tanpa
Tambahan
Bumbu Lain
#CukupRoycoAja

Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	8,7 g	13 %*	Vit. A	24 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	322,2 g	Protein	12,3 g	20 %*	Vit. C	21 %*	Zat Besi	5 %*
Energi total	233,3 kkal	Karbohidrat total	27,2 g	8 %*	Vit. D	0 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	2,1 g	7 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes Akg 2018)

Bahan

- 200 g daging ayam giling, bentuk bola-bola kecil, tumis hingga kecokelatan
- 2 buah kentang, belah 6 bagian
- 650 ml air
- 60 ml Kecap Manis Bango
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 sdt pala bubuk
- 1 sdt Saus Tiram Royco
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Bumbu, haluskan:

- 3 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih

Cara Memasak

1. Di dalam panci, tumis bumbu halus hingga harum. Tuangkan air dan kecap, didihkan.
2. Masukkan kentang, masak hingga setengah matang. Masukkan bola-bola ayam, aduk rata.
3. Masukkan Royco, pala, dan merica, aduk rata. Masak hingga semua bahan matang dan bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan segera ditemani nasi putih

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Membuang kulit ayam sama dengan mengurangi kandungan kolesterol sebesar 35%.

TUMIS PAKCOY JAGUNG MANIS

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 19.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	7.8 g	12 %*	Vit. A	52 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	174.8 g	Protein	2.2 g	4 %*	Vit. C	37 %*	Zat Besi	3 %*
Energi total	120.6 kkal	Karbohidrat total	11.9 g	4 %*	Vit. D	0 %*	Seng	3 %*
		Serat pangan	2.3 g	8 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 200 g pakcoy, potong 3 cm
- 100 g jagung manis pipilan
- 3 siung bawang putih, cincang
- ½ buah bawang bombay, iris
- 2 buah cabai merah, iris serong
- 1 buah tomat, belah 8 bagian
- 1/2 sdt Royco Kaldu Ayam
- 150 ml air
- 2 sdt Royco Saus Tiram
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih, bawang bombay, dan cabai hingga harum.
2. Masukkan pakcoy, jagung, tomat, Royco, dan air, aduk rata. Masak hingga matang.
3. Sajikan segera ditemani nasi putih.



Pakchoy atau sawi China merupakan salah satu jenis sayur yang mengandung vitamin A dan vitamin C yang tinggi.

KOREAN ONE PAN TOAST

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 11.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

6 sajian
66.3 g
118.5 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

7.5 g
5.2 g
7.9 g
0.7 g

11 %*
9 %*
2 %*
2 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

30 %*
4 %*
5 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

3 %*
3 %*
4 %*
6 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 2 lembar roti tawar polos/ gandum, belah 2 memanjang
- 3 butir telur ayam
- 1 sdm daging ayam giling
- ½ buah tomat, cincang dadu
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 sdm mayones
- ½ buah tomat, iris
- 1 lembar keju cheddar, belah 2 bagian
- 1 sdm minyak

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, kocok rata telur, daging ayam, tomat, dan Royco.
2. Panaskan minyak di dalam wajan anti lengket. Tuangkan 1/2 bagian campuran telur, tata 2 potong roti di atasnya.
3. Ketika telur sudah mulai matang, balikkan. Lipat pinggiran telur ke dalam roti. Olesi roti dengan 1/2 sdm mayones, beri 2 iris tomat dan 1/2 lembar keju. Tangkupkan roti. Angkat. Potong-potong sesuai selera.
4. Ulangi proses hingga seluruh bahan terpakai.
5. Sajikan segera.

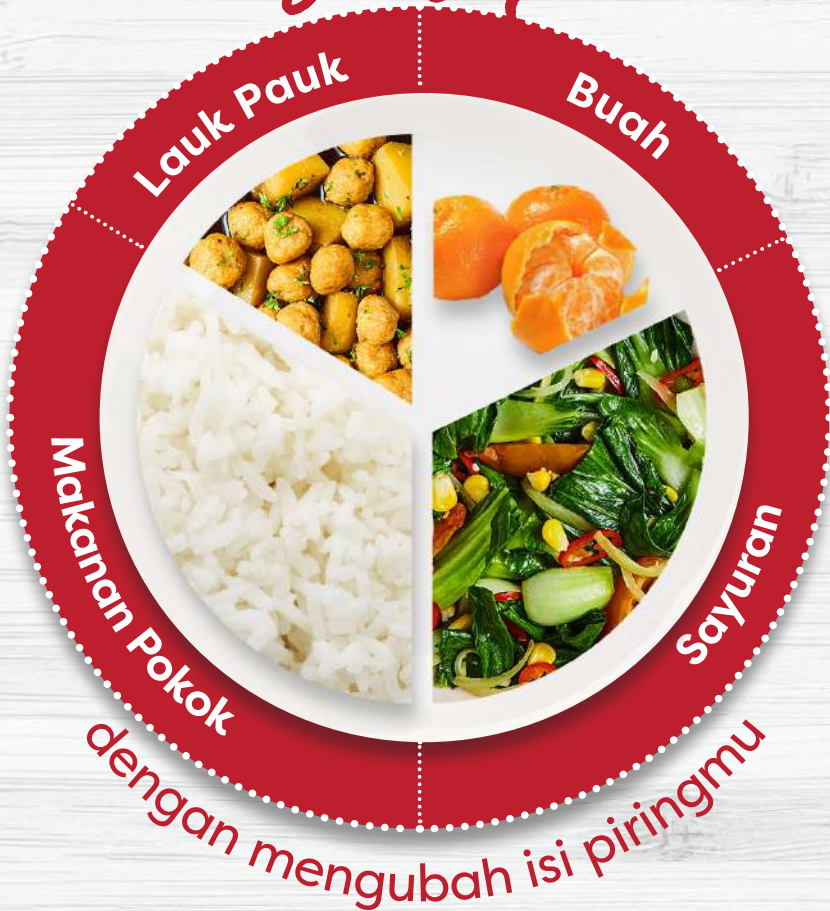


Tomat kaya akan vitamin A, vitamin C, beta karoten, kalium, dan antioksidan likopen.

ISI PIRINGKU HARI 3

SEMUR BOLA BOLA AYAM + TUMIS PAKCOY JAGUNG MANIS

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 4

MENU:

IKAN MASAK KUNING
TUMIS BUNCIS KECAP
BOLA MAKARONI GORENG

IKAN MASAK KUNING

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	13.7 g	13 %*	Vit. A	9 %*	Kalsium	8 %*
Jumlah per sajian	273 g	Protein	26.1 g	53 %*	Vit. C	18 %*	Zat Besi	10 %*
Energi total	247.3 kkal	Karbohidrat total	3.6 g	1 %*	Vit. D	0 %*	Seng	10 %*
		Serat pangan	0.8 g	3 %*			Iodium	32.7 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 2 Ekor Ikan Bandeng (Ikannya sesuai selera)
- 1 buah jeruk nipis

Bumbu Bumbu

- 4 Siung Bawang Merah, iris
- 2 Siung Bawang Putih, iris
- 5 Biji Cabe rawit sesuai selera
- 1 ruas jari Jahe
- 1 Batang Daun Bawang
- 2 Lembar Daun Jeruk
- 2 Batang Serai
- 1/4 sdt Kunyit Bubuk
- 1/2 sdt Ketumbar Bubuk
- Air Asam Secukupnya
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 500 ml air mineral

Cara Memasak

1. Cuci dan bersihkan ikan bandeng lalu taburi dengan air jeruk nipis
2. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum
3. Masukkan air, tunggu hingga mendidih lalu masukkan ikan bandeng
4. Masukkan semua bahan lalu masak hingga ikannya matang
5. Siap untuk disajikan

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik karena juga mengandung omega 3 yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

TUMIS BUNCIS KECAP

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 16.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	3.8 g	7 %*	Vit. A	38 %*	Kalsium	6 %*
Jumlah per sajian	128.8 g	Protein	2.5 g	6 %*	Vit. C	52 %*	Zat Besi	8 %*
Energi total	81.5 kkal	Karbohidrat total	10.2 g	4 %*	Vit. D	0 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	1.9 g	8 %*			Iodium	13 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan (Gizi) anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 350g buncis, potong 3 cm
- 1 buah tomat, iris tebal
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- ½ buah cabai merah, buang bijinya iris tipis
- 1 sdm Royco saus tiram
- 1 lembar daun salam
- 1 sdm Kecap Manis Bango Light
- ¾ sdt Royco Kaldu Ayam
- 100 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan di atas api sedang. Tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum.
2. Tambahkan cabai, lengkuas, dan daun salam. Tumis selama 2-3 menit.
3. Masukkan buncis, tomat, kecap manis, Royco, merica, dan air. Aduk rata, lanjutkan memasak hingga buncis matang dan airnya menyusut. Angkat.
4. Sajikan segera.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Konsumsi buncis yang tinggi serat dapat membantu mencegah dari bahaya penyakit yang mengganggu sistem pencernaan.

BOLA MAKARONI GORENG

UNTUK 8 PORSI HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	8 sajian	Lemak total	8.3 g	17 %*	Vit. A	20 %*	Kalsium	6 %*
Jumlah per sajian	96.8 g	Protein	7.2 g	12 %*	Vit. C	1 %*	Zat Besi	3 %*
Energi total	183.4 kkal	Karbohidrat total	20.6 g	6 %*	Vit. D	5 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	1.3 g	4 %*			Iodium	13 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes Akg 2018)

Bahan

- 50 g daging ayam giling
- ½ bawang bombay, cincang halus
- 2 sdm tepung terigu serbaguna
- 175 ml susu cair
- 200 g makaroni yang telah direbus
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- ¼ sdt merica putih bubuk
- 2 sdm keju cheddar parut
- 2 sdm margarin, untuk menumis
- Minyak, untuk menggoreng

Tepung Pelapis:

- 100 g tepung roti
- 2 butir telur ayam, kocok lepas

Cara Memasak

1. Tumis bawang bombay dengan margarin hingga harum. Masukkan daging ayam giling, aduk rata.
2. Tambahkan terigu, aduk rata. Tuangkan susu cair sambil diaduk hingga licin.
3. Masukkan makaroni, Royco, merica, pala, dan keju. Aduk rata. Masak hingga susu mengering. Angkat. Diamkan hingga tidak terlalu panas.
4. Ambil 2 sdt adonan, bentuk bulat. Ulangi hingga adonan habis. Gulingkan ke tepung roti, celupkan ke telur, lalu lapisi sekali lagi dengan tepung roti.
5. Goreng dengan minyak panas hingga berwarna keemasan. Angkat, tiriskan. Sajikan segera dengan saus sambal dan mayones.



1 potong daging ayam (40 gram) membantu memenuhi hingga 20% kebutuhan protein harian.

ISI PIRINGKU HARI 4

IKAN MASAK KUNING + TUMIS BUNCIS KECAP

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 5

MENU:

OMELET SAYURAN
OSENK TEMPE & KACANG PANJANG
ROTI BAKAR KEJU MAYO

OMELET SAYURAN

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 sajian	Lemak total	7.9 g	12 %*	Vit. A	64 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	69.9 g	Protein	4.6 g	8 %*	Vit. C	9 %*	Zat Besi	5 %*
Energi total	96.9 kkal	Karbohidrat total	2.5 g	1 %*	Vit. D	7 %*	Seng	5 %*
		Serat pangan	0.8 g	3 %*			Iodium	11 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 4 butir telur ayam
- 1 ikat bayam, siangi
- 2 lembar kol, iris tipis
- 50 g wortel, potong korek api
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 buah cabai rawit merah, iris tipis
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 2 sdm minyak

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata semua bahan (kecuali minyak).
2. Panaskan minyak di dalam wajan anti lengket di atas api sedang. Masak telur dalam 2 bagian. Masak hingga matang di kedua sisinya. Angkat. Potong sesuai selera.
3. Sajikan segera ditemani nasi putih dan saus sambal botolan

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Proses pemasakan wortel meningkatkan kandungan vitamin A yang baik untuk kesehatan mata.

OSENG TEMPE & KACANG PANJANG

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 13.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	4.5 g	7 %*	Vit. A	24 %*	Kalsium	7 %*
Jumlah per sajian	235.3 g	Protein	10.3 g	17 %*	Vit. C	48 %*	Zat Besi	7 %*
Energi total	161.1 kkal	Karbohidrat total	22 g	7 %*	Vit. D	0 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	1.2 g	4 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AGG 2018)

Bahan

- 150 g tempe, potong korek api, goreng setengah matang
- 200 g kacang panjang, potong 3 cm
- 1 buah tomat, iris tebal
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 buah cabai merah, buang bijinya, iris tipis
- 1 lembar daun salam
- 1 cm lengkuas, iris tipis
- 3 sdm Kecap Manis Bango
- 200 ml air
- 3 sdm minyak, untuk menumis
- 2 sdm Saus tiram

Cara Memasak

1. Di dalam wajan, panaskan minyak di atas api sedang. Tumis bawang merah, bawang putih hingga harum. Tambahkan cabai, daun salam, dan lengkuas, aduk rata.
2. Masukkan tempe, kacang panjang, dan tomat, masak selama beberapa menit.
3. Tambahkan Royco, kecap manis, dan air, aduk rata. Masak hingga air menyusut. Angkat.
4. Sajikan segera ditemani nasi putih.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Tempe kaya akan protein sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif sumber protein nabati yang terjangkau oleh masyarakat. Proses fermentasi pada pembuatan tempe menjadikan kandungan gizi kedelai terurai menjadi lebih sederhana sehingga mudah dicerna.

ROTI BAKAR KEJU MAYO

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 12.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 sajian	Lemak total	11.9 g	18 %*	Vit. A	8 %*	Kalsium	6 %*
Jumlah per sajian	50 g	Protein	3.8 g	6 %*	Vit. C	1 %*	Zat Besi	1 %*
Energi total	158.2 kkal	Karbohidrat total	10 g	3 %*	Vit. D	1 %*	Seng	4 %*
		Serat pangan	0.7 g	2 %*			Iodium	1 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 2 lembar roti tawar
- 100 g jagung manis pipil
- 1 sdm butter/margarin
- 2 sdm mayones
- 1/8 sdt Royco Kaldu Ayam
- 50 g keju cheddar

Cara Memasak

1. Di dalam wadah, aduk rata mayones dan Royco. Masukkan ke dalam plastik kecil.
2. Ambil 1 lembar roti, olesi dengan margarin. Tata jagung manis di atasnya.
3. Semprotkan campuran mayones di atasnya. Taburi dengan keju.
4. Panaskan wajan anti lengket, taruh roti dan tutup wajan. Panaskan hingga keju meleleh.
5. Ulangi proses hingga seluruh bahan terpakai. Potong-potong sebelum disajikan.



Selain menjadi sumber energi dari kandungan karbohidratnya, jagung juga mengandung magnesium & fosfor yang bantu jaga kesehatan tulang.

ISI PIRINGKU HARI 5

OMELET SAYURAN + OSENG TEMPE & KACANG PANJANG

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 6

MENU:

NUGGET TEMPE
SUP AYAM MAKARONI
KOLAK UBI UNGU

NUGGET TEMPE

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 16.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	20.8 g	31 %*	Vit. A	23 %*	Kalsium	10 %*
Jumlah per sajian	129.6 g	Protein	16.4 g	27 %*	Vit. C	2 %*	Zat Besi	13 %*
Energi total	364.2 kkal	Karbohidrat total	30.2 g	9 %*	Vit. D	2 %*	Seng	11 %*
		Serat pangan	1.9 g	6 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 200 g tempe, kukus
- 1 buah wortel, kupas, potong dadu kecil
- 3 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 4 siung bawang putih, parut
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- Minyak, untuk menggoreng
- 1 putih telur ayam
- 100 g tepung panir

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, hancurkan tempe. Tambahkan sisa bahan kecuali minyak. Aduk hingga rata.
2. Tuangkan adonan tempe ke dalam loyang bersemin minyak. Kukus hingga matang dan padat. Angkat, biarkan hingga dingin.
3. Potong nugget tempe sesuai selera.
4. Celupkan ke dalam putih telur dan lapisi dengan tepung roti. Goreng hingga berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan.
5. Sajikan segera dengan saus sambal.



Tempe merupakan hasil fermentasi dari kacang kedelai yang merupakan sumber protein nabati setara dengan protein daging.

SUP AYAM MAKARONI

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 22.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	11.7 g	17 %*	Vit. A	97 %*	Kalsium	5 %*
Jumlah per sajian	449.6 g	Protein	17.7 g	12 %*	Vit. C	21 %*	Zat Besi	6 %*
Energi total	236.7 kkal	Karbohidrat total	16.6 g	5 %*	Vit. D	1 %*	Seng	9 %*
		Serat pangan	2.9 g	10 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 300g ayam tanpa kulit, potong potong
- 150g kentang, kupas, potong dadu
- 150g wortel, kupas, potong dadu
- 50g makaroni yang sudah direbus
- 50g kol, potong potong
- 30g buncis, potong 3cm
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 batang daun seledri, simpulkan
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1L air

Cara Memasak

1. Di dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Angkat, sisihkan.
2. Di dalam panci, didihkan air. Masukkan tumisan bawang, didihkan kembali. Tambahkan ayam, masak hingga setengah matang.
3. Masukkan kentang dan wortel, masak hingga matang. Tambahkan makaroni, kol, buncis, daun bawang, seledri, Royco, dan pala. Aduk rata dan didihkan kembali. Angkat.



Membuang kulit ayam sama dengan mengurangi kandungan kolesterol sebesar 35%.

KOLAK UBI UNGU

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 21.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 sajian	Lemak total	2,8 g	4 %*	Vit. A	40 %*	Kalsium	11 %*
Jumlah per sajian	147,2 g	Protein	3,7 g	6 %*	Vit. C	1 %*	Zat Besi	2 %*
Energi total	157,7 kkal	Karbohidrat total	30,2 g	9 %*	Vit. D	0 %*	Seng	4 %*
		Serat pangan	1,2 g	4 %*			Iodium	6 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 200 g ubi ungu, kupas, potong dadu 3 cm, kukus setengah matang
- 100 g gula merah, sisir
- 2 sdm gula pasir
- 1 lembar daun pandan
- 1/4 sdt Royco Kaldu Ayam
- 65 ml santan kental
- 500 ml susu cair tanpa lemak

Cara Memasak

1. Di dalam panci, didihkan santan dan susu.
2. Masukkan ubi, gula merah, gula pasir, dan daun pandan. Masak hingga ubi matang.
3. Tambahkan Royco, aduk rata.
4. Sajikan segera.

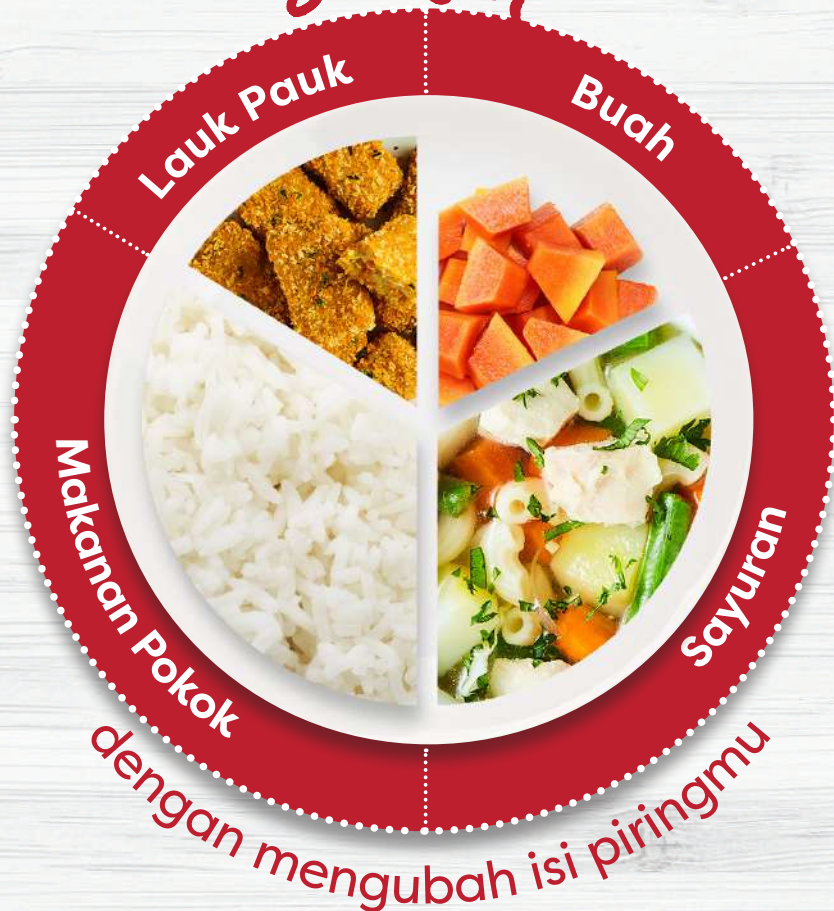


Terdapat komponen antosianin yang terdapat di dalam ubi ungu yang berperan untuk melindungi dari peradangan otak akibat radikal bebas.

ISI PIRINGKU HARI 6

NUGGET TEMPE + SUP AYAM MAKARONI

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 7

MENU:

TELUR DADAR TOMAT
TUMIS BAYAM TAHU JAGUNG
MAKARONI SKOTEL KUKUS

TELUR DADAR TOMAT

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 15.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	10.6 g	16 %*	Vit. A	62 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	72.9 g	Protein	4.9 g	8 %*	Vit. C	6 %*	Zat Besi	4 %*
Energi total	120.9 kkal	Karbohidrat total	2.1 g	1 %*	Vit. D	7 %*	Seng	5 %*
		Serat pangan	0.5 g	2 %*			Iodium	8 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 3 butir telur ayam
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- ½ buah bawang bombay, iris tipis
- ½ buah tomat, iris memanjang
- 2 sdm minyak

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, kocok rata telur dan Royco. Masukkan bawang bombay dan tomat, aduk rata.
2. Panaskan minyak di wajan anti lengket. Tuangkan campuran telur, masak hingga matang di kedua sisinya.
3. Angkat, sajikan segera.



Tomat kaya akan vitamin A, vitamin C, beta karoten, kalium, dan antioksidan likopen.

TUMIS BAYAM TAHU JAGUNG

UNTUK 4 PORSI **HARGA / RESEP Rp 15.000,-**



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	9.9 g	15 %*	Vit. A	86 %*	Kalsium	10 %*
Jumlah per sajian	187.8 g	Protein	8.2 g	14 %*	Vit. C	22 %*	Zat Besi	13 %*
Energi total	205.1 kkal	Karbohidrat total	23 g	7 %*	Vit. D	0 %*	Seng	9 %*
		Serat pangan	3.6 g	12 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 200 g bayam
- 100 g jagung pipilan
- 100 g tahu putih, potong dadu, goreng hingga berkulit
- 1 buah tomat, belah 8 bagian
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 200 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 sdm / 2 sdt Royco Saus Tiram

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan bayam dan sisa bahan. Masak hingga bayam matang. Angkat.
3. Sajikan segera ditemani nasi putih.



Kandungan zat besi pada bayam dapat membantu mencegah penyakit anemia atau kurang darah merah.

MAKARONI SKOTEL KUKUS

UNTUK 8 PORSI HARGA / RESEP Rp 23.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji Jumlah per sajian Energi total	8 sajian	Lemak total	13.9 g	21 %*	Vit. A	66 %*	Kalsium	12 %*
	102.9 g	Protein	7.6 g	13 %*	Vit. C	6 %*	Zat Besi	2 %*
		Karbohidrat total	7.6 g	2 %*	Vit. D	5 %*	Seng	7 %*
	183 kkal	Serat pangan	1 g	3 %*			Iodium	13 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 100 g makaroni, rebus, tiriskan
- 100 g mix *vegetables* (atau sesuaikan dengan sayuran favorit)
- 50 g daging ayam giling
- 1 butir bawang bombay, cincang
- 100 g keju cheddar parut
- 2 butir telur ayam, kocok
- 200 ml susu
- 1 bungkus Royco Kaldu Ayam
- ½ sdt pala bubuk
- 2 sdm minyak

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan daging ayam, masak hingga berubah warna.
2. Tambahkan mix *vegetables*, aduk rata. Masukkan makaroni, ½ bagian keju, susu, Royco, dan pala. Aduk, didihkan.
3. Masak hingga mengental. Matikan api. Tambahkan telur, aduk cepat.
4. Tuangkan ke dalam loyang, taburi permukaannya dengan keju. Kukus hingga matang. Angkat,
5. Sajikan segera.

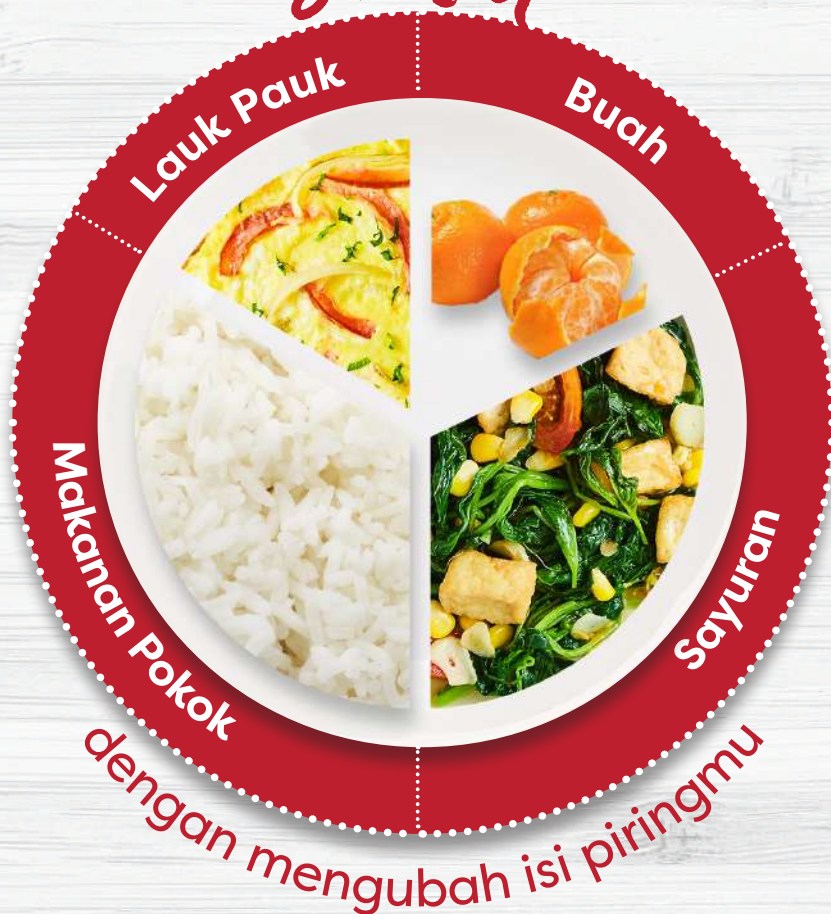


Membuang kulit ayam sama dengan mengurangi kandungan kolesterol sebesar 35%.

ISI PIRINGKU HARI 7

TELUR DADAR TOMAT + TUMIS BAYAM TAHU JAGUNG

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 8

MENU:

TAHU ISI SAYURAN PEDAS
TUMIS BAYAM JAMUR TIRAM
PERKEDEL AYAM

TAHU ISI SAYURAN PEDAS

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 10.500,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	32.3 g	48 %*	Vit. A	133 %*	Kalsium	27 %*
Jumlah per sajian	346.7 g	Protein	26.1 g	44 %*	Vit. C	18 %*	Zat Besi	21 %*
Energi total	474.3 kkal	Karbohidrat total	22.1 g	7 %*	Vit. D	0 %*	Seng	18 %*
		Serat pangan	3.3 g	11 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AGG 2018)

Bahan

- 6 buah tahu putih, potong dua melintang, kerat salah satu sisinya seperti kantung
- 200 ml minyak, untuk menggoreng

Isian:

- ¼ buah bawang bombay, cincang halus
- 3 siung bawang putih, cincang halus
- ½ buah wortel, kupas potong dadu kecil
- 50 g taoge
- 50 g kol, iris tipis
- 2 buah cabai merah, iris tipis
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- ½ sdt gula
- 1 sdt minyak wijen (bila mau)
- 1 sdm minyak, untuk menumis

Adonan Pelapis, aduk rata di dalam mangkuk:

- 50 g tepung terigu
- 2 sdm tepung beras
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 100 ml air dingin

Cara Memasak

1. Isian: Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum. Masukkan wortel, taoge, kol, cabai, dan daun bawang, masak hingga matang. Tambahkan sisa bahan, aduk rata. Angkat. Sisihkan hingga dingin.
2. Ambil 1 buah tahu, isi dengan 2 sdm isian. Ulangi hingga habis.
3. Celupkan tahu ke dalam adonan pelapis. Goreng dalam minyak panas hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan minyaknya.
4. Sajikan segera.



Tahu memiliki kandungan isoflavon yang dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang dan menurunkan resiko osteoporosis.

TUMIS BAYAM JAMUR TIRAM

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 10.500,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	7.3 g	11 %*	Vit. A	86 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	159.3 g	Protein	2.4 g	4 %*	Vit. C	32 %*	Zat Besi	6 %*
Energi total	94.0 kkal	Karbohidrat total	5.6 g	2 %*	Vit. D	1 %*	Seng	3 %*
		Serat pangan	1.8 g	6 %*			Iodium	21 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 2 siung bawang putih, cincang
- ½ buah bawang bombay cincang
- 1 buah cabai merah, iris tipis
- 100g daun bayam
- 50g jamur tiram, sobek sobek
- 1 buah tomat, iris tebal
- 1 ¼ sdt Royco Rasa Sapi
- 2 sdm Royco saus tiram
- 150ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih dan bawang bombay hingga harum. Masukkan cabai, aduk rata.
2. Tambahkan jamur, tumis sebentar. Masukkan bayam, tomat, Royco, dan air. Aduk rata dan masak hingga bayam matang.
3. Sajikan dengan nasi putih.



Bayam kaya akan zat besi yang diperlukan untuk membantu mengalirkan oksigen dalam darah keseluruh tubuh.

PERKEDEL AYAM

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 10.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	11.9 g	17 %*	Vit. A	69 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	158.3 g	Protein	10.2 g	21 %*	Vit. C	95 %*	Zat Besi	15 %*
Energi total	209.6 kkal	Karbohidrat total	16 g	6 %*	Vit. D	3 %*	Seng	8 %*
		Serat pangan	2.3 g	9 %*			Iodium	11.3 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 300 gr kentang, tumbuk halus
- 100 gr ayam cincang
- 2 sdm minyak untuk menumis
- 3 siung bawang merah
- 2 siung bawang putih
- 50 gr cabe merah, iris
- 20 gr daun bawang, iris
- 1/2 sdt Royco Kaldu Ayam
- 20 gr Bawang merah goreng
- 2 butir Telur ayam, untuk goreng

Cara Memasak

1. Cuci dan kupas kentang lalu potong kasar, goreng dan tumbuk halus
2. Tumis Bawang merah dan bawang putih hingga harum
3. Masukkan daging ayam cincang, tumis hingga 1/2 kering, sisihkan.
4. Campur bahan adonan kentang dengan tumisan daging ayam, daun bawang, bawang merah sampai rata.
5. Bentuk bulat pipih lalu cepul ke telur yang telah dikocok lepas
6. Goreng hingga kuning keemasan



1 potong daging ayam (40 gram) membantu memenuhi hingga 20% kebutuhan protein harian.

ISI PIRINGKU HARI 8

PREKEDEL AYAM + TUMIS BAYAM JAMUR TIRAM

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 9

MENU:

MENDOAN PEDAS ROYCO
PESMOL IKAN KEMBUNG
TUMIS BUNCIS JAMUR

MENDOAN PEDAS ROYCO

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 10.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 sajian	Lemak total	23.5 g	43 %*	Vit. A	0 %*	Kalsium	8 %*
Jumlah per sajian	146.6 g	Protein	15.5 g	39 %*	Vit. C	7 %*	Zat Besi	27 %*
Energi total	338.4 kkal	Karbohidrat total	19.5 g	8 %*	Vit. D	0 %*	Seng	18 %*
		Serat pangan	0.8 g	3 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 1 papan (400 g) tempe, iris
- 200 ml minyak, untuk menggoreng

Adonan pelapis, aduk hingga rata:

- 100 g tepung terigu
- 1 sdm tepung tapioka/sagu
- 1 ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 ½ sdt ketumbar bubuk
- 6 buah cabai rawit merah, iris tipis
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 250 ml air dingin

Cara Memasak

1. Celupkan tempe ke dalam adonan pelapis.
2. Goreng tempe di dalam minyak panas hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan.
3. Sajikan segera.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Tempe kaya akan protein sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif sumber protein nabati yang terjangkau oleh masyarakat. Proses fermentasi pada pembuatan tempe menjadikan kandungan gizi kedelai terurai menjadi lebih sederhana sehingga mudah dicerna.

PESMOL IKAN KEMBUNG

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 25.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	38.1 g	26 %*	Vit. A	61 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	274.7 g	Protein	41.5 g	85 %*	Vit. C	100 %*	Zat Besi	34 %*
Energi total	481.7 kkal	Karbohidrat total	10.9 g	4 %*	Vit. D	100 %*	Seng	9 %*
		Serat pangan	3.1 g	12 %*			Iodium	65 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AGG 2018)

Bahan

- 500 gr ikan kembung
- 1 buah tomat
- 12 buah cabai merah
- 1 batang daun bawang
- 1/2 sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 batang serai
- 1 ruas lengkuas
- 3 lbr daun salam
- 4 lbr daun jeruk
- air putih secukupnya

Bumbu yg di haluskan

- 8 butir bawang merah
- 4 siung bawang putih
- 4 butir kemiri
- 2 buah cabai keriting
- 1 ruas kunyit
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam

Cara Memasak

1. Cuci bersih ikan, kukuri dg air jeruk nipis. Diamkan 15 menit lalu bilas kembali dengan air bersih
2. Goreng ikan hingga matang
3. Tumis bumbu halus bersama lengkuas, serai dan daun salam sampai wangi. Tambahkan sedikit air, gula dan 1 sdt Royco Kaldu Ayam. Masak sampai mendidih.
4. Masukkan ikan, tomat dan daun bawang, aduk rata. Cicipi rasanya. Masak sebentar agar bumbu meresap.
5. Angkat dan sajikan



Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik karena juga mengandung omega 3 yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

TUMIS BUNCIS JAMUR

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 10.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	7.3 g	6 %*	Vit. A	54 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	112.4 g	Protein	2.7 g	6 %*	Vit. C	21 %*	Zat Besi	9 %*
Energi total	105.7 kkal	Karbohidrat total	8.8 g	3 %*	Vit. D	1 %*	Seng	4 %*
		Serat pangan	2.4 g	9 %*			Iodium	8 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 250 gr buncis
- 2 sdm ebi,rendam air hangat
- 3 bawang putih
- 2 bawang merah
- 1/2 bawang bombai kecil
- 1 1/2 sdm Royco saus tiram
- 1/4 sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 sdm saus tiram
- 60gr Jamur kancing
- 2 sdm minyak (untuk menumis)

Cara Memasak

1. Panaskan minyak, tumis semua bawang sampai wangi, masukkan jamur kancing dan ebi
2. Tambahkan Royco Kaldu Ayam, saus tiram, aduk rata dan tes rasa.
3. Terakhir masukkan buncis, masak sebentar hingga buncis matang dan sajikan.

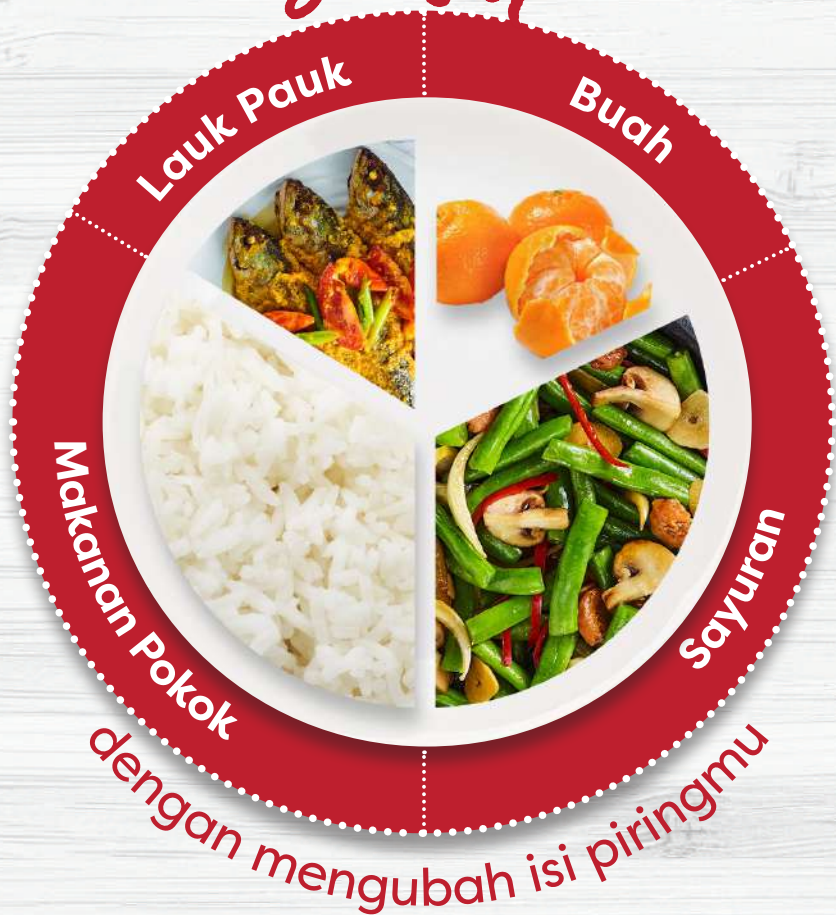


Jamur kancing mengandung beta glucan, yang berfungsi untuk mengendalikan kadar gula darah.

ISI PIRINGKU HARI 9

PESMOL IKAN KEMBUNG + TUMIS BUNCIS JAMUR

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 10

MENU:

PEMPEK
KAILAN CAH BAWANG PUTIH
TAHU PLETOK

PEMPEK

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 23.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	10.7 g	15 %*	Vit. A	10 %*	Kalsium	12 %*
Jumlah per sajian	500 g	Protein	17.3 g	35 %*	Vit. C	29 %*	Zat Besi	33 %*
Energi total	810.5 kkal	Karbohidrat total	162.5 g	64 %*	Vit. D	75 %*	Seng	8 %*
		Serat pangan	2.6 g	10 %*			Iodium	32.7 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

Bahan adonan pempek

- 300gr tepung beras
- 800ml air
- 6 siung bawang putih
- 6 siung bawang merah
- 2 sdm Royco Kaldu Ayam
- 2 butir telur ayam
- 550 gr tepung tapioka
- 80 gr tepung terigu protein sedang

Bahan kuah cuko

- 600ml air
- 500gr gula aren
- 10 siung bawang putih
- 15 buah cabai rawit
- 2-3 sdm cuka
- ½ sdt garam
- 3sdm ebi, rendam, sangrai

Isian pempek kapal selam

- 4 butir telur, kocok

Pelengkap

- Timun, potong
- Sohun, rebus

Cara Memasak

1. Adonan pempek: Aduk rata ikan tenggiri dan setengah bagian air. Masukkan tepung terigu, aduk rata, tambahkan tepung tapioka dan sisa air sambil terus diaduk.
2. Masukan Royco Kaldu Ayam, garam, dan bawang putih bubuk, aduk hingga tercampur rata. Sisihkan.
3. Didihkan air dalam panci. Kecilkan api saat sudah mendidih, sisihkan. Bagi adonan menjadi 4 bagian, bulatkan. Gulingkan ke tepung tapioka hingga tertutup rata agar adonan lebih mudah dibentuk.
4. Ambil satu bagian, lalu bentuk menjadi mangkuk, masukkan telur ke dalamnya, tutup perlahan, rapikan pinggirannya hingga terbentuk seperti pempek kapal selam.
5. Masukkan pempek secara perlahan ke dalam air mendidih. Masak hingga pempek mengapung. Angkat. Gulingkan ke atas tepung tapioka. Ulangi proses serupa pada sisa pempek.
6. Panaskan minyak, masak pempek hingga kulitnya garing dan berwarna cokelat keemasan. Angkat, tiriskan.
7. Cuko: Masak semua bahan termasuk Bango Kecap Manis hingga mendidih. Angkat. Saring.
8. Sajikan pempek bersama cuko dan pelengkap.



Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik karena juga mengandung omega 3 yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

KAILAN CAH BAWANG PUTIH

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 18.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

4 sajian
105.7 g
106.6 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

7.3 g
2.4 g
9.4 g
2.5 g

11 %*
4 %*
3 %*
8 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

19 %*
59 %*
0 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

8 %*
6 %*
2 %*
13 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 300 g kailan, *blansir* (dapat diganti sawi hijau)
- 2 siung bawang putih, cincang kasar
- 1 sdm Saus Tiram Royco
- 1 ½ sdt gula
- ¼ sdt Royco Kaldu Ayam
- ½ sdt minyak wijen
- 50 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan air, saus tiram, gula, dan Royco. Didihkan.
3. Masukkan kailan, aduk rata. Tuangkan minyak wijen, aduk. Angkat.
4. Sajikan segera.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Kailan merupakan salah satu sayuran kaya vitamin K, vitamin A, mineral seperti kalsium dan zat besi, serta asam folat. Teknik memasak sayuran dengan menumis baik dilakukan untuk meminimalisasi hilangnya kandungan zat gizi.

TAHU PLETOK

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 12.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	9.3 g	13 %*	Vit. A	73 %*	Kalsium	12 %*
Jumlah per sajian	168.4 g	Protein	6.8 g	14 %*	Vit. C	5 %*	Zat Besi	22 %*
Energi total	341.9 kkal	Karbohidrat total	58 g	23 %*	Vit. D	0 %*	Seng	3 %*
		Serat pangan	2.1 g	8 %*			Iodium	32.7 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

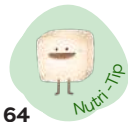
- 10 buah tahu putih, goreng
- minyak goreng

Lapisan Aci

- 250 g tepung tapioka
- 4 siung Bawang putih, haluskan
- 80 gr wortel cincang
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 3 batang Daun Bawang, iris

Cara Memasak

1. Belah 2 mendatar tahu, keruk sedikit isinya. Sisihkan.
2. Lapisan aci: Dalam mangkuk, campur tepung tapioka, Bawang putih, Royco Kaldu Ayam dan daun bawang hingga rata. Tambahkan air panas, aduk cepat hingga menjadi gumpalan adonan.
3. Ambil 1 buah tahu, taruh 1 - 2 sdm lapisan aci di atasnya
4. Goreng tahu dalam minyak banyak panas hingga aci matang. Angkat, tiriskan. Sajikan selagi hangat.

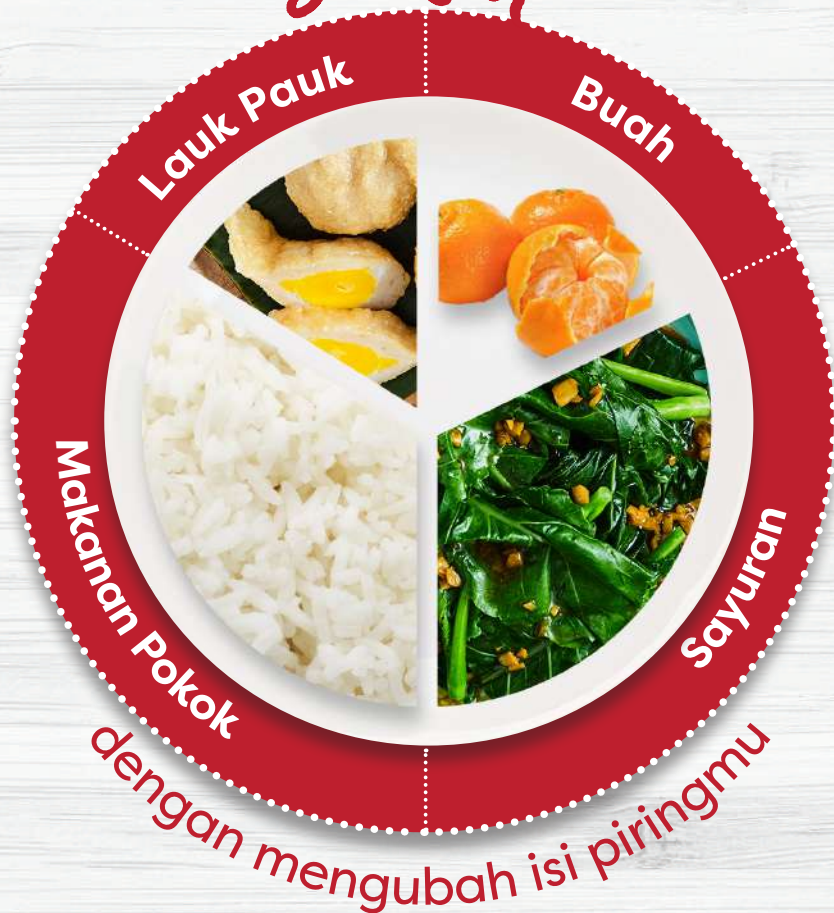


Hal yang perlu diperhatikan ketika mengolah tahu untuk campuran sayur adalah dengan api kecil dan tidak terlalu kering karena akan merusak kandungan protein dalam tahu.

ISI PIRINGKU HARI 10

PEMPEK + KAILAN CAH BAWANG PUTIH

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 11

MENU:

NUGGET TAHU WORTEL
SUP AYAM DAUN KELOR
BOLA-BOLA UBI

NUGGET TAHU WORTEL

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 23.500,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

4 sajian
204.1 g
405.5 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

18.6 g
25.4 g
34.3 g
2.9 g

28 %*
42 %*
11 %*
10 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

76 %*
5 %*
5 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

18 %*
18 %*
18 %*
25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 300 g tahu, haluskan dengan garpu
- 1 bungkus Royco Kaldu Ayam
- ½ sdt merica putih bubuk
- ½ sdt pala bubuk
- 2 butir telur ayam
- 100 g daging ayam giling
- 1 buah wortel, kupas, parut kasar
- ½ buah bawang bombay, cincang
- 1 butir putih telur
- 100 g tepung terigu
- 50 g tepung panir
- Minyak, untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata tahu, Royco, merica, pala, telur, ayam, wortel, bawang bombay, dan 2 sdm terigu.
2. Tuang adonan ke dalam loyang yang telah diolesi minyak. Kukus hingga matang dan padat. Angkat, dinginkan.
3. Potong-potong adonan yang telah dikukus sesuai selera. Lumuri dengan terigu, celupkan ke putih telur, lalu gulingkan ke tepung panir.
4. Goreng di dalam minyak panas hingga berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan.



Tahu memiliki kandungan isoflavin yang dapat membantu meningkatkan kepadatan tulang dan menurunkan resiko osteoporosis.

SUP AYAM DAUN KELOR

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 22.000,-



Tanpa
Tambahan
Bumbu Lain
#CukupRoycoAja

Informasi Nilai Gizi

Takaran saji Jumlah per sajian Energi total	4 sajian 199.3 g 206.7 kkal	Lemak total Protein Karbohidrat total Serat pangan	12.6 g 16.7 g 7.5 g 1.4 g	28 %* 28 %* 2 %* 5 %*	Vit. A Vit. C Vit. D	32 %* 17 %* 1 %*	Kalsium Zat Besi Seng Iodium	4 %* 5 %* 7 %* 25 %*
---	-----------------------------------	---	------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 300 g ayam tanpa kulit, potong-potong
- 150 g kentang, kupas, potong dadu
- 150 g wortel, kupas, potong dadu
- 50 g daun kelor, petiki daunnya
- 50 g kol, potong-potong
- 30 g buncis, potong 3 cm
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 batang daun seledri, simpulkan
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 L air

Cara Memasak

1. Di dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Angkat, sisihkan.
2. Di dalam panci, didihkan air. Masukkan bawang yang telah ditumis, didihkan kembali. Masukkan ayam, didihkan lalu masak hingga setengah matang.
3. Masukkan kentang dan wortel, masak hingga matang. Tambahkan kol, buncis, daun kelor, daun bawang, seledri, Royco, dan pala. Aduk rata dan didihkan kembali.
4. Sajikan segera ditemani nasi putih.



Membuang kulit ayam sama dengan mengurangi kandungan kalori hingga 200 kalori.

BOLA-BOLA UBI

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 15.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	18.6 g	28 %*	Vit. A	76 %*	Kalsium	18 %*
Jumlah per sajian	204.1 g	Protein	25.4 g	42 %*	Vit. C	5 %*	Zat Besi	18 %*
Energi total	405.5 kkal	Karbohidrat total	34.3 g	11 %*	Vit. D	5 %*	Seng	18 %*
		Serat pangan	2.9 g	10 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 350 g ubi jalar merah, kukus hingga matang, kupas, haluskan
- 80 g gula halus
- 80 g tepung tapioka
- 30 g tepung maizena
- ½ sdt baking powder
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 200 ml minyak, untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata ubi, gula, tapioka, maizena, baking powder, dan Royco. Uleni hingga kalis.
2. Ambil 1 sdt adonan, bulatkan. Ulangi hingga adonan habis.
3. Panaskan minyak di dalam wajan di atas api sedang. Goreng bola ubi hingga berwarna kecoklatan. Tekan-tekan dengan sutil agar mengembang.
4. Angkat, tiriskan. Sajikan segera.

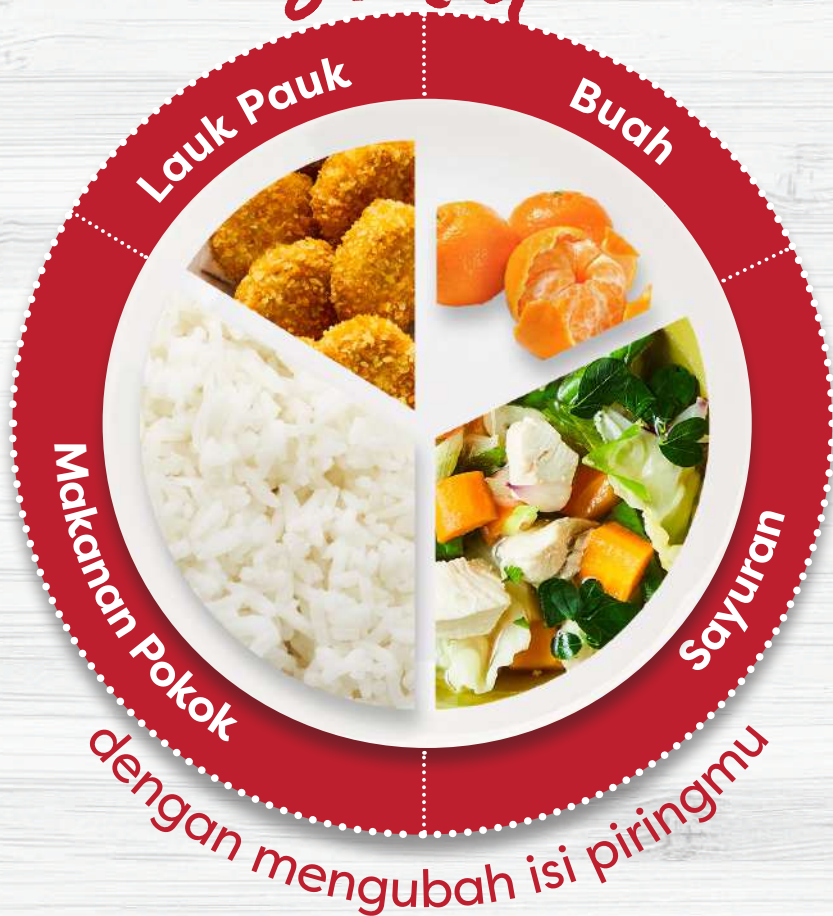


Ubi Jalar dapat dijadikan sumber makanan pokok pengganti beras. Selain kandungan karbohidrat, ubi jalar juga mengandung betakaroten yang dapat membantu menjaga kekebalan tubuh.

ISI PIRINGKU HARI 11

NUGGET TAHU WORTEL + SUP AYAM DAUN KELOR

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 12

MENU:

NUGGET AYAM SAYURAN
SUP SAYUR MAKARONI
LUMPIA GORENG

NUGGET AYAM SAYURAN

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	12.1 g	22 %*	Vit. A	84 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	97.5 g	Protein	11.1 g	28 %*	Vit. C	6 %*	Zat Besi	14 %*
Energi total	240.9 kkal	Karbohidrat total	22.4 g	9 %*	Vit. D	2 %*	Seng	15 %*
		Serat pangan	1.5 g	7 %*			Iodium	4 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes A/GS 2018)

Bahan

- 200 ml minyak, untuk menggoreng
- Nugget:**
- 125 g daging ayam giling
 - 1 sdm tepung roti panir
 - ¼ sdt Royco Kaldu Ayam
 - ½ buah wortel, parut
 - 1 sdt kecap asin
 - ½ sdt cabai bubuk (opsional)

Bumbu, haluskan:

- 2 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih

Pelapis:

- 50 g tepung terigu
- 1 butir telur ayam, kocok
- 50 g tepung roti panir

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata semua bahan nugget dan bumbu halus.
2. Siapkan loyang olesi dengan minyak. Tuangkan adonan nugget ke dalam loyang lalu padatkan.
3. Kukus hingga matang (sekitar 20-25 menit). Angkat, dinginkan.
4. Setelah nugget dingin, potong sesuai selera.
5. Lumuri nugget dengan terigu, celupkan ke telur, lalu lumuri dengan tepung roti.
6. Goreng di dalam minyak panas hingga berwarna cokelat keemasan. Angkat, tiriskan.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Protein yang terkandung dalam ayam dapat membantu meningkatkan rasa kenyang.

SUP SAYUR MAKARONI

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 15.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

4 sajian
431.8 g
168.2 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

7.9 g
3.8 g
23 g
3.8 g

14 %*
10 %*
9 %*
17 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

120 %*
54 %*
0 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

5 %*
10 %*
12 %*
25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes Akg 2018)

Bahan

- 150 g kentang, kupas, potong dadu
- 150 g wortel, kupas, potong dadu
- 6 buah jagung putren, iris serong
- 50 g makaroni yang sudah direbus
- 50 g kol, potong potong
- 30 g buncis, potong 3 cm
- 1 buah tomat, belah 8 bagian
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 batang daun seledri, simpulkan
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 L air

Cara Memasak

1. Di dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Angkat, sisihkan.
2. Di dalam panci, didihkan air. Masukkan bawang yang telah ditumis, didihkan kembali. Masukkan kentang, wortel, dan jagung putren, masak hingga matang. Tambahkan makaroni, kol, buncis, tomat, daun bawang, seledri, Royco, dan pala. Aduk rata dan didihkan kembali.
3. Sajikan segera ditemani nasi putih.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Kol kaya akan serat pangan yang dapat membantu kesehatan pencernaan.

LUMPIA GORENG

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 12.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	20.8 g	31 %*	Vit. A	100 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	209.5 g	Protein	4.5 g	7 %*	Vit. C	22 %*	Zat Besi	4 %*
Energi total	412.1 kkal	Karbohidrat total	53 g	16 %*	Vit. D	0 %*	Seng	4 %*
		Serat pangan	5.7 g	19 %*			Iodium	55 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AGK 2018)

Bahan

Bahan Tumis Bengkuang

- 10 lembar kulit lumpia siap pakai
- 500 g bengkuang, potong korek api
- 4 sdm Kecap Bango
- 100 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Isi

- 200 gr taoge
- 4 butir telur
- 100 g dada ayam rebus, suwir
- 1 Sachet Royco Kaldu Ayam
- 5 sdm minyak, untuk menumis

Saus

- 250 ml air
- 50 gr gula merah
- 2 sdm tepung tapioka, larutkan dengan 4 sdm air

Bumbu halus untuk tumis bengkuang

- 6 siung bawang putih
- 4 butir bawang merah
- 2 butir kemiri, sangrai

Cara Memasak

1. Tumis bengkuang: Panaskan minyak, tumis bumbu halus hingga harum. Masukkan bengkuang, wortel dan Bango Kecap Manis, Royco saus tiram, aduk rata. Tuang air, aduk rata. Masak hingga bengkuang matang.
2. Ambil 1 lembar kulit lumpia, tuang 1 sendok makan isian gulung rapih.
3. Panaskan minyak lalu goreng hingga kuning keemasan.
4. Sajikan

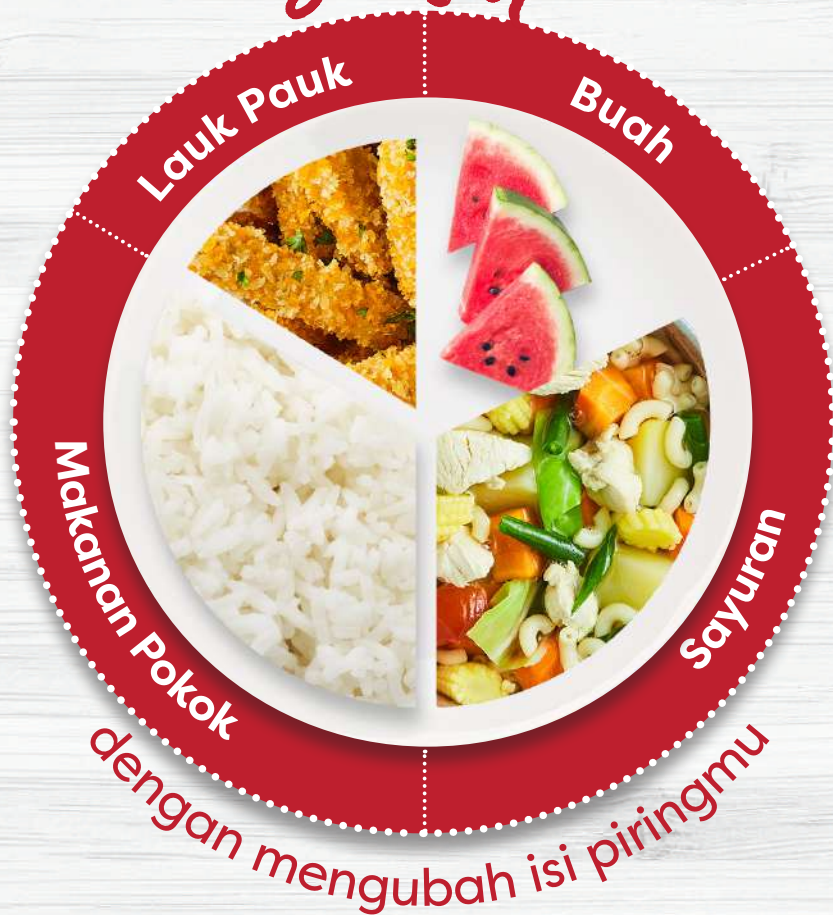


Proses pemasakan wortel meningkatkan kandungan karotenoid, polifenol, glukosinolat, dan sedikit vitamin C.

ISI PIRINGKU HARI 12

NUGGET AYAM SAYURAN + SUP SAYUR MAKARONI

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 13

MENU:

TELUR CEPLOK KUAH KECAP
SUP BAYAM BAKSO
PIZZA TAHU

TELUR CEPLOK KUAH KECAP

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 13.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

4 sajian
95.1 g
178.2 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

11.8 g
6.5 g
12.2 g
0.6 g

21 %*
16 %*
5 %*
3 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

54 %*
56 %*
10 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

3 %*
10 %*
16 %*
8 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 4 butir telur ayam, masak telur mata sapi
- 1 sdm minyak, untuk menumis
- ½ buah bawang bombay, potong dadu
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 buah cabai hijau, iris
- 3 sdm Kecap Manis Bango
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- ½ sdt gula
- 2 batang daun bawang, iris
- 1 sdm minyak wijen (bila mau)

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang bombay, bawang putih, dan cabai hingga harum.
2. Tambahkan telur dan daun bawang, aduk rata. Tuangkan minyak wijen. Angkat.
3. Tambahkan telur dan ndaun bawang. Aduk rata. Tuangkan minyak wijen. Angkat.
4. Sajikan segera.



Telur, resep ini merupakan sumber Vitamin A, Vitamin C, Kalsium, Zat Besi dan Serat yang baik untuk kesehatan dan tumbuh kembang anak.

SUP BAYAM BAKSO

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 28.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	6 g	9 %*	Vit. A	108 %*	Kalsium	8 %*
Jumlah per sajian	409.5 g	Protein	6.2 g	10 %*	Vit. C	38 %*	Zat Besi	10 %*
Energi total	119.7 kkal	Karbohidrat total	3.2 g	4 %*	Vit. D	1 %*	Seng	8 %*
		Serat pangan	2.5 g	8 %*			Iodium	33 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AGS 2018)

Bahan

- 200 g daun bayam
- 10 butir bakso sapi
- 1 buah jagung manis, potong-potong
- 1 buah tomat, potong
- 2 buah wortel, kupas, iris
- 3 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 2 sdt Royco Rasa Sapi
- 1 L air

Cara Memasak

1. Di dalam panci, didihkan air. Masukkan bakso, masak selama beberapa menit.
2. Masukkan wortel dan jagung, masak selama 2 menit. Tambahkan bawang merah dan bawang putih, didihkan kembali.
3. Masukkan bayam dan tomat, aduk. Tambahkan Royco dan merica, aduk rata. Angkat.
4. Sajikan segera ditemani nasi putih.



Bayam kaya akan zat besi yang diperlukan untuk membantu mengalirkan oksigen dalam darah keseluruh tubuh.

PIZZA TAHU

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 22.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 sajian	Lemak total	9.1 g	14 %*	Vit. A	36 %*	Kalsium	9 %*
Jumlah per sajian	84.4 g	Protein	7.3 g	12 %*	Vit. C	8 %*	Zat Besi	4 %*
Energi total	126.6 kkal	Karbohidrat total	4.2 g	1 %*	Vit. D	8 %*	Seng	7 %*
		Serat pangan	0.3 g	1 %*			Iodium	11 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 100 g tahu sutera, potong dadu
- 30 g bawang bombay, iris memanjang
- 20 g paprika merah, iris memanjang
- 20 g paprika hijau, iris memanjang
- 4 butir telur ayam
- 1 sdm tepung tapioka
- 50 ml susu cair
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 50 g keju cheddar parut
- 1 sdm minyak

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata telur, tapioka, susu, dan Royco.
2. Panaskan minyak di atas wajan anti lengket di atas api kecil. Tuangkan campuran telur, ratakan.
3. Tata tahu, bawang bombay, paprika, dan keju. Tutup wajan dan masak hingga matang.
4. Angkat, sajikan segera.



Hal yang perlu diperhatikan ketika mengolah tahu untuk campuran sayur adalah dengan api kecil dan tidak terlalu kering karena akan merusak kandungan protein dalam tahu.

ISI PIRINGKU HARI 13

TELUR CEPLOK KUAH KECAP + SUP BAYAM BAKSO

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 14

MENU:

BAKWAN TAHU
TUMIS TAOGE IKAN ASIN
RISOL SAYURAN

BAKWAN TAHU

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 17.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji Jumlah per sajian Energi total	4 sajian 127.5 g 211.2 kkal	Lemak total Protein Karbohidrat total Serat pangan	11.6 g 13 g 14.8 g 2.1 g	17 %* 22 %* 5 %* 7 %*	Vit. A Vit. C Vit. D	63 %* 15 %* 2 %*	Kalsium Zat Besi Seng Iodium	12 %* 10 %* 9 %* 4 %*
---	-----------------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

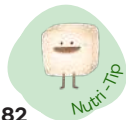
*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 250 g tahu putih, haluskan
- 1 butir telur ayam
- 100 g kol, iris halus
- ½ buah wortel, kupas, potong korek api
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 sdm daun bawang batang iris
- 50 g terigu
- 150 ml minyak, untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Di dalam waduh, aduk rata tahu, telur, kol, wortel, Royco, merica, dan daun bawang. Masukkan terigu, aduk rata.
2. Panaskan minyak, ambil 1 sendok makan adonan bakwan, masukkan perlahan ke dalam wajan.
3. Goreng hingga matang dan berwarna keemasan. Angkat, tiriskan. Ulangi hingga seluruh adonan habis.
4. Sajikan segera.



Hal yang perlu diperhatikan ketika mengolah tahu untuk campuran sayur adalah dengan api kecil dan tidak terlalu kering karena akan merusak kandungan protein dalam tahu.

TUMIS TAOGE IKAN ASIN

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Tanpa
Tambahan
Bumbu Lain
#CukupRoycoAja

Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

4 sajian
118.5 g
167.2 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

12.6 g
8.6 g
7 g
2.3 g

19 %*
14 %*
2 %*
8 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

45 %*
18 %*
0 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

11 %*
8 %*
8 %*
17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 10 g ikan asin jambal yang sudah digoreng
- 1 buah tahu, potong dadu kecil, goreng hingga kecoklatan
- 200 g taoge
- 4 siung bawang putih, geprek
- 3 buah cabai merah, iris serong
- 3 batang kucai, potong 3 cm
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 100 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih dan cabai hingga harum.
2. Masukkan taoge dan tahu, aduk rata. Tambahkan Royco dan air. Masak sebentar.
3. Taburkan ikan asin dan kucai, aduk rata
4. Angkat, sajikan segera.



Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik karena juga mengandung omega 3 yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

RISOL SAYURAN

UNTUK 8 PORSI HARGA / RESEP Rp 19.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	8 sajian	Lemak total	6.8 g	10 %*	Vit. A	105 %*	Kalsium	2 %*
Jumlah per sajian	76.5 g	Protein	3.9 g	6 %*	Vit. C	1 %*	Zat Besi	3 %*
Energi total	143.6 kkal	Karbohidrat total	17.5 g	22 %*	Vit. D	1 %*	Seng	3 %*
		Serat pangan	1.8 g	6 %*			Iodium	10 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 8 lembar kulit risol siap pakai
- Minyak, untuk menggoreng
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 2 sdm daging ayam giling
- 200 g mix vegetables (bisa divariasikan dengan sayuran favorit)
- 1 ¼ sdt Royco Kaldu Ayam
- ¼ sdt gula pasir
- 50 ml air
- ½ batang daun bawang, iris tipis
- 2 sdm tepung terigu
- 4 sdm air
- 1 sdm minyak, untuk menumis
- 1 butir telur ayam, kocok dengan 1 sdm air
- 100 g tepung panir

Cara Memasak

1. Isian: panaskan minyak di dalam wajan, tumis bawang putih hingga harum. Masukkan terigu dan air, masak hingga mengental. Masukkan daging ayam giling, masak hingga berubah warna. Tambahkan sisa bahan termasuk Royco, aduk-aduk dan masak hingga matang dan air meresap. Angkat, sisihkan hingga dingin.
2. Ambil 1 lembar kulit risol, beri isian ditengahnya. Lipat dan rekatkan dengan telur. Ulangi hingga bahan habis.
3. Celupkan risol ke dalam telur, lalu gulingkan ke tepung panir. Simpan di dalam kulkas selama 15-30 menit.
4. Panaskan minyak di dalam awajan di atas api sedang. Masukkan risol dan goreng hingga berwarna cokelat keemasan. Angkat, tiriskan.
5. Sajikan segera dengan cabai rawit hijau atau saus sambal Jawa

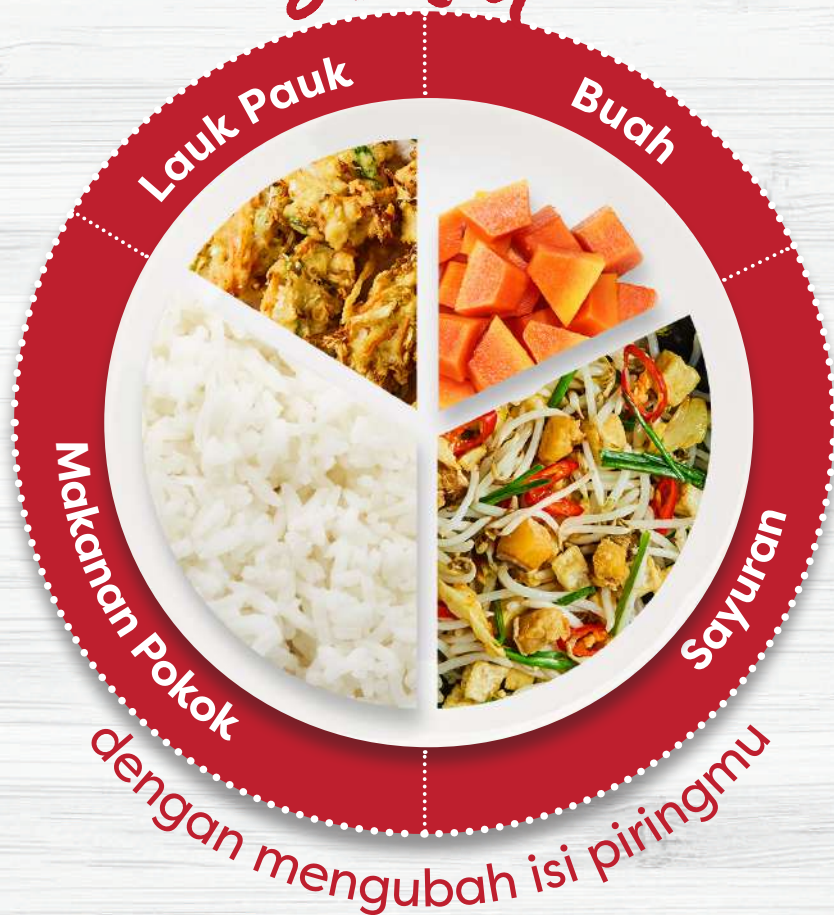


1 potong daging ayam (40 gram) membantu memenuhi hingga 20% kebutuhan protein harian.

ISI PIRINGKU HARI 14

BAKWAN TAHU + TUMIS TAOGE IKAN ASIN

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 15

MENU:

TEMPURA SAYUR SAUS ASAM MANIS
SUP AYAM PAKCOY
BAKSO GORENG WORTEL

SUP AYAM PAKCOY

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

4 sajian
162.5 g
124.6 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

1.7 g
16.2 g
11 g
2.2 g

3 %*
27 %*
3 %*
7 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

67 %*
29 %*
0 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

6 %*
5 %*
6 %*
25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 200 g ayam tanpa kulit, potong potong
- 150 g kentang, kupas, potong dadu
- 150 g wortel, kupas, potong dadu
- 150 g pakcoy, potong 3 cm
- 50 g kol, potong potong
- 50 g buncis, potong 3 cm
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 batang daun seledri, simpulkan
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 L air

Cara Memasak

1. Di dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Angkat, sisihkan.
2. Di dalam panci, didihkan air. Masukkan bawang yang telah ditumis, didihkan kembali. Masukkan ayam, didihkan lalu masak hingga setengah matang.
3. Masukkan kentang dan wortel, masak hingga matang. Tambahkan kol, buncis, pakcoy, daun bawang, seledri, Royco, dan pala. Aduk rata dan didihkan kembali.
4. Sajikan segera ditemani nasi putih.



Pakchoy atau sawi China merupakan salah satu jenis sayur yang mengandung vitamin A dan vitamin C yang tinggi.

TEMPURA SAYUR SAUS ASAM MANIS

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 14.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	10.4 g	19 %*	Vit. A	64 %*	Kalsium	7 %*
Jumlah per sajian	313.4 g	Protein	8.2 g	21 %*	Vit. C	67 %*	Zat Besi	15 %*
Energi total	306.3 kkal	Karbohidrat total	45.6 g	5 %*	Vit. D	2 %*	Seng	16 %*
		Serat pangan	4.3 g	7 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 250 g kol, iris tipis
- 100 g wortel, potong korek api
- 50 g buncis, potong korek api
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 175 g tepung terigu
- 1 bungkus Royco Kaldu Ayam
- 5 siung bawang putih, parut
- 1 butir telur ayam
- 250 ml air
- minyak, untuk menggoreng
- Sambal Bangkok, untuk cocolan

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata terigu, Royco dan air. Masukkan telur dan bawang putih, aduk rata.
2. Tambahkan kol, wortel, dan daun bawang. Aduk rata.
3. Ambil 1 sendok sayur adonan, masukkan perlahan ke dalam minyak panas. Masak bertahap hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan.
4. Sajikan segera dengan cocolannya.



Konsumsi buncis yang tinggi serat dapat membantu mencegah dari bahaya penyakit yang mengganggu sistem pencernaan.

BAKSO GORENG WORTEL

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 24.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

6 sajian
177.4 g
170.9 kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

11.8 g
7.9 g
94 g
1.8 g

21 %*
20 %*
4 %*
8 %*

Vit. A
Vit. C
Vit. D

78 %*
9 %*
2 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

8 %*
10 %*
17 %*
11 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 200 g daging ayam giling
- 50 g wortel parut
- 2 siung bawang putih, parut
- ½ batang daun bawang, iris halus
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- ¼ sdt minyak wijen
- 1 butir telur ayam
- 60 ml air dingin
- 100 g tepung sagu
- ½ sdt baking powder
- Minyak, untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Di dalam wadah, aduk rata ayam, wortel, bawang putih, daun bawang, Royco, merica, gula, dan minyak wijen.
2. Masukkan telur dan air, aduk rata. Tambahkan tepung sagu dan baking powder, aduk rata.
3. Dengan bantuan sendok, bentuk bulat. Lalu langsung goreng di dalam minyak panas dengan api kecil. Masak hingga matang. Angkat, tiriskan.
4. Sajikan segera.



Proses pemasakan wortel meningkatkan kandungan karotenoid, polifenol, glukosinolat, dan sedikit vitamin C.

ISI PIRINGKU HARI 15

TEMPURA SAYUR SAUS ASAM MANIS + SUP AYAM PAKCOY

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 16

MENU:

STIK IKAN KRENYES
OSENK SAWI TELUR
BAKWAN SAYUR

STIK IKAN KRENYES

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 28.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	16.5 g	30 %*	Vit. A	6 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	169.2 g	Protein	17.8 g	45 %*	Vit. C	3 %*	Zat Besi	11 %*
Energi total	453.6 kkal	Karbohidrat total	57.1 g	23 %*	Vit. D	34 %*	Seng	15 %*
		Serat pangan	2.3 g	10 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 200 g filet ikan kakap putih, potong persegi panjang (bisa juga menggunakan filet ikan gurami)
- 1 siung bawang putih, parut
- 1 cm jahe, kupas, parut
- 1 sdt air jeruk nipis
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- Minyak, untuk menggoreng
- 200 g tepung terigu
- 2 sdm tepung tapioka sagu
- 1 sdt cabai bubuk
- ¾ sdt Royco Kaldu Ayam
- 75 g tepung terigu
- ½ sdt cabai bubuk
- ¼ sdt Royco Kaldu Ayam
- ½ sdt baking powder
- 100 ml air dingin
- ½ sdm minyak

Cara Memasak

1. Di dalam wadah, bumbu ikan dengan bawang putih, jahe, air jeruk nipis, dan Royco. Diamkan selama 15 menit.
2. Lapisi ikan dengan tepung pelapis, celupkan ke dalam adonan pelapis, dan gulingkan kembali ke dalam tepung pelapis.
3. Goreng di dalam minyak panas hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan minyaknya.
4. Sajikan segera dengan nasi putih dan saus sambal.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Ikan merupakan sumber protein hewani yang baik karena juga mengandung omega 3 yang baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

OSENG SAWI TELUR

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 16.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	8.6 g	13 %*	Vit. A	76 %*	Kalsium	8 %*
Jumlah per sajian	137.1 g	Protein	4.1 g	7 %*	Vit. C	79 %*	Zat Besi	7 %*
Energi total	110.6 kkal	Karbohidrat total	6.2 g	2 %*	Vit. D	2 %*	Seng	4 %*
		Serat pangan	2.8 g	9 %*			Iodium	33 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 250 g pakcoy sawi hijau, potong 3 cm
- 3 butir telur ayam, kocok lepas
- 4 siung bawang putih, memarkan
- 2 buah cabai merah, buang bijinya iris tipis
- 1 buah tomat, potong
- 2 sdt Royco Kaldu Ayam
- 50 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih dan cabai merah hingga harum.
2. Tambahkan telur, masak orak arik. Masukkan pakcoy, tomat, Royco, merica, dan air. Masak hingga pakcoy sedikit layu. Angkat.
3. Sajikan segera ditemani nasi putih.



Sawi sangat baik untuk menghilangkan rasa gatal ditenggorokan pada penderita batuk, penyembuh sakit kepala, bahan pembersih darah, memperbaiki fungsi ginjal, serta memperbaiki dan memperlancar pencernaan.

BAKWAN SAYUR

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 9.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 sajian	Lemak total	1.3 g	2 %*	Vit. A	20 %*	Kalsium	2 %*
Jumlah per sajian	107.3 g	Protein	3.2 g	5 %*	Vit. C	9 %*	Zat Besi	7 %*
Energi total	122.4 kkal	Karbohidrat total	24.2 g	7 %*	Vit. D	0 %*	Seng	2 %*
		Serat pangan	1.6 g	5 %*			Iodium	11 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AGS 2018)

Bahan

- 150 g kol, iris memanjang
- 150 g tepung terigu
- 50 g wortel, potong korek api
- ½ buah bawang bombay, iris memanjang
- 2 siung bawang putih, haluskan parut
- 1 sdm tepung tapioka
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 1 batang daun seledri, iris tipis
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 200 ml air
- Minyak, untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata kol, terigu, wortel, bawang bombay, bawang putih, tapioka, daun bawang, seledri, Royco, dan merica. Tuangkan air perlahan, sambil diaduk hingga mendapatkan kekentalan yang diinginkan.
2. Panaskan minyak di dalam wajan di atas api sedang. Ambil 1 sdm adonan, masukkan perlahan ke dalam minyak panas. Lakukan secara bertahap. Masak hingga matang dan berwarna kecokelatan.
3. Angkat, tiriskan. Ulangi hingga adonan habis.
4. Sajikan segera dengan saus sambal Jawa.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Kol kaya akan serat pangan yang dapat membantu kesehatan pencernaan.

ISI PIRINGKU HARI 16

STIK IKAN KRENYES + OSENG SAWI TELUR

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 17

MENU:

BOLA TAHU BAYAM
SUP AYAM BENING
AREM-AREM ISI MIE DAGING

SUP AYAM BENING

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 16.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	10.9 g	16 %*	Vit. A	132 %*	Kalsium	6 %*
Jumlah per sajian	454.5 g	Protein	14.8 g	25 %*	Vit. C	23 %*	Zat Besi	5 %*
Energi total	215.3 kkal	Karbohidrat total	15.7 g	5 %*	Vit. D	1 %*	Seng	8 %*
		Serat pangan	3.3 g	11 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 250 g ayam tanpa kulit, potong potong
- 150 g kentang, kupas, potong dadu
- 250 g wortel, kupas, potong dadu
- 50 g kol, potong potong
- 50 g buncis, potong 3 cm
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 4 siung bawang putih, iris tipis
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 batang daun seledri, simpulkan
- 2 sdm minyak, untuk menumis
- 1 L air

Cara Memasak

1. Di dalam wajan, tumis bawang merah dan bawang putih hingga harum. Angkat, sisihkan.
2. Di dalam panci, didihkan air. Masukkan bawang yang telah ditumis, didihkan kembali. Masukkan ayam, didihkan lalu masak hingga setengah matang.
3. Masukkan kentang dan wortel, masak hingga matang. Tambahkan kol, buncis, daun bawang, seledri, Royco, dan pala. Aduk rata dan didihkan kembali.
4. Sajikan segera ditemani nasi putih.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Dada ayam merupakan bagian ayam yang paling rendah lemak. 1 potong dada ayam terdiri dari 80% protein dan 20% lemak.

BOLA TAHU BAYAM

UNTUK 15 BUAH HARGA / RESEP Rp 20.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	12.5 g	19 %*	Vit. A	23 %*	Kalsium	11 %*
Jumlah per sajian	132.8 g	Protein	8.8 g	15 %*	Vit. C	8 %*	Zat Besi	8 %*
Energi total	174.9 kkal	Karbohidrat total	8.4 g	3 %*	Vit. D	2 %*	Seng	7 %*
		Serat pangan	1 g	3 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes A/GS 2018)

Bahan

- 300 g tahu, haluskan dengan garpu
- 100 g daun bayam, iris tipis
- 4 sdm tepung terigu
- 1 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 sdm bawang putih goreng, haluskan
- 1 sdm bawang merah goreng, haluskan
- 1 batang daun seledri, iris tipis
- 200 ml minyak, untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata semua bahan (kecuali minyak). Bagi adonan menjadi 15 bagian.
2. Bentuk adonan menjadi bola.
3. Goreng di dalam minyak panas hingga matang dan berwarna kuning keemasan. Angkat, tiriskan.
4. Sajikan segera

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Kandungan zat besi pada bayam dapat membantu mencegah penyakit anemia atau kurang darah merah.

AREM AREM ISI MIE DAGING

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 15.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji
Jumlah per sajian
Energi total

4 sajian
197.7 g
363.3. kkal

Lemak total
Protein
Karbohidrat total
Serat pangan

17.8 g
19 g
32.8 g
2.4 g

21 %*
10 %*
8 %*
%

Vit. A
Vit. C
Vit. D

97 %*
10 %*
6 %*

Kalsium
Zat Besi
Seng
Iodium

5 %*
14 %*
29 %*
49 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 150 gr mi telur kering, rebus, tiriskan
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 1 batang daun bawang, iris halus
- daun pisang, untuk membungkus

Isi:

- 200 gr daging sapi giling tanpa lemak
- 120 gr wortel, cincang
- 3 sdm santan instan
- 100 ml air
- 3 sdm
- 2 lembar daun salam
- 8 buah cabai rawit utuh
- 2 sdm minyak untuk menumis bumbu halus
- 6 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih

Cara Memasak

1. Isi: Panaskan minyak, tumis bumbu halus dan daun salam hingga harum. Masukkan daging, tumis hingga setengah matang. Tambahkan wortel, aduk. Tuang air, santan, Royco Kaldu Sapi, dan Bango Kecap Manis. Masak hingga daging matang.
2. Masukkan mi, Masak hingga air terserap habis. Angkat. Biarkan hingga tidak panas. Tambahkan telur dan daun bawang, aduk. Sisihkan.
3. Siapkan daun pisang, letakkan 2 sdm campuran mi dan ratakan. Beri 1 sdm bahan isi ke atasnya. Tambahkan 1 buah cabai rawit.
4. Gulung daun pisang sambil dipadatkan. Sematkan kedua ujungnya dengan tusuk gigi. Ulangi proses serupa pada sisa bahan.
5. Panaskan dandang, kukus arem-arem selama 15-20 menit. Angkat. Sajikan.

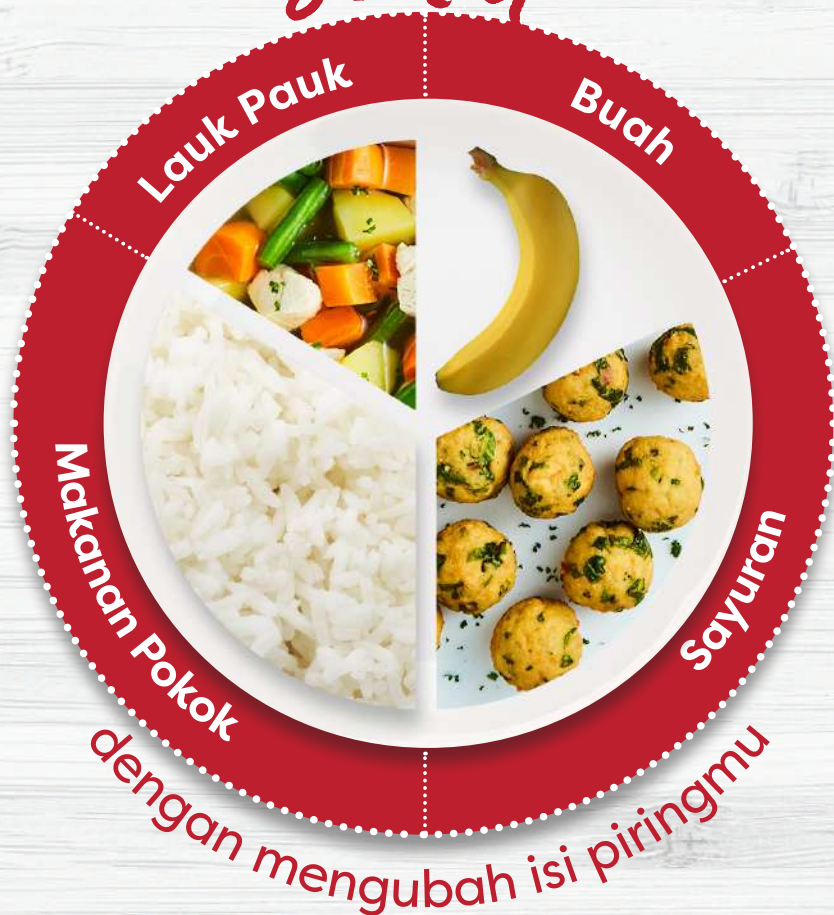


1 potong daging ayam (40 gram) membantu memenuhi hingga 20% kebutuhan protein harian.

ISI PIRINGKU HARI 17

BOLA TAHU BAYAM + SUP AYAM BENING

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 18

MENU:

SEMUR TELUR
BAKWAN JAMUR TIRAM
PIZZA MI

SEMUR TELUR

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 18.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	8.7 g	13 %*	Vit. A	186 %*	Kalsium	5 %*
Jumlah per sajian	324.4 g	Protein	7.4 g	12 %*	Vit. C	11 %*	Zat Besi	6 %*
Energi total	180.4 kkal	Karbohidrat total	19.4 g	6 %*	Vit. D	10 %*	Seng	7 %*
		Serat pangan	2.3 g	8 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 2 kotak tahu putih, potong
- 4 buah telur, rebus, kupas
- 200 g wortel, kupas, potong dadu
- 50 g buncis, potong 3 cm
- 1 buah tomat, potong potong
- 650 ml air
- 60 ml Kecap Manis Bango
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 sdm minyak, untuk menumis
- 3 butir bawang merah
- 1 siung bawang putih

Cara Memasak

1. Di dalam panci, tumis bumbu halus hingga harum.
2. Tuangkan air dan kecap manis, didihkan. Masukkan tahu, wortel, dan telur. Masak hingga matang.
3. Masukkan buncis, tomat, Royco, pala, dan merica, aduk rata. Masak hingga bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan segera ditemani nasi putih.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Telur merupakan pangan sumber protein, vitamin, dan mineral. Telur juga mengandung senyawa aktif yang baik bagi fungsi otak. Rekomendasi umum konsumsi telur adalah 1-2 butir per hari.

BAKWAN JAMUR TIRAM

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 14.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji Jumlah per sajian Energi total	6 sajian	Lemak total	6.6 g	10 %*	Vit. A	30 %*	Kalsium	2 %*
	117.6 g	Protein	6.2 g	10 %*	Vit. C	2 %*	Zat Besi	8 %*
	151.3 kkal	Karbohidrat total	17.5 g	2 %*	Vit. D	3 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	1.8 g	6 %*			Iodium	11 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 250 g jamur tiram, suwir
- 50 g daging ayam giling
- 2 batang daun bawang, iris tipis
- 1 buah bawang bombay, iris memanjang
- 1 butir telur ayam
- 100 ml air
- 100 g tepung terigu
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- Minyak, untuk menggoreng
- 1 siung bawang putih

Cara Memasak

1. Di dalam mangkuk, aduk rata semua bahan kecuali minyak.
2. Panaskan minyak di dalam wajan di atas api sedang. Ambil 1 sdm adonan, masukkan perlahan ke dalam minyak panas, pipihkan. Masak hingga matang dan berwarna coklat keemasan. Angkat, tiriskan.
3. Ulangi proses hingga seluruh adonan bakwan terpakai.
4. Sajikan segera ditemani cabai rawit hijau.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Jamur tiram sebagai sumber protein untuk tumbuh kembang dan membangun jaringan tubuh, juga sebagai sumber vitamin B1 & B2 untuk pembentukan energi.

PIZZA MI

UNTUK 8 PORSI HARGA / RESEP Rp 18.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	8 sajian	Lemak total	9.9 g	48 %*	Vit. A	30 %*	Kalsium	5 %*
Jumlah per sajian	66.6 g	Protein	5.6 g	4 %*	Vit. C	2 %*	Zat Besi	3 %*
Energi total	128.6 kkal	Karbohidrat total	4.7 g	4 %*	Vit. D	3 %*	Seng	5 %*
		Serat pangan	0.5 g				Iodium	4 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 100 g mi telur, rebus, tiriskan
- 3 butir telur ayam
- ¼ buah bawang bombay, cincang halus
- 50 g mix vegetables
- 50 g daging ayam giling
- 50 g keju cheddar, potong dadu kecil
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Di dalam wadah, aduk rata semua bahan dan Royco.
2. Panaskan minyak di dalam wajan anti lengket. Tuangkan Campuran pizza mi. Masak hingga kedua sisinya matang dan kecokelatan. Angkat, tiriskan.
3. Sajikan segera.

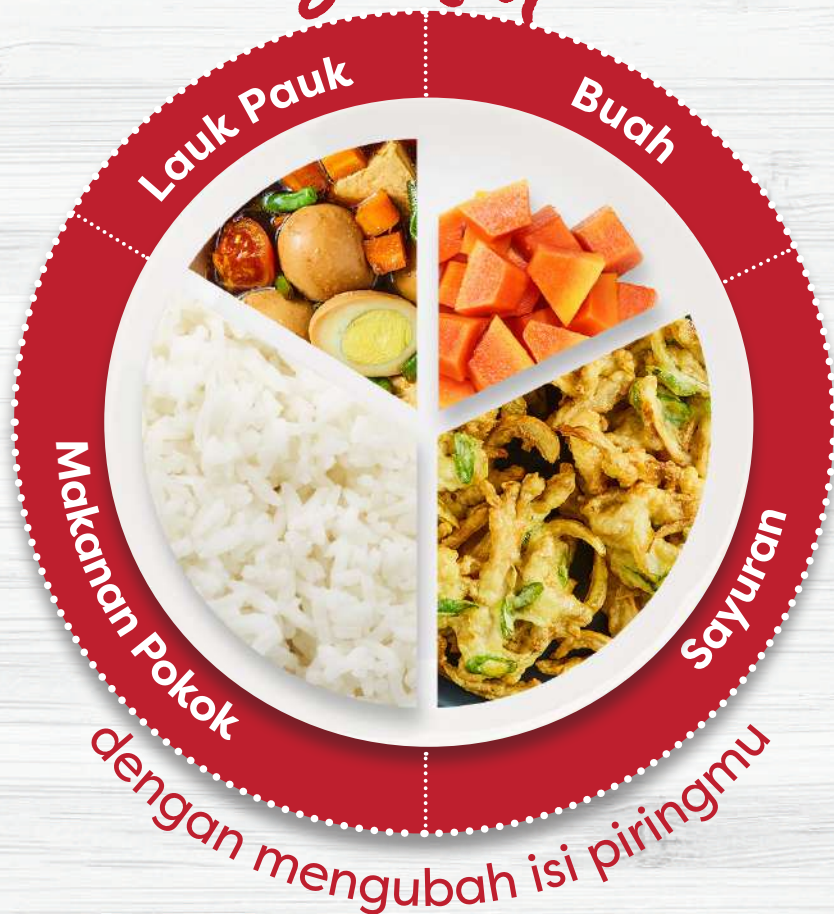


Bayam kaya akan zat besi yang diperlukan untuk membantu mengalirkan oksigen dalam darah keseluruhan tubuh.

ISI PIRINGKU HARI 18

SEMUR TELUR + BAKWAN JAMUR TIRAM

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 19

MENU:

KEMBUNG GORENG CABAI HIJAU
PERKEDEL JAGUNG DAUN KELOR
MARTABAK MINI ISI DAGING AYAM

KEMBUNG GORENG CABAI HIJAU

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 22.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	7.6 g	11 %*	Vit. A	45 %*	Kalsium	1 %*
Jumlah per sajian	84.3 g	Protein	4.8 g	8 %*	Vit. C	7 %*	Zat Besi	2 %*
Energi total	126.3 kkal	Karbohidrat total	10.3 g	3 %*	Vit. D	0 %*	Seng	1 %*
		Serat pangan	0.5 g	2 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 400 g ikan kembung, bersihkan, potong 2 bagian goreng
- 5 butir bawang merah, iris tipis
- 3 siung bawang putih, iris tipis
- 2 lembar daun salam
- 2 cm jahe, memarkan
- 2 cm lengkuas, memarkan
- 5 buah cabai hijau, iris serong
- 2 buah tomat, belah 8 bagian
- 4 sdm Bango Kecap Manis
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- 50 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak, tumis bawang merah, bawang putih, dan cabai hingga harum.
2. Masukkan daun salam, jahe, dan lengkuas. Tumis sebentar. Masukkan ikan kembung, tomat, kecap manis, merica, Royco, dan air, aduk rata.
3. Masak hingga bumbu meresap. Angkat.
4. Sajikan segera.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Ikan Kembung kaya akan protein dan omega 3 yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak

PERKEDEL JAGUNG DAUN KELOR

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 14.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	18.3 g	27 %*	Vit. A	134 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	144.2 g	Protein	5.6 g	9 %*	Vit. C	21 %*	Zat Besi	9 %*
Energi total	268 kkal	Karbohidrat total	23.6 g	7 %*	Vit. D	2 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	2.4 g	8 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 3 buah jagung manis, pipil
- 1 butir telur ayam
- 50 g daun kelor
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 2 butir bawang merah, cincang halus
- 2 siung bawang putih, cincang halus
- 1 lembar daun jeruk, buang tulangnya, iris tipis
- 1 sachet Royco Kaldu Ayam
- 3 sdm tepung terigu
- 200 ml minyak, untuk menggoreng

Cara Memasak

1. Di dalam wadah, aduk rata semua bahan (kecuali minyak). Tambahkan air jika perlu.
2. Panaskan minyak di dalam wajan. Ambil 1 sendok sayur adonan lalu masukkan perlahan. Masak hingga matang, angkat dan tiriskan.
3. Ulangi proses hingga adonan habis.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Jagung selain menjadi sumber energi dari kandungan karbohidratnya, jagung juga mengandung magnesium & fosfor yang bantu jaga kesehatan tulang.

MARTABAK MINI ISI DAGING AYAM

UNTUK 4-6 PORSI HARGA / RESEP Rp 12.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	23 g	32 %*	Vit. A	100 %*	Kalsium	3 %*
Jumlah per sajian	173.5 g	Protein	22 g	45 %*	Vit. C	5 %*	Zat Besi	13 %*
Energi total	384.5 kkal	Karbohidrat total	23 g	9 %*	Vit. D	2 %*	Seng	11 %*
		Serat pangan	1.6 g	6 %*			Iodium	49 %*

*Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permerkes AKG 2018)

Bahan

- 12 lembar kulit lumpia siap pakai
- Minyak, untuk menggoreng

Isi:

- 50 g bawang bombay, cincang
- 100 gr wortel, potong dadu kecil
- 300g daging ayam cincang
- 3/4 sdt Royco Kaldu Ayam
- 1 batang daun bawang, iris
- 1 butir telur ayam
- 1 sdm tepung terigu
- 3 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak, tumis bawang bombay hingga harum. Tambahkan wortel, aduk.
2. Masukkan ayam cincang, aduk masak hingga hampir matang. Angkat.
3. Biarkan hingga tidak panas, masukkan telur ayam, daun bawang, dan tepung terigu. Aduk hingga rata.
4. Ambil selembar kulit lumpia siap pakai, beri 1 sdm tumis daging ke bagian tengahnya. Lipat membentuk kotak, rekatkan bagian pinggirannya menggunakan air. Ulangi proses serupa pada sisa bahan.
5. Panaskan minyak, goreng martabak hingga kecokelatan. Angkat dan tiriskan. Sajikan.



1 potong daging ayam (40 gram) membantu memenuhi hingga 20% kebutuhan protein harian.

ISI PIRINGKU HARI 19

KEMBUNG GORENG CABAI HIJAU + PERKEDEL JAGUNG DAUN KELOR

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 20

MENU:

AYAM MASAK KECAP
SUP BAYAM JAGUNG
KROKET KENTANG KEJU

AYAM MASAK KECAP

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 23.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	7 g	11 %*	Vit. A	47 %*	Kalsium	4 %*
Jumlah per sajian	118 g	Protein	12.9 g	21 %*	Vit. C	20 %*	Zat Besi	5 %*
Energi total	149.2 kkal	Karbohidrat total	9.2 g	3 %*	Vit. D	0 %*	Seng	5 %*
		Serat pangan	0.9 g	3 %*			Iodium	8 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 200 g dada ayam filet, iris tipis
- 100 g pakcoy, potong 3 cm
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- ¼ bawang bombay, iris
- 1 batang daun bawang, potong 3 cm
- 40 g Kecap Manis Bango Light
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 50 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan. Tumis bawang putih hingga harum.
2. Masukkan bawang bombay, aduk rata. Masukkan ayam, masak hingga berubah warna.
3. Tambahkan pakcoy, kecap manis, Royco, dan air. Aduk rata. Lanjutkan memasak hingga ayam matang.
4. Masukkan daun bawang, aduk rata. Angkat.
5. Sajikan segera ditemani nasi putih.



Membuang kulit ayam sama dengan mengurangi kandungan kolesterol sebesar 35%.

SUP BAYAM JAGUNG

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 12.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	0.6 g	1 %*	Vit. A	83 %*	Kalsium	8 %*
Jumlah per sajian	350 g	Protein	3 g	5 %*	Vit. C	38 %*	Zat Besi	11 %*
Energi total	51.2 kkal	Karbohidrat total	9.7 g	3 %*	Vit. D	0 %*	Seng	5 %*
		Serat pangan	1.8 g	6 %*			Iodium	25 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 200 g bayam
- 120 jagung manis, potong
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 2 lembar daun salam
- 2 sdt gula pasir
- 1½ sdt Royco Kaldu Rasa Jamur
- 1 L air

Cara Memasak

1. Di dalam panci, didihkan air. Masukkan jagung manis, masak hingga setengah matang.
2. Masukkan bawang merah dan daun salam, didihkan kembali. Lanjutkan memasak hingga jagung matang.
3. Masukkan bayam, gula, dan Royco, aduk rata. Masak selama 2 menit.
4. Angkat, sajikan segera.



Jagung selain menjadi sumber energi dari kandungan karbohidratnya, jagung juga mengandung magnesium & fosfor yang bantu jaga kesehatan tulang.

KROKET KENTANG KEJU

UNTUK 6 BUAH HARGA / RESEP Rp 26.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 buah	Lemak total	23.6 g	35 %*	Vit. A	97 %*	Kalsium	13 %*
Jumlah per sajian	158.8 g	Protein	9.2 g	15 %*	Vit. C	14 %*	Zat Besi	6 %*
Energi total	364.4 kkal	Karbohidrat total	30 g	9 %*	Vit. D	6 %*	Seng	9 %*
		Serat pangan	2.5 g	8 %*				

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 350 g kentang, kukus, kupas, haluskan
- ½ buah bawang bombay, cincang halus
- 4 sdm tepung terigu
- 125 ml susu cair
- 1 ½ sdt Royco Kaldu Sapi
- 75 g keju cheddar, potong dadu
- 2 butir telur ayam, kocok lepas
- 100 g tepung panir
- 2 sdm margarin, untuk menumis
- 200 ml minyak

Cara Memasak

1. Panaskan margarin di dalam wajan. Tumis bawang bombay hingga harum. Masukkan terigu, aduk rata.
2. Tuangkan susu, aduk hingga adonan rata dan tidak menggumpal. Masukkan kentang, Royco, merica, dan pala. Aduk rata. Angkat, dinginkan sebentar.
3. Ambil adonan, pipihkan. Isi dengan keju. Bentuk lonjong. Ulangi hingga adonan habis.
4. Celupkan kroket ke dalam telur, gulingkan ke tepung panir.
5. Simpan di dalam kulkas/freezer hingga mengeras.
6. Goreng di dalam minyak panas hingga berwarna kecokelatan. Angkat, tiriskan.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.

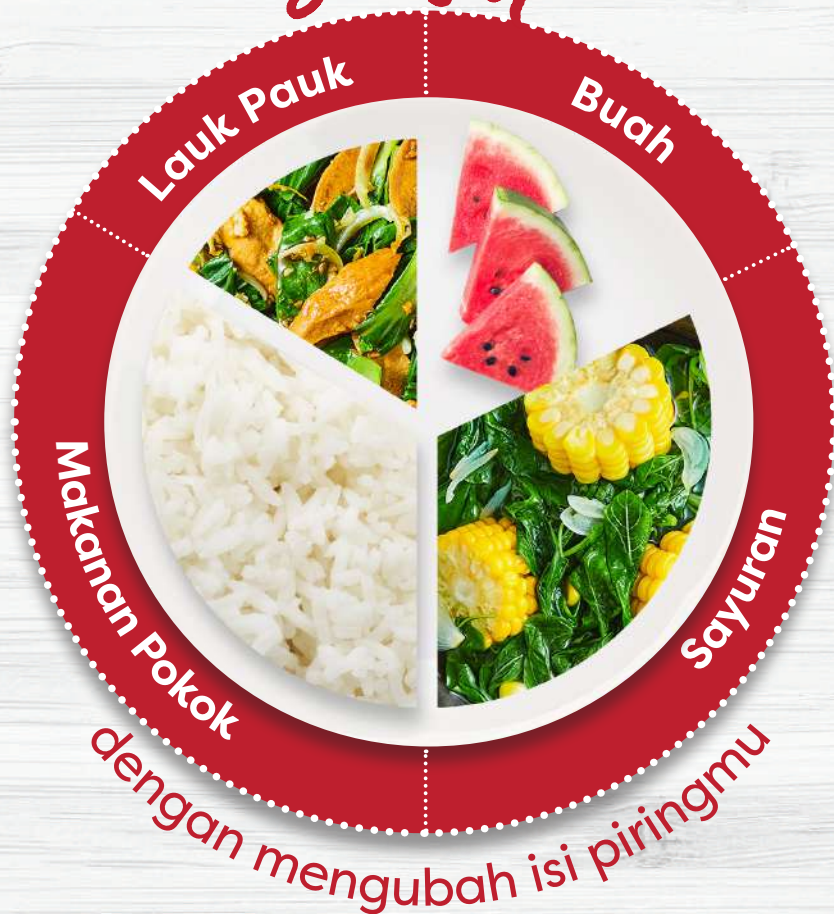


Kentang merupakan pengganti nasi yang baik karena kandungan pati resistennya dapat membantu menurunkan kadar gula darah.

ISI PIRINGKU HARI 20

AYAM MASAK KECAP + SUP BAYAM JAGUNG

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



HARI 21

MENU:

TEMPE GORENG KUNING
ORAK ARIK TELUR SAYURAN
PANCAKE SAYURAN MINI

TEMPE GORENG KUNING

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 14.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	11.5 g	17 %*	Vit. A	36 %*	Kalsium	6 %*
Jumlah per sajian	115 g	Protein	10.4 g	17 %*	Vit. C	1 %*	Zat Besi	8 %*
Energi total	158.3 kkal	Karbohidrat total	5.7 g	2 %*	Vit. D	0 %*	Seng	5 %*
		Serat pangan	0.3 g	1 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AIG 2018)

Bahan

- 1 papan tempe, iris
- 1 lembar daun salam
- ½ batang serai, ambil bagian putihnya, memarkan
- 2 sdm lengkuas parut
- 1 sdt Royco Kaldu Ayam
- ½ sdt gula merah
- 200 ml air
- 200 ml minyak, untuk menggoreng
- 4 butir bawang merah
- 2 siung bawang putih
- ½ sdt kunyit bubuk
- ½ sdt ketumbar bubuk

Cara Memasak

1. Masukkan semua bahan ke dalam wajan (kecuali minyak), masak hingga bumbu meresap.
2. Panaskan minyak, goreng tempe beserta sisa bumbu hingga matang. Angkat dan tiriskan.
3. Sajikan segera.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Tempe merupakan hasil fermentasi dari kacang kedelai yang merupakan sumber protein nabati setara dengan protein daging.

ORAK ARIK TELUR SAYURAN

UNTUK 4 PORSI HARGA / RESEP Rp 14.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	4 sajian	Lemak total	10.5 g	16 %*	Vit. A	147 %*	Kalsium	6 %*
Jumlah per sajian	188.1 g	Protein	5.8 g	10 %*	Vit. C	21 %*	Zat Besi	5 %*
Energi total	155.4 kkal	Karbohidrat total	10.6 g	3 %*	Vit. D	7 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	2.8 g	9 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AEG 2018)

Bahan

- 250 g buah wortel, belah 2, iris serong
- 100 g buncis, iris serong
- 50 g kol, iris tipis
- 4 butir telur ayam, kocok lepas
- 4 butir bawang merah, iris tipis
- 2 siung bawang putih, iris tipis
- 1 buah cabai keriting, iris serong
- 1 sdt Royco Kaldu Sapi
- 150 ml air
- 2 sdm minyak, untuk menumis

Cara Memasak

1. Panaskan minyak di dalam wajan, masukkan telur, masak orak-arik.
2. Masukkan bawang merah dan bawang putih, tumis hingga harum.
3. Masukkan cabai, wortel, dan buncis, tumis sebentar.
4. Masukkan kol, Royco, merica, dan air. Masak hingga semua bahan matang.
5. Angkat, sajikan segera.

Lengkapi Mikronutrien Anda dengan Nasi Hijau atau Nasi Kacang Merah.



Konsumsi buncis yang tinggi serat dapat membantu mencegah dari bahaya penyakit yang mengganggu sistem pencernaan.

PANCAKE SAYURAN MINI

UNTUK 6 PORSI HARGA / RESEP Rp 12.000,-



Informasi Nilai Gizi

Takaran saji	6 sajian	Lemak total	6.8 g	10 %*	Vit. A	147 %*	Kalsium	6 %*
Jumlah per sajian	62 g	Protein	4.4 g	7 %*	Vit. C	21 %*	Zat Besi	5 %*
Energi total	111.7 kkal	Karbohidrat total	8.8 g	3 %*	Vit. D	7 %*	Seng	6 %*
		Serat pangan	2.8 g	9 %*			Iodium	17 %*

*berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak usia 7-9 tahun (Permenkes AKG 2018)

Bahan

- 2 siung bawang putih, parut
- 100 g bayam, iris tipis
- 50 g tepung terigu
- 100 ml susu
- 1 butir telur ayam
- 1 sdt baking powder
- ½ sdt Royco Kaldu Ayam
- 2 lembar keju cheddar, iris tipis
- 2 sdm minyak, untuk memasak

Cara Memasak

1. Di dalam wadah, aduk rata semua bahan dan Royco.
2. Panaskan minyak di dalam wajan. Ambil 1 sendok sayur adonan pancake, masak hingga kedua sisinya matang. Ulangi hingga adonan habis.
3. Sajikan segera.



Proses pemasakan wortel meningkatkan kandungan karotenoid, polifenol, glukosinolat, dan sedikit vitamin C.

ISI PIRINGKU HARI 21

TEMPE GORENG KUNING + ORAK ARIK TELUR SAYURAN

Ayo hidup
sehat



#KebaikanDalamKelezatan

KUNJUNGI WWW.ROYCO.CO.ID



Temukan inspirasi lezat lainnya di:

- 🌐 www.royco.co.id
- 📺 Royco Indonesia
- 📘 Royco Indonesia
- 📷 @RoycoIndonesia