

Ensure[®]
Gold



INSPIRASI SARAPAN SEHAT DAN LEZAT

ID.2024.46306.ENS.1 (v1.0)

 **Abbott**
life. to the fullest.®



Daftar Isi

Preface	00
Fruit salad	01
Breakfast bar	02
Vanilla Mix Berry Overnight Oat	03
Choco Berries Smoothies	04
Bananut Wheat Cookies	05



Selamat datang di e-book resep sarapan dari Ensure Gold dengan berbagai resep yang lezat untuk memberikan energi dan nutrisi yang Anda butuhkan **#ForEverydayStrength**.

Dengan sarapan yang sehat, anda dapat meringankan risiko penyakit jantung, diabetes, dan kolesterol tinggi**. Sebuah penelitian juga menemukan bahwa sarapan yang sehat dapat membantu meningkatkan kinerja kognitif, memori, dan konsentrasi***.

E-book ini tidak hanya menyajikan sekedar resep, tetapi juga memberikan informasi lengkap mengenai kadar nutrisinya untuk membantu Anda membuat sarapan jadi lebih menyenangkan dan bermakna. Semoga buku resep ini menjadi panduan untuk komitmen Anda mengonsumsi sarapan sehat untuk dukung stamina lebih kuat dan hidup yang lebih sehat setiap hari.

Selamat menikmati setiap resep dan jangan lupa **#EnsureYourMorning** dengan Ensure Gold.



**DUAL ACTION
FORMULA**



*) Memiliki lebih dari 32 uji klinis

**) <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/how-to-make-breakfast-a-healthy-habit>

***) <https://rogersfoods.com/a-healthy-breakfast-significantly-impacts-your-cognitive-function/>

Ensure adalah susu nutrisi lengkap dan seimbang mengandung Dual Action, HMB (Hidroksi Metil Butirat) + Triple Protein (Whey; Kasein dan Soya) yang dapat dinikmati 2x sehari

Tersedia 3 Varian rasa yang lezat
VANILA | COKELAT | GANDUM

Fruit Salad

332kkal

ENERGI

7g

PROTEIN

3,6g

LEMAK

73,8g

KARBOHIDRAT

101mg

NATRIUM

UNTUK PENYAJIAN **3-4** ORANG

Bahan :

- 300 gr anggur
- 250 gr melon
- 500-600 gr semangka
- 25 blueberry
- 2 apel
- 2 jeruk
- 8 strawberry
- 1/2 buah pear ukuran besar
- Lemon
- 10 Sendok takar Ensure
- 6 sdm Air dingin
- 1 sdm Mayonaise
- 2 sdm Yoghurt
- 5 sdt Air lemon
- Daun mint

Bahan Dressing :

- Larutkan 15 sendok takar susu Ensure degan 150-175 ml air, tuang air secara perlahan sambik terus diaduk
- Tambahkan 3 sendok makan yoghurt, 2 sendok makan mayonaise dan perasan jeruk lemon
- Tutup dengan cling wrap dan simpan dalam lemari es

Bahan Salad :

- Sangrai dengan api sedang, kacang almond yg sudah diiris tipis dan biji bunga matahari.
- Potong semua buah sesua selera. Sebelumnya beri perasan lemon pada wadah agar apel tidak mudah teroksidasi

Cara Penyajian :

- Campurkan buah yang sudah dipotong dengan dressing yang tadi sudah dibuat. Bisa juga dibuat sebagai cocolan



Breakfast Bar

400kcal

ENERGI

9,9g

PROTEIN

5,8g

LEMAK

81g

KARBOHIDRAT

175mg

NATRIUM

UNTUK PENYAJIAN **3-4** ORANG

Bahan :

- 180gr Gandum utuh (rolled out)
- 4 sdm Maple Syrup
- 4 buah pisang dilumatkan
- 1 sdt baking powder
- 1/2 cinnamon powder
- Blueberry secukupnya
- Kacang kenari secukupnya
- Garam secukupnya
- 6 sendok takar susu Ensure
- 300ml air matang

Cara Membuat :

1. Larutkan susu Ensure kedalam air lalu masukan pisang yang sudah dilumatkan dan diaduk rata
2. Masukan gandum utuh, cinnamon powder dan baking powder. Masukan juga sedikit garam lalu blueberry dan kacang kenari
3. Masukan adonan ke dalam cetakan, panggang di oven yang sudah dipanaskan. Panggang dengan api atas bawah selama 25 menit
4. Siap disajikan.



Vanilla Mix Berry Overnight Oat

207kcal

ENERGI

3,6g

PROTEIN

11,4g

LEMAK

20,8g

KARBOHIDRAT

141mg

NATRIUM

KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK

UNTUK PENYAJIAN **2** ORANG (JAR)

Bahan :

- 190 ml air
- 4 sendok takar Ensure Vanilla
- 55 g oatmeal
- 10 g granola (taburan)

Mix Berry :

- Strawberry
- Raspberry
- Blueberry

Salah satu ide sarapan sehat dengan menggunakan oatmeal dan susu Ensure rasa vanilla. Selain mengenyangkan, sajian satu ini juga punya banyak manfaat dari oat, buah berry dan tentunya manfaat dari ensure rasa vanila yang akan membantu menjaga kekuatan, aktivitas sehari hari dan daya tahan tubuh.

Produk yang dipakai : Ensure vanilla

Cara Membuat :

1. Seduh susu ensure vanilla dengan air hangat, aduk hingga susu larut.
2. Campurkan susu dengan oatmeal diamkan selama 2 jam atau semalaman.
3. Berikan taburan granola, blueberry, dan strawberry sebelum disajikan.
4. Simpan di lemari pendingin agar lebih nikmat.



Choco Berries Smoothies

207kcal

ENERGI

3,6g

PROTEIN

11,4g

LEMAK

20,8g

KARBOHIDRAT

141mg

NATRIUM

KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK

UNTUK PENYAJIAN **2** ORANG (GELAS)

Bahan :

- 100 g blueberry
- 2 buah pisang cavendish
- 8 sendok takar Ensure coklat
- 380 ml air dingin
- 2 sdm granola

Topping :

- Granola

Smoothies dengan rasa coklat yang cocok disajikan saat sarapan, maupun saat sore hari, rasa coklat dari Ensure, kaya nutrisi yang dibutuhkan tubuh, membantu menjaga: kekuatan, aktivitas sehari-hari, dan daya tahan tubuh dan ditambah manfaat dari buah pisang tersebut.

Produk yang dipakai : Ensure Cokelat

Cara Membuat :

1. Masukkan semua bahan kedalam blender hingga halus.
2. Sajikan di dalam gelas dan beri topping di atasnya.



Bananut Wheat Cookies

550kkal	20g	37g	37,5g	3,3mg	191mg
ENERGI	PROTEIN	LEMAK	KARBOHIDRAT	BESI	KALSIUM
VITAMIN A	58 mcgRAE	VITAMIN C	8,7 mg	VITAMIN D	25,7 IU

KALKULASI NUTRISI OLEH DR. JUWALITA SURAPSARI, M.GIZI, SP.GK

UNTUK PENYAJIAN **9** BUAH

Bahan :

- 1 btr telur
- 2 buah pisang
- 175 g tepung almond
- ¼ sdt baking soda
- 40 g susu ensure gandum
- 50 g kacang mete
- 50 g kacang almond
- 25 g kismis
- 20 g sukade

Ide camilan yang sehat untuk kebutuhan nutrisi dewasa, selain menggunakan bahan-bahan yang memiliki banyak nutrisi, kukis ini juga menggunakan susu Ensure Gandum yang akan membantu menjaga kekuatan, aktivitas sehari-hari dan daya tahan tubuh.

Produk yang dipakai : Ensure Gandum

Cara Membuat :

1. Tumbuk pisang hingga halus.
2. Campur dengan telur, aduk hingga rata.
3. Masukkan tepung almond, baking powder, susu ensure gandum, kacang mete, kacang almond, kismis, dan sukade, kemudian aduk rata.
4. Panggang dalam oven dengan suhu 175°C selama kurang lebih 15 menit.

Ensure[®]
Gold

Yuk, lengkapi sarapan sehat untuk stamina kuat dengan



@ensureindonesia



Ensure Indonesia



www.ensure.co.id

FOR EVERYDAY STRENGTH

Penuhi juga nutrisi hariannya dengan mengonsumsi **Ensure Gold**

Baca Label Sebelum Membeli

Baca Peringatan Pada Label



Abbott
life. to the fullest.[®]