

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 |