

Keto Nusantara: Resep Diet Rendah Karbohidrat Ala Indonesia

Claire Bakefield



Hak Cipta

Keto Nusantara: Resep Diet Rendah Karbohidrat Ala Indonesia

Hak Cipta © 2026 Claire Bakefield. Semua hak dilindungi.

Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis, kecuali kutipan singkat dalam ulasan.

Penafian

Buku ini disediakan hanya untuk tujuan informasi dan pendidikan umum. Resep, informasi nutrisi, saran diet, dan semua konten lainnya bukan merupakan nasihat medis, nutrisi, atau kesehatan profesional. Penulis dan penerbit tidak membuat pernyataan atau jaminan apa pun, baik tersurat maupun tersirat, mengenai akurasi, kelengkapan, kesesuaian, atau keamanan isi. Nilai nutrisi, jika ditampilkan, hanya perkiraan saja, belum diverifikasi di laboratorium, dan dapat bervariasi tergantung pada bahan spesifik, merek, metode persiapan, dan ukuran porsi yang digunakan. Selalu konsultasikan dengan profesional kesehatan yang berkualifikasi, ahli gizi terdaftar, atau ahli alergi sebelum membuat perubahan diet, terutama jika Anda memiliki alergi makanan, intoleransi, kondisi medis, atau sedang mengonsumsi obat-obatan.

Anda sepenuhnya bertanggung jawab atas penanganan makanan yang aman, memasak semua bahan hingga suhu internal yang aman, mengidentifikasi dan menghindari alergen, dan memastikan bahwa resep sesuai dengan kebutuhan kesehatan individu Anda. Sejauh yang diizinkan oleh hukum yang berlaku, penulis dan penerbit menolak semua tanggung jawab atas kehilangan, cedera, penyakit, reaksi alergi, efek kesehatan yang merugikan, atau kerusakan apa pun yang timbul, secara langsung atau tidak langsung, dari penggunaan, penyalahgunaan, atau penerapan informasi, resep, atau saran apa pun dalam buku ini. Setiap penyebutan produk, merek, atau peralatan tertentu hanya untuk tujuan informasi dan bukan merupakan dukungan. Penggunaan buku ini dan resepnya sepenuhnya atas risiko Anda sendiri.

Daftar Isi

<i>Pengantar</i>	5
<i>Peralatan Penting</i>	6
<i>Memahami Bahan-Bahan</i>	8
<i>Konversi Dapur</i>	10
Hidangan Utama	
Rendang Daging Sapi dengan Santan Kelapa	12
Ikan Bakar Bumbu Kuning Lengkuas	14
Ayam Goreng Kraton dengan Bumbu Rempah	15
Soto Ayam Kuning Tanpa Nasi	17
Daging Sapi Lada Hitam dengan Jamur	18
Sarapan	
Telur Dadar Berisi Daging Cincang dan Bawang Putih	20
Nasi Goreng Kembang Kol dengan Telur dan Udang	21
Perkedel Wortel dan Keju Tanpa Kentang	22
Omelet Udang dan Cabe Merah	23
Appetizer	
Lumpia Isi Daging dan Sayuran (Kulit Telur)	25
Perkedel Bawang Putih dan Parmesan	26

Bakso Daging Sapi Kuah Kaldu Jernih	27
-------------------------------------	----

Camilan

Keripik Kulit Ayam Goreng Renyah	29
Telur Puyuh Goreng Bumbu Pedas	30
Keju Panggang dengan Daging Asap	31
Bola-bola Daging Sapi Goreng	32

Minuman

Kopi Jahe Hangat Tanpa Gula	34
Teh Kunyit dan Lada Hitam (Golden Milk)	35
Jus Tomat Segar dengan Garam dan Lada	36
<i>Panduan Pemecahan Masalah</i>	37
<i>Dasar Penyimpanan & Pembekuan</i>	39
<i>Indeks Resep</i>	41
<i>Indeks Nutrisi</i>	42

Pengantar

Buku ini menghadirkan 20 resep keto yang diadaptasi dari cita rasa Indonesia yang kaya dan beragam. Kami percaya bahwa menjalani diet rendah karbohidrat tidak berarti mengorbankan kelezatan atau kepuasan di meja makan—justru sebaliknya. Setiap resep dirancang untuk mempertahankan semangat masakan tradisional sambil tetap sesuai dengan prinsip ketogenik.

Kategori dalam buku ini mencakup hidangan utama yang gurih, camilan praktis, sarapan yang mengenyangkan, appetizer untuk berbagi, dan minuman segar tanpa gula. Resep-resep ini menggunakan bahan-bahan yang mudah ditemukan di pasar lokal dan dapur Indonesia, dengan teknik memasak yang sederhana namun hasil yang memuaskan.

Tujuan kami adalah memberikan Anda pilihan menu yang beragam, lezat, dan dapat dinikmati bersama keluarga. Tidak ada batasan rasa, hanya pilihan cerdas tentang apa yang Anda masukkan ke dalam piring Anda.

Itu Saja Preview-nya

Sisanya — 38 halaman lagi.

[Beli buku ini di bukudigi.com](#)