



# THE TRUTH OF FRUIT

*Semua Kebaikan Buah Untuk Hidup Lebih Sehat*





# Super Indo, Super Segar!

Senang sekali bisa kembali menyapa pelanggan setia Super Indo Supermarket. Semoga Anda dan keluarga selalu dalam keadaan sehat.



Kami mengerti di tengah pandemi yang belum usai ini, kesehatan keluarga menjadi prioritas utama. Kami tahu, setiap keluarga akan mengupayakan semua hal yang terbaik agar tubuh selalu sehat dan imunitas terjaga, salah satunya dengan menjaga asupan nutrisi dan mengatur pola makan yang lebih sehat.

Saya sendiri selalu memulai hari dengan sarapan sehat berupa muesli yang dicampur dengan buah-buahan dan di tengah kesibukan beraktivitas, saya tidak lupa untuk kembali mengonsumsi buah, paling tidak sebuah apel. Saya sangat percaya dengan pepatah "An Apple a day keeps a doctor away", yang artinya kebaikan makan apel 🍏 setiap hari bisa menghindarkan tubuh dari berbagai penyakit.

Buah menyimpan berjuta kebaikan dan manfaat bagi imunitas tubuh. Sayangnya, masyarakat luas belum menyadari hal itu. Data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan 95,5 persen masyarakat Indonesia sangat kurang makan sayur dan buah.\* Karena itu di ulang Tahun Super Indo yang ke-24 tahun ini, kami mengangkat tema Berbagi Kebaikan Dengan Kesegaran, dan mendedikasikan untuk menginspirasi dan membantu keluarga Indonesia makan lebih baik, hidup lebih sehat.

Buku The Truth of Fruit ini memuat 9 artikel 'nutritionist guide' dari dr Juwalita Surapsari yang menyingkap manfaat luar biasa buah bagi imunitas tubuh, serta 13 ide kreasi lezat buah-buahan yang dikemas dengan menarik oleh Chef Steby Rafael.

Semoga buku ini dapat menginspirasi Anda dan keluarga untuk memulai kebiasaan baik baru, makan buah setiap hari!

Terima kasih telah memilih Super Indo sebagai tempat berbelanja produk segar berkualitas bagi keluarga.

Selamat menikmati berjuta manfaat buah segar, untuk imunitas yang lebih kuat dan tubuh lebih sehat 🍏💪

Salam Sehat,  
**Johan Boeyenga**

Presiden Direktur PT. Lion Super Indo



\*<https://kesmas.kemkes.go.id>



# Ajaibnya Manfaat Buah Bagi Tubuh

Selain rasanya enak dan menyegarkan, jika dikonsumsi dengan porsi cukup dan cara yang tepat, buah punya manfaat ajaib untuk mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, kanker serta anti peradangan dan anti bakteri.

Apa saja kandungan ajaib di dalam buah dan bagaimana semuanya bekerja membawa kebaikan dalam tubuh?



## Senyawa Aktif

Salah satunya adalah fitokimia yang bekerja sebagai antioksidan untuk melindungi sel-sel dari kerusakan akibat radikal bebas.

## Vitamin & Mineral

Diperlukan agar fungsi organ tubuh dan proses metabolisme bisa berjalan sebagaimana seharusnya, salah satunya menjaga tekanan darah tetap stabil.





## Serat

Selain menjaga kesehatan saluran cerna, ketika serat masuk ke dalam usus besar, akan terjadi proses fermentasi yang menghasilkan zat asam lemak rantai pendek. Zat ini memiliki sifat antikarsinogenik untuk mencegah terjadinya kanker.



## Gula

Banyak yang ragu untuk makan buah karena kandungan gulanya. Tapi jika dikonsumsi dalam bentuk buah utuh, gula dalam buah adalah gula intrinsik yang masih berada di dalam dinding sel buah dan serat akan membantu pelepasan gula lebih lambat sehingga kadar gula darah tidak langsung meningkat.

Masih banyak lagi kandungan ajaib buah yang banyak manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Bahkan setiap jenis buah punya kandungan berbeda yang membawa manfaat berbeda pula.

Misalnya **nanas**, buah ini mengandung enzim bromelain yang bisa meringankan peradangan dan membantu penyerapan protein. **Buah naga** punya kandungan serat larut air yang fungsinya mengikat asam empedu sehingga dapat menurunkan kolesterol tubuh. Buah **belimbing** memiliki kadar kalium tinggi dan natrium yang rendah sehingga bisa membantu mengurangi resiko stroke dan menurunkan tekanan darah.

**Untuk mendapatkan manfaat maksimal dari buah, makanlah buah yang bervariasi dan disesuaikan dengan kebutuhan kondisi kesehatan.**

Jadi makin semangat makan buah kan dengan manfaat yang sebanyak ini untuk kesehatan?







# PUDDING SUSU BUAH NAGA



8 porsi



30 menit



## Bahan :

11gr agar agar plain  
700ml susu segar  
6sdm gula pasir  
2 buah buah naga merah

## Pelengkap

¼ buah melon (orange)  
1 buah kiwi  
Daun mint

## Cara membuat :

- Campurkan agar agar bubuk, susu dan gula pasir, didihkan 2 menit sambil terus diaduk perlahan.

- Siapkan gelas saji, posisi miring bisa menggunakan alas cetakan *muffin* yang dilapis dengan kain /tisu basah, tuang larutan agar agar dan susu pada gelas saji yang telah dimiringkan tadi, sisihkan hingga agar agar dingin dan set.
- Sementara itu blender buah naga, tambahkan madu bila suka dan siapkan potongan buah segar
- Setelah agar agar susu set, tegakkan gelas dan isi dengan smoothies buah naga, berikan topping dengan buah potong lalu sajikan.

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 145kkal
Protein	: 4g
Lemak	: 4,8g
Karbohidrat	: 22g



# SATE BUAH SAUS KRIM MADU



10 tusuk



10 menit

## Bahan :

¼ buah semangka  
2 buah pisang  
4 buah kiwi  
10 buah stroberi  
1 buah nanas

## Saus :

100 ml susu evaporasi  
6 sdm madu  
1 sdt vanilla extract  
Secubit garam  
½ sdm sari jeruk lemon

## Cara membuat :

- 1 Cuci dan potong buah buahan
- 2 Tusuk pada tusukan satai
- 3 Buat saus dengan cara mencampur semua bahan dan aduk hingga merata
- 4 Sajikan

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 112 kkal
Protein	: 1,7g
Lemak	: 1g
Karbohidrat	: 13,2g



Bahan tersedia di Super Indo





# Tidak Makan Buah Tiap Hari? Rugi!

## Mengapa harus makan buah sebanyak mungkin setiap hari?

Buah yang terbaik adalah yang baru dipetik dari pohon. Tapi, kita biasa membeli buah di pasar atau supermarket, yang sudah melalui proses pemetikan, pengiriman dan penyimpanan sebelum akhirnya bisa kita dapatkan. Artinya, nutrisi yang dikandung buah-buah segar itu sudah mengalami sedikit penurunan jika dibandingkan dengan buah yang baru saja dipetik.

Agar bisa mendapatkan nutrisi maksimal, kita perlu makan buah minimal 150gr per hari, atau setara dengan dua buah jeruk atau apel berukuran sedang.

“ Agar bisa mendapatkan nutrisi maksimal, kita perlu makan buah minimal 150gr per hari ”



Seperti kita tahu, nutrisi buah bermanfaat bagi tubuh. Salah satunya Vitamin C. Kebutuhan vitamin C orang dewasa per hari adalah 75-90 mg. Satu buah jeruk mengandung kurang lebih 70 mg vitamin C, artinya sudah mencukupi kebutuhan Vitamin C kita per hari.

Dalam satu buah jambu biji terkandung 126 mg vitamin C atau 140% dari kebutuhan vitamin C orang dewasa. Banyak sekali bukan? Buah lainnya adalah pepaya. 150 gr pepaya mengandung sekitar 90 mg vitamin C. Selain mencukupi asupan vitamin C, pepaya juga mengandung banyak serat yang bisa menyehatkan saluran cerna.





“ Konsumsi serat yang cukup akan meningkatkan imunitas tubuh ”

Menurut riset Puslitbang Gizi Bogor, rata-rata orang Indonesia hanya mengonsumsi serat sebanyak 10,5 gr per hari sedangkan anjuran gizi menyarankan konsumsi minimal serat sebanyak 20-30 gr per hari. Artinya, sebagian besar dari kita masih sangat kurang mengonsumsi serat. Resikonya sistem imunitas yang merupakan garda terdepan untuk melindungi tubuh dari virus bisa melemah.

Buah juga merupakan sumber vitamin B kompleks, yaitu kelompok vitamin dengan fungsi berbeda-beda. Kekurangan salah satu vitamin misalnya vitamin B6 bisa mengakibatkan anemia serta gangguan di otak yang bisa berakibat depresi. Jadi, pastikan kita sudah mengonsumsi asupan vitamin B6 minimal 1,5 mg per hari yang bisa didapatkan dari pisang, pepaya, alpukat bahkan buah-buahan kering seperti kismis.

Jangan sampai rugi karena tidak merasakan manfaat buah yang sehebat ini.





# ROSE APPLE PIE



8 potong



10 menit



## Bahan :

- 3 buah apel merah
- 1 buah lemon (ambil sarinya)
- 1 Imbr puff pastry
- 50 ml madu
- 1 sdt bubuk kayu manis
- 2 sdm gula pasir
- 1 sdm icing sugar

## Cara membuat :

- Cuci bersih apel lalu belah 2, buang bagian bijinya pakai sendok kecil
- Iris tipis apel menggunakan *slicer* agar tebalnya sama rata masukkan irisan apel dalam mangkuk lalu aduk dengan perasan jeruk lemon, sisihkan

- Siapkan *puff pastry* dingin tidak beku, pipihkan sedikit lalu oles dengan campuran madu dan bubuk kayu manis hingga rata, tabur dengan gula pasir, potong memanjang sekitar 2 cm menjadi beberapa bagian
- Siapkan loyang pie yang dasarnya bisa di lepas (lebih mudah) oles dengan sedikit minyak atau mentega
- Letakan potongan *puffpastry* posisi berdiri dan melingkar seperti *pinwheel* pada loyang
- Susun irisan apel lalu gulung erat, letakan di tengah loyang dan susu irisan apel lainnya disekitarnya hingga seperti bunga sampai loyang penuh
- Panggang dalam oven 200 celcius selama 15 menit
- Keluarkan dari oven lalu tabur dengan icing sugar tipis saja
- Keluarkan dari loyang, potong dan sajikan.

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 192kkal
Protein	: 1,3g
Lemak	: 2,6g
Karbohidrat	: 44g





# JELLY SEMANGKA JERUK NIPIS



10 porsi



30 menit

## Bahan :

15 gr jelly bubuk  
325 ml jus semangka  
8-10 buah jeruk nipis  
1 sdt wijen hitam

## Cara membuat :

- Potong jeruk nipis menjadi setengah lingkaran keluarkan isi hingga tersisa kulitnya.
- Didihkan jus semangka lalu tambahkan jelly bubuk tambahkan gula pasir secukupnya dan sari jeruk nipis sesuai selera . sisihkan dan dinginkan

- Tuang jus semangka ke dalam kulit jeruk nipis dan dinginkan selama 1 jam hingga kaku
- Keluarkan dari lemari pendingin lalu belah menjadi  $\frac{1}{4}$  dan tabur dengan biji wijen hitam, Sajikan dingin

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 195kkal
Protein	: 1,4g
Lemak	: 4,2g
Karbohidrat	: 36g



Bahan tersedia  
di Super Indo



# Apa Saja Kandungan Buah Yang Bisa Menangkal Penyakit?



“ Vitamin C memperbaiki sistem kerja paru-paru ”



“ Agar tubuh kita dapat menangkal patogen (sumber penyakit), maka limfosit (sel darah putih) harus tersedia dalam jumlah cukup. ”

Bukan itu saja, vitamin C juga dapat memperbaiki sistem kerja paru-paru seperti yang diterbitkan dalam jurnal *Allergy, Asthma & Clinical Immunology* tahun 2014. Seperti yang kita tahun virus corona cenderung menyerang saluran napas dan paru-paru. Artinya, peranan vitamin C sangat penting untuk melindungi kita selama pandemi ini.

Akhir-akhir ini kita sering mendengar tentang pentingnya menjaga sistem imunitas tubuh untuk melindungi diri dari virus corona. Salah satu cara sederhana yang bisa dilakukan oleh siapa saja adalah dengan mencukupi konsumsi buah setiap hari. **Buah mengandung semua nutrisi yang diperlukan untuk memastikan sistem imunitas kita dalam keadaan sempurna.** Beberapa nutrisi penting tersebut adalah vitamin C, vitamin B6 dan folat.

Agar tubuh kita mampu menangkal patogen, maka limfosit harus tersedia dalam jumlah yang cukup. Vitamin C dapat meningkatkan produksi limfosit di dalam tubuh, karenanya pastikan kita selalu mengonsumsi buah-buahan yang tinggi vitamin C seperti jeruk, pepaya, jambu biji, nanas, kiwi, pisang dan banyak lagi.





Tubuh juga memerlukan vitamin B6 untuk memproduksi antibodi dan meningkatkan produksi sel darah merah serta daya ikat hemoglobin pada oksigen dalam darah. Virus corona mempengaruhi saturasi oksigen dalam darah, sehingga tubuh sangat memerlukan asupan vitamin B6 di masa pandemi ini. Vitamin B6 bisa didapatkan dari buah-buahan seperti pisang, pepaya, alpukat dan jeruk.



**“ Tubuh memerlukan vitamin B6 untuk memproduksi antibodi dan asam folat berfungsi untuk regenerasi sel ”**

Yang juga tak kalah penting adalah asam folat, atau vitamin B9 yang larut di dalam air. Salah satu fungsinya adalah untuk membantu tubuh membentuk sel baru dan memastikan semua berfungsi baik.



Asam folat bisa didapatkan dari buah-buahan yang ada di mana-mana seperti jeruk, pepaya, stroberi, alpukat, pisang, mangga, jambu biji, kiwi sehingga tidak sulit untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan asam folat.

Semakin bervariasi buah yang kita konsumsi, semakin banyak amunisi kita untuk menangkal serangan virus, bakteri, parasit dan lain-lain yang mengepung dari berbagai penjuru.

**Sudahkah isi keranjang belanja dengan aneka buah?**







# PUDDING PAPAYA BOBA



8 potong



40 menit

## Bahan :

- 1 buah pepaya ukuran besar
- 15 gr 1 bungkus bubuk jelly tawar
- 200 gr susu kental manis
- 750 ml air
- 1 sdm tepung maizena
- 300 gr boba (matang)
- ½ buah jeruk nipis, ambil sarinya

## Cara membuat :

- Campur bubuk agar agar, susu kental manis, air dan tepung maizena pada panci lalu didihkan dan matikan api. Siapkan buah pepaya lalu potong belah 2 dan bersihkan bijinya, perdalam ceruk pada buah papaya

- Cincang sebagian isinya, campur dengan sari jeruk nipis, setelah itu masukkan ke dalam larutan agar agar
- Masukkan boba yang sudah matang ke dalam ceruk buah pepaya dan siram dengan larutan agar agar hingga penuh
- Dinginkan, tunggu hingga set lalu potong potong dan sajikan dingin

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 192kkal
Protein	: 1,3g
Lemak	: 2,6g
Karbohidrat	: 44g



# PUDING KACA JERUK



8 potong



30 menit

## Bahan :

7gr bubuk agar agar  
700 ml air  
100 gr gula pasir  
300 gr jeruk santang  
8 - 10 buah leci  
Daun mint

## Cara Membuat :

- Campur bubuk agar agar dengan gula pasir, didihkan air lalu masukkan ke air mendidih aduk hingga merata dan didihkan kembali selama 3 menit
- Kupas jeruk santang, pisahkan per bagian lalu rendam dalam air panas selama 10 menit lalu rendam kembali di air dingin dan kupas serabut putih yang masih menempel pada jeruk
- Siapkan wadah /cetakan puding, letakkan beberapa potong jeruk, daun mint dan leci
- Tuang larutan agar-agar setengah penuh, dinginkan sejenak, lalu tambahkan kembali larutan agar-agar hingga cetakan penuh
- Dinginkan dan sajikan



Bahan tersedia  
di Super Indo

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 82kkal
Protein	: 0,4g
Lemak	: 0,1g
Karbohidrat	: 20,5g



# Samakah Kebutuhan Buah Untuk Setiap Orang?



Yuk pelajari cara memastikan seluruh keluarga makan buah dengan jenis yang tepat dan sesuai asupan yang dianjurkan.

**Anak-anak** yang sedang dalam masa pertumbuhan membutuhkan energi lebih. Pilihlah buah-buahan yang mengandung kalori lebih tinggi seperti pisang yang mengandung kalori kira-kira sebesar 105 Kkal per buah.

Selain pisang, mangga juga bisa dijadikan pilihan. Satu buah mangga mengandung kalori sebanyak 99 Kkal. Alpukat juga mengandung kalori tinggi dan dilengkapi dengan antioksidan dan berbagai vitamin serta mineral penting yang dibutuhkan anak-anak.

“ Untuk memaksimalkan pertumbuhan, anak-anak butuh buah-buahan dengan kalori tinggi ”

Sebaliknya, untuk pengidap penyakit tertentu seperti **diabetes**, sebaiknya mengurangi konsumsi buah tinggi karbohidrat dan pilihlah buah yang kandungannya bisa menurunkan kadar gula darah seperti pepaya. Selain aman bagi penderita diabetes, pepaya juga memiliki nutrisi penting lainnya yang bisa mencegah hipertensi, meningkatkan kesehatan jantung dan meningkatkan sistem imunitas tubuh.

Selain pepaya, buah yang indeks glikemiknya rendah adalah apel dan jambu biji yang mengandung banyak serat dan antioksidan yang membantu menurunkan kadar gula darah. Kehebatan lain dari jambu biji adalah kandungan vitamin C nya yang dua kali lebih banyak dibanding jeruk.







“Ibu hamil perlu mengonsumsi buah dengan kandungan folat yang tinggi”



Untuk wanita yang sedang mempersiapkan kehamilan, pilihlah buah yang banyak mengandung folat seperti jeruk untuk memproduksi sel darah merah dan membantu tabung saraf bayi berkembang ke otak dan sumsum tulang belakang. Buah-buahan yang tinggi folat lainnya adalah pisang, pepaya, mangga, bit, delima, jambu biji dan stroberi.

“Pilihlah buah bertekstur lembut untuk lansia”

Jika di rumah ada **lansia**, perhatikan kondisi kesehatannya dan sesuaikan jenis buahnya. Kebanyakan lansia memiliki gigi yang tidak utuh, karenanya pilihlah buah-buahan yang lembut, misalnya buah naga yang berserat tinggi dan bisa melarutkan purin penyebab asam urat.

Melon juga memiliki tekstur lembut dan tinggi kalium namun rendah natrium, sehingga bisa membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Di dalam buah ini juga terdapat zat antikoagulan yang bermanfaat untuk menghentikan penggumpalan darah.

Jadi, kenali kondisi kesehatan keluarga dan sajikan buah yang sesuai, agar semua manfaat kesehatan dari buah bisa dimaksimalkan.







# Pancake Alpukat



10 potong



30 menit

## Bahan :

- 1 buah alpukat matang
- 1 ikat bayam hijau
- 1 btr telur
- 150 gr tepung terigu protein sedang
- 2 sdt baking powder
- ½ sdt garam
- 1 sdm gula pasir
- 2 sdm minyak sayur
- 150ml susu segar
- 100ml yogurt kental
- Mentega untuk memasak secukupnya
- Madu murni/ maple syrup sesuai selera

## Cara membuat :

- Blender alpukat, bayam, yogurt, susu dan gula pasir hingga halus
- Campur dengan bahan lainnya hingga rata



- Oles tipis wajan datar anti lengket dengan mentega
- Tuang adonan dan masak setiap sisi selama 1 menit dengan api sedang, hias sesuai selera dan sajikan bersama madu

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 123Kkal
Protein	: 3,3g
Lemak	: 5,4g
Karbohidrat	: 15,8g

*\*Belum termasuk madu sesuai selera*



# SAGO MANGO



6 porsi



30 menit



## Bahan :

½ cup sagu mutiara, mentah (putih)  
 750ml air  
 2 sdm gula pasir  
 60 ml santan kental  
 250 ml air  
 1 Imbr daun pandan  
 ½ sdt garam  
 4 buah mangga arum manis / gedong gincu  
 50 ml susu kental manis  
 Beberapa potong jeruk bali  
 Daun mint

## Cara membuat :

- 1. Rebus sagu mutiara hingga mendidih 5 menit lalu matikan api, tutup panci 30 menit, saring
- 2. Blender mangga (sisakan sebagian dipotong dadu untuk hiasan), es batu, dan susu kental manis hingga halus
- 3. Campur blender mangga dengan sebagian sagu mutiara hingga kental, masukkan dalam gelas saji dan dinginkan dalam kulkas
- 4. Masak santan dengan air dan daun pandan, lalu dinginkan
- 5. Siapkan gelas saji yang sudah diisi dengan mangga, tambah dengan sagu mutiara hingga hampir penuh, tuang santan lalu hias dengan potongan mangga dan jeruk bali
- 6. Sajikan dingin lebih nikmat

## Kandungan gizi

### per porsi :

Energi	: 170kkal
Protein	: 1,3g
Lemak	: 4,6g
Karbohidrat	: 33g



Bahan tersedia di Super Indo





# Lengkapi Warnanya, Lengkapi Manfaatnya



Siapa yang hanya beli buah yang itu-itu saja saat belanja bulanan? Biasanya kita cenderung hanya akan menyediakan buah yang sudah pasti disukai oleh keluarga di rumah. Tapi tahukah Anda bahwa tubuh kita akan mendapat manfaat lebih kalau kita makan buah yang bervariasi?

Nutrisi buah dapat dikelompokkan menurut warnanya:



## Merah

Buah yang berwarna merah sarat dengan antioksidan seperti antosianin, likopen, flavonoid dan resveratrol untuk melawan penyakit degeneratif seperti jantung, kanker dan mengurangi resiko stroke. Warna merah juga menandakan kandungan vitamin A dan vitamin C yang tinggi. Contoh buah berwarna merah adalah stroberi, semangka, apel, ceri dan tomat.

## Oranye & Kuning

Buah berwarna oranye dan kuning mendapatkan warnanya dari beta karoten yang terkonversi menjadi vitamin A di dalam tubuh dan berfungsi untuk menyehatkan mata serta menunjang pertumbuhan sel. Selain itu, buah berwarna oranye juga kaya vitamin C, B6, potasium dan serat. Contoh buah berwarna oranye adalah mangga, pepaya, jeruk dan melon.

## Hijau

Warna hijau berasal dari klorofil yang mengandung banyak sekali antioksidan, fitonutrien dan sumber serat yang luar biasa. Buah warna hijau menghasilkan enzim untuk kesehatan pencernaan, mengurangi resiko kanker dan meningkatkan imunitas tubuh. Contoh buah berwarna hijau adalah kiwi, alpukat, pir, apel hijau dan anggur hijau.

## Biru & Ungu

Buah-buahan berwarna biru dan ungu memiliki anti radikal bebas serta mengandung resveratrol untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dengan cara mengendurkan dinding arteri dan mengurangi tekanan sehingga sirkulasi darah menjadi lebih baik. Contoh buah berwarna biru dan ungu adalah anggur, plum, blueberry, blackberry, delima dan bit.

## Putih

Buah berwarna putih kaya akan fitonutrien yang disebut allicin dan quercetin yang bermanfaat untuk menurunkan kolesterol, anti inflamasi, menguatkan tulang dan menjaga keseimbangan hormon. Contoh buah berwarna putih adalah pisang, leci, sirsak dan duku.

Yuk, ajak keluarga untuk mulai menikmati "pelangi buah" setiap hari dan dapatkan manfaatnya yang luar biasa bagi kesehatan



# WATERMELON PIZZA



8 slice



15 menit



## Bahan :

¼ buah semangka (potong melintang seperti pizza)  
Anek buah potong sesuai selera

## Cream cheese glaze :

100gr cream cheese  
50ml yogurt plain  
30gr gula bubuk  
½ sdt vanilla extract

## Cara membuat :

- ▶ Potong semangka, serap air berlebih di permukaannya dengan tisu
- ▶ Buat cream cheese glaze; campur semua bahan dengan menggunakan *mixer* hingga lembut tapi tidak cair
- ▶ Oles ke permukaan semangka dan taburi dengan potongan buah
- ▶ Sajikan saat udara panas

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 88 kkal
Protein	: 1.6g
Lemak	: 4,7g
Karbohidrat	: 17,4g



Bahan tersedia di Super Indo





# MIX FRUIT COCONUT PUDDING



8 porsi



30 menit

## Bahan :

50ml santan kental  
50ml susu kental manis  
250 ml air  
¼ sd garam  
1 lmb daun pandan  
1 sdm tepung maizena

## Buah :

1 buah kiwi  
5 buah strawberry  
¼ buah nanas  
Beberapa buah anggur  
Kelapa serut

## Pelengkap:

Madu  
Selai stroberi

- ▶ Campur semua bahan santan, didihkan sambil diaduk hingga mengental
- ▶ Letakan pada gelas saji lalu tambahkan dengan selai stroberi, potongan buah, siram dengan sedikit madu, sajikan

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 77,2kal
Protein	: 0,8g
Lemak	: 2,9g
Karbohidrat	: 13,2g

\*belum termasuk madu



# CREAMY FRUIT PUFF



8 potong



30 menit

## Bahan :

2 lembar *puff pastry* ( bagi 8)  
120gr cream cheese  
30gr icing sugar  
 $\frac{1}{2}$  sdt vanilla extract  
3 sdm susu kental manis  
1btr telur (*eggwash*)

## Toping:

Buah potong sesuai selera

## Cara membuat :

- Potong *puff pastry* menjadi 8 kotak lalu sayat berbentuk L pada 2 sudut setiap kotaknya

- Lipat kedua sudut yang disayat tersebut berlawanan arah rekatkan dengan *eggwash*, , oles permukaannya dengan *egg wash*
- Panggang dalam oven api atas dan bawah 205 celcius selama 20 menit, sementara itu campurkan cream cheese, icing sugar, vanilla dan susu kental manis hingga halus
- Oles campuran cream cheese pada *pastry* yang sudah matang dan tambahkan potongan buah, sajikan



Bahan tersedia  
di Super Indo



## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 160 kkal
Protein	: 2,8g
Lemak	: 11,1g
Karbohidrat	: 12,7g



# Tips Jadikan Keluarga Cinta Buah

Banyak ibu yang kesulitan untuk memberikan buah pada anak-anak. Padahal anak-anak membutuhkan nutrisi dari buah untuk menunjang pertumbuhannya. Buah tinggi serat dan vitamin bisa mencegah anak dari obesitas dan membantu anak terhindar dari penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi ketika ia dewasa nanti. Beberapa tips berikut bisa dicoba untuk mulai kebiasaan makan buah di keluarga Anda.



## Buah Sebagai Cemilan

Buatlah pelangi buah yang terdiri dari berbagai warna agar penyajian di piring menjadi menarik dan menggugah anak-anak untuk mencobanya. Sering-sering mengganti variasi buah, selain untuk memastikan keluarga mendapat nutrisi lengkap, juga untuk mencegah kebosanan makan buah yang itu-itu saja. diabetes dan hipertensi ketika ia dewasa nanti. Beberapa tips berikut bisa dicoba untuk mulai kebiasaan makan buah di keluarga Anda.

## Ajak Anak Belanja Bersama

Saat berbelanja buah, ajaklah anak dan jelaskan langsung nama buah dan manfaatnya sambil meminta anak memegang buah tersebut. Biarkan anak memilih sendiri buah yang diinginkannya.

## Sajikan Buah dengan Cara Lain

Buatlah kreasi dengan buah, sesederhana dengan membekukan pisang dan menyajikannya dengan stik seperti es krim.

## Jadilah Contoh

Yang terpenting adalah, kedua orang tua juga harus cinta buah dan menjadi contoh bagi anak. Ajaklah anak untuk makan buah bersama, jadikan buah menu yang selalu tersedia setiap hari

## Hindari Memaksa

Memaksa seringkali membuat anak trauma dan lebih keras lagi menolak buah. Cobalah dengan sabar dan konsisten menyajikan buah dan jangan cepat menyerah



Semua buah bisa dinikmati kapan saja sesuai dengan aktivitas keluarga. Pilihlah saat makan buah yang paling cocok bagi kehidupan keluarga Anda. Jika menyajikan buah sebagai camilan tidak memungkinkan, sajikan buah sebagai bagian dari menu makan di waktu makan bersama-sama.

Semua kebiasaan baik dimulai dengan bertahap. Jadi tidak perlu khawatir bila mengalami kesulitan di awal-awal pengenalan buah kepada anak. Selama terus dilakukan dengan konsisten, keluarga akan menyadari pentingnya makan buah setiap hari dan dengan sadar memilih untuk menjadi keluarga pecinta buah.

Mulailah menikmati segar dan sehatnya buah bersama keluarga hari ini.





# CHOCO OMELETE FRUIT CAKE



10 potong



30 menit

## Bahan :

2 btr telur  
2 sdm gula pasir  
½ sdt sp  
100 gr tepung terigu protein rendah  
1 sdm susu  
2 sdm minyak  
¼ sdt garam  
Whipcream  
Potongan buah segar

## Cara membuat :

- Campurkan telur gula dan sp, campur dengan balon whisk sampai tercampur rata dan gula larut, tidak perlu sampai mengembang, tambahkan dengan tepung terigu, dan bahan lainnya

- Masukkan dalam piping bag
- Panaskan wajan datar oles tipis dengan mentega
- Tuang adonan melingkar dan masak dengan api kecil selama 2 menit atau hingga terlihat berlubang, balik adonan dan masak kembali sekitar 30 detik
- Saat masih panas tekuk perlahan agar tetap melengkung
- Setelah dingin masukkan potongan buah dan whip cream

## Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 110kcal
Protein	: 2,6g
Lemak	: 6,3g
Karbohidrat	: 11g





# Buah Biasa Manfaat Luar Biasa

Beruntungnya tinggal di Indonesia adalah negara kita punya banyak buah lokal yang enak dan segar namun harganya pun jauh di bawah harga buah impor. Di luar negeri, buah-buahan lokal asal Asia justru termasuk dalam kategori buah-buahan eksotis yang dicari karena manfaatnya yang beragam.

**Apa saja buah lokal Indonesia yang kaya manfaat?**

## Salak

Selain rasanya unik, salak juga tinggi nutrisi seperti zat besi, vitamin B2, vitamin C, karbohidrat, kalsium, fosfor dan tentunya serat. Salak juga mengandung tanin yang dikenal baik untuk pencernaan dan bisa digunakan sebagai obat anti diare.



## Rambutan

Rambutan diperkaya kandungan protein yang bisa membantu mengganti sel-sel mati menjadi sel baru. Rambutan juga kaya serat pangan sehingga baik untuk menjaga kesehatan saluran cerna dan punya kandungan vitamin A dan C yang tinggi serta berbagai sumber mineral seperti kalsium, magnesium, zat besi, zinc dan fosfor

## Nangka

Nangka punya kandungan kalium yang tinggi, yaitu sekitar 448 mg dalam setiap 100 gr atau sekitar 10% dari asupan harian kalium yang disarankan. Kalium adalah vasodilator yang mengendurkan pembuluh darah dan arteri sehingga bisa mengendalikan tekanan darah dan menurunkan resiko penyakit kardiovaskular. Karena hipertensi juga merupakan komorbid dari COVID-19, tidak ada salahnya mulai mengendalikan tekanan darah dengan cara lezat yaitu makan buah nangka yang manis rasanya.



## Belimbing

Buah ini adalah bintangnya vitamin C karena satu buah belimbing sudah bisa memenuhi 50% dari kebutuhan vitamin C per hari. Belimbing memiliki dua jenis antioksidan yaitu antioksidan primer dan sekunder, untuk pencegahan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, pembuluh darah dan kanker.

## Manggis

Salah satu manfaat buah manggis adalah sifat antioksidannya yang dapat menetralkan kerusakan sel akibat radikal bebas. Manggis juga mengandung xanthones yang memiliki efek anti inflamasi dan berpotensi mengurangi resiko penyakit jantung dan diabetes.



Tentunya, masih banyak lagi buah-buahan lokal dengan manfaatnya yang luar biasa. Buah lokal apa yang menjadi favorit Anda?







## SALAK COMPOTE



6 porsi



40 menit

### Bahan :

- 125 gr salak kupas dan buang biji
- 1 buah jeruk sunkist
- 2 sdm sari jeruk lemon
- 3 cm kayu manis
- 1 btr pekak
- 50 gr gula pasir
- 1 sdm raisin
- 500 ml air

### Cara membuat :

- Rebus air, kayu manis, pekak dan gula pasir hingga larut, masukkan salak dan masak selama 40 menit dengan api kecil di panci tertutup. Masukkan sisa bahan dan rebus kembali selama 20 menit dengan api kecil
- Sajikan hangat atau dingin



Bahan tersedia  
di Super Indo



### Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 69kkal
Protein	: 0,2g
Lemak	: 0g
Karbohidrat	: 17g



# Blender vs Juicer, Mana Yang Lebih Menjaga Nutrisi?

Mengolah buah menjadi jus sering menjadi pilihan untuk mendapatkan nutrisi dari buah, terutama untuk anak-anak yang seringkali sulit untuk diajak makan buah. Tapi sebenarnya samakah nilai nutrisi jus yang dibuat dengan blender atau juicer dengan buah utuhnya?



**Nutrisi terlengkap tentu ada di buah yang dikonsumsi dalam bentuk utuh karena semua kandungannya masih utuh.** Sedapat mungkin, usahakan untuk makan buah dalam bentuk utuh agar tidak kehilangan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sebagai variasi agar tidak bosan, jus bisa menjadi alternatif. Namun ada perbedaan kandungan nutrisi yang berhasil dipertahankan dari cara pembuatan jus menggunakan blender dan juicer. Mana yang lebih menjaga kelengkapan nutrisinya?

**“ usahakan untuk makan buah dalam bentuk utuh agar tidak kehilangan nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh ”**

Jus yang dihasilkan oleh blender cenderung memiliki kadar nutrisi yang mendekati buah utuhnya selama tidak ditambahkan air atau gula yang bisa mengubah konsentrasinya. Sedangkan jus yang dihasilkan oleh juicer akan berkurang kadar seratnya atau bahkan hilang sama karena ada proses penyaringan. Selain serat, gula buah yang diproses dengan juicer berubah dari gula intrinsik menjadi gula bebas yang bisa menaikkan kadar gula di dalam darah.

Sedapat mungkin, makanlah buah dalam bentuk utuh dan bukan jus. Ketika makan buah utuh, ada proses mengunyah yang membuat nutrisi termasuk gula yang dikandung dalam buah dicerna secara bertahap mulai dari mulut, lambung dan terakhir di usus kecil. Gula menjadi lebih lama diserap dan tidak cepat berubah menjadi gula darah.

Sebaliknya dengan jus, dalam sekali minum semua nutrisi langsung masuk ke dalam sistem pencernaan dan diserap tubuh lebih cepat, sehingga gula darah menjadi cepat naik. Kenaikan gula darah yang sering terjadi bisa mengakibatkan kadar lemak juga meningkat dan bisa menyebabkan resiko penyakit jantung, diabetes serta penyakit degeneratif lainnya.

Agar bisa mendapatkan manfaat maksimal dari buah, perhatikan cara mengolahnya dan sesuaikan dengan kebutuhan gizi keluarga kita. Selamat mencoba berbagai cara menikmati buah.







## DRAGON BOWL



3 porsi



15 menit

### Kandungan gizi per porsi :

Energi	: 140kkal
Protein	: 2,8g
Lemak	: 4g
Karbohidrat	: 23g

### Bahan : Smoothies

- 1 buah buah naga
- ½ buah mangga
- 1 buah pisang
- ¼ buah nanas madu
- 125ml susu

### Topping

Buah buahan segar sesuai selera

### Cara membuat :

- Blender semua bahan hingga halus
- Sajikan dengan topping



Bahan tersedia  
di Super Indo





Januari



Februari



Maret



April



Mei



Juni



Juli



Agustus



September



Oktober



November



Desember





dr. Juwalita Surapsari, M.Gizi, SpGK  
Physician Nutrition Specialist



Lahir di Jakarta pada 15 Januari 1980 dr. Juwalita Surapsari, M.Gizi, SpGK menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia dengan mengambil program pendidikan Spesialis Gizi Klinis. Kini dr. Juwalita Surapsari berkarir di beberapa rumah sakit seperti RS Pondok Indah, RS PELNI dan Prodia Health Care Bintaro, Beliau juga menjabat sebagai wakil ketua di Perhimpunan Dokter Gizi Klinik Indonesia cabang Banten.

Selain menjadi narasumber di berbagai webinar, talkshow on air maupun off air, beliau juga menjadi *nutrition coach* untuk *corporate wellness* program. Di waktu senggangnya, dr. Juwalita sangat suka berolahraga dan *travelling*.



Chef Steby Rafael

Steby Rafael mulai tertarik memasak ketika berumur 15 tahun. Pada tahun 2005 Steby melamar pekerjaan di sebuah restoran yang menyajikan *western food*. Karier sebagai Chef pun di mulai dari seorang *cook helper* hingga menjadi *Chef de partie* di restoran tersebut selama 2 tahun. Setelah itu Steby memutuskan untuk belajar di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung dan mengambil jurusan Culinary Management dan karir sebagai Chef dimulai kembali ketika lulus kuliah.



Saat ini selain menjalani aktivitasnya sebagai chef dan juga host di beberapa acara TV Nasional, banyak juga konten memasak yang dibagikan oleh Chef Steby via sosial media dengan nama IG: @standbysteby & Tiktok: @Chefstebyrafael yang tentunya sangat menginspirasi. Chef Steby juga memiliki bisnis kuliner yang baru dirintisnya dengan spesialis lga bakar yang wajib dicoba!







#EatWellLiveBetter

