

# RANGKUMAN MENU MPASI VS USIA

(<http://alumpang.wordpress.com>)

JENIS	MENU	MULAI USIA	CATATAN
Serelia	Beras coklat, beras merah, havermut	6 bulan	Bisa pilih tepung beras organik merk Gasol
	Outmeal	7 bulan	Merk Ligo, Quaker, Simba (local)
Sayuran	Kentang, ubi jalar, labu parang, kabocha, zuchini, kacang hijau, tomat	6 bulan	
	Asparagus, sawi, lobak	7 bulan	
	Wortel, bayam, kubis, brokoli, bit, buncis	8 bulan	Wortel, bayam, kol, brokoli, bit, buncis mengandung nitrat.
	Kacang panjang, kacang kapri, kacang merah	9 bulan	
Buah	Pisang, pir, apel, alpukat, jeruk, pepaya	6 bulan	Pear dan apel dikukus dulu sebelum dihaluskan. Pear is great for constipation!
	Mangga, peach, plum, blewah, timun suri	7 bulan	
	Melon, semangka, blueberry, kiwi	8 bulan	
	Anggur, nanas	10 bulan	
	Strawberry	1 tahun	High potential allergen!
Lauk	Ayam, sapi, hati ayam, tahu, tempe	7 bulan	
	Sapi, kambing muda, bebek, ikan	9 bulan	
Lain-lain	Kaldu	7 bulan	Boleh ayam kampung atau ayam negeri
	Kuning Telur	7 bulan	Telur harus direbus dulu sampai benar-benar matang
	Putih Telur	9 bulan	
	Finger Food	8 bulan	Bisa dengan buah atau sayuran
	Keju	8 bulan	Pilih jenis krim, cheddar atau ricotta. Yang penting bahan susunya sudah dipasteurisasi. Merk : yummy, kraft, diamond, philadelphia.
	Butter	8 bulan	Yang unsalt. Merk orchid
	Yogurt	9 bulan	Yang plain (tanpa tambahan gula), merk : yummy plain. Setelah 1 tahun bisa semua rasa. Bagus jika buat sendiri.
	Ice Cream	9 bulan	Buatan sendiri
Bumbu	Bawang merah, bawang bombay, bawang putih, bawang daun, seledri, daun jeruk, kemangi, lengkuas, kunyit, kencur	9 bulan	
	Sereal (Koko crunch dsb)	1 tahun	Pilih yang cornflake original bukan yang ada tasa coklat dll
	Garam & Gula	1 tahun	Karena bisa memperberat kerja ginjal
	Madu	2 tahun	Karena bisa menyebabkan keracunan botulism