

Hari  
1

Hari  
2

Hari  
3

Hari  
4

Hari  
5

Hari  
6

Hari  
7

Minum  
Pagi



Susu

Susu

Susu 

Susu

Susu

Susu

Susu

Sarapan  
Pagi



Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Bubur Lobak Merah & Keju

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Telur Dadar Tiga Warna

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Snek Epal & Kayu Manis

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Bubur Ikan & Sayuran

Susu + 1/2 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Bijiran Bunga Kobis & Ikan

Susu + 1/2 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Bijiran Campuran Sayur & Keledek

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Bubur Nasi Lobak Merah & Ayam

Snek



1 keping tembakai susu

1 oren kecil

1/4 cawan buah anggur

1 keping betik

1 buah pic kecil

1 buah plum kecil

1 kiwi 

Makan  
Tengahari



1/2 cawan kentang putar + 1/2 cawan avokado + 1/2 cawan ikan

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan bunga kobis + 1/2 cawan ikan bilis ditumbuk

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan bayam + 1/2 cawan daging ayam

1 cawan kentang putar + 1/2 cawan avokado + 1/2 cawan ikan kembong

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan sawi + 1/2 cawan ikan bilis ditumbuk

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan kacang pis + 1/2 cawan ikan siakap

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan sawi + 1/2 ikan bilis ditumbuk

Snek



Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Muffin Pisang & Coklat

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Penkek Buah-Buahan

Susu + 1/4 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Bijiran Beras Merah, Lobak Merah & Epal

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Kastard Puding Madu

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Puding Jeli Berlapis

Susu + 1 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Smoothie Bijiran Buah-Buahan

Susu + 1/2 hidangan Resipi CERELAC<sup>®</sup>: Kek Pisang & Kurma

Makan  
Malam



1/2 cawan nasi + 1/2 cawan saderi + 1/2 cawan ikan kembong

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan sawi + 1/2 cawan ikan selar

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan kacang pis + 1/2 cawan ikan bilis ditumbuk

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan labu + 1/2 cawan ikan tenggiri

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan bayam + 1/2 cawan daging ayam

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan brokoli + 1/2 cawan ikan selar

1/2 cawan nasi + 1/2 cawan bunga kobis + 1/2 cawan daging ayam

Minum  
Malam



Susu

Susu 

Susu

Susu

Susu

Susu 

Susu

Dari

12  
bulan

Merancang  
makanan untuk  
Si Manja anda  
yang berumur  
12 bulan



CADANGAN PENGHIDANGAN



NESTLÉ<sup>®</sup> CERELAC<sup>®</sup> BUKAN UNTUK DIBERIKAN KEPADA BAYI DI BAWAH UMUR ENAM (6) BULAN MELAINKAN JIKA DINASIHATI OLEH PROFESIONAL KESIHATAN. UNTUK KESIHATAN BAYI YANG OPTIMUM, PENYUSUAN SUSU IBU PERLU DITERUSKAN SEHINGGA UMUR DUA (2) TAHUN DI SAMPING MEMBERI MAKANAN PELENGKAP.

MAKANAN PELENGKAP BERKHASIASAT SEPERTI NASI, IKAN, DAGING, AYAM, KEKACANG SAYUR-SAYURAN DAN BUAH-BUAHAN PERLU DIPERKENALKAN KEPADA BAYI PADA USIA 6 BULAN. BIJIRAN NESTLÉ<sup>®</sup> CERELAC<sup>®</sup> BOLEH DIBERIKAN KEPADA BAYI SEBAGAI PILIHAN UNTUK KEPSELBAGAIAN.