



DIET MENU



A man with glasses and a red shirt is smiling while eating a green salad. The background is slightly blurred, showing a lamp and some papers.

DIET MENU



Merupakan menu yang terdiri dari makanan dan minuman yang di buat untuk mengurangi lemak, karbohidrat, dan gula yang bertujuan untuk mengurangi berat badan maupun hanya untuk hidup sehat.

NUTRISI



Nutrisi essensial yang harus tetap ada pada diet menu :

- ✓ Kalsium
- ✓ Serat
- ✓ Vitamin
- ✓ Protein
- ✓ Mineral

MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI



Gula

Gula dapat menyebabkan kecanduan karena memiliki sifat adiktif. Mengonsumsi gula secara berlebihan dapat membuat seseorang bertambah gemuk lebih cepat. Selain itu, konsumsi gula berlebihan merupakan penyebab utama dari beberapa penyakit, yaitu obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular.



Minyak.

Minyak biji dan sayur. Minyak kedelai, minyak jagung, dan beberapa minyak lainnya mengandung lemak olahan yang tinggi akan asam lemak Omega-6, sehingga dapat berdampak buruk bagi seseorang yang sedang dalam program diet.



Pemanis buatan.

Kalori dalam pemanis buatan terbilang tinggi yang membuat seseorang mendapat asupan kalori yang banyak. Selain itu, sifat manisnya membuat seseorang ingin terus mengonsumsinya.



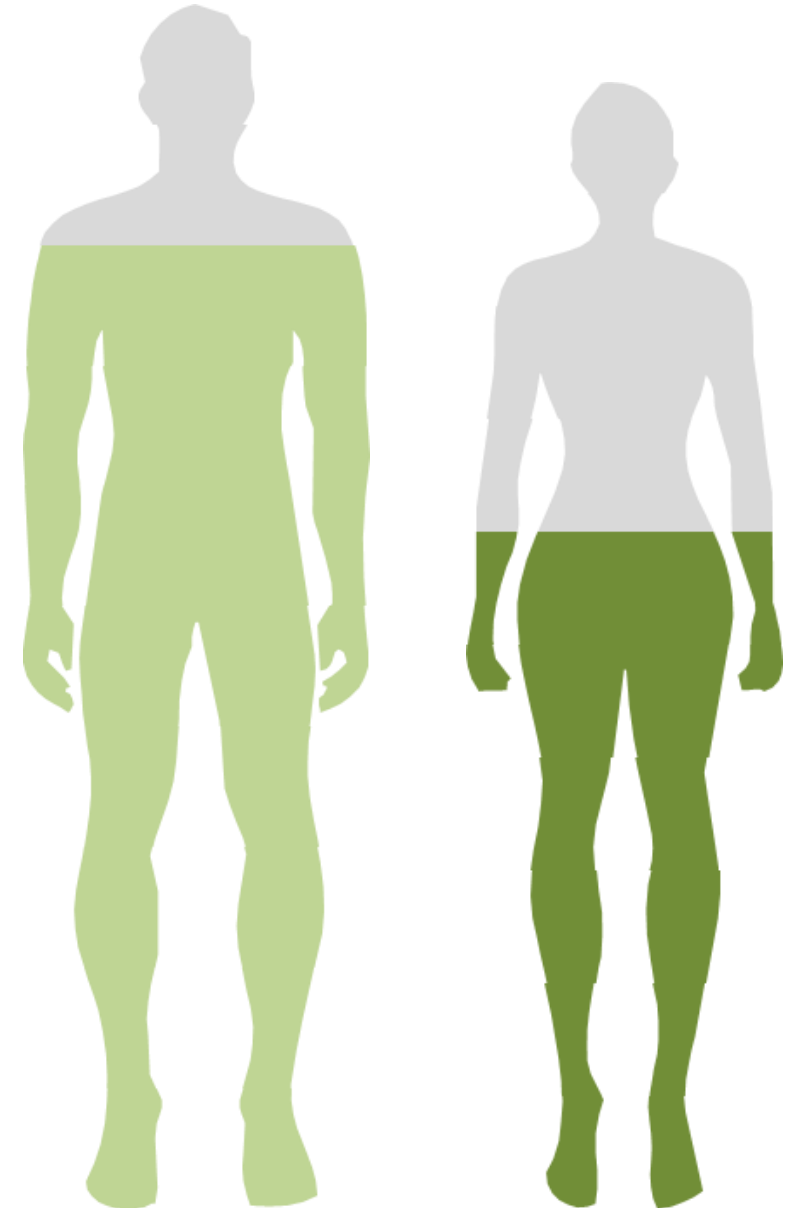
Processed meat.

Makanan-makanan yang diproses secara panjang biasanya mengandung nutrisi rendah dan bahan kimia yang tinggi, sehingga tidak baik untuk kesehatan tubuh.

MENU DIET SEHAT UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN



Sebelum memilih menu diet sehat rendah kalori dengan metode yang terbaik, hal pertama yang harus dilakukan adalah mengetahui berapa banyak kalori yang harus masuk ke dalam tubuh per harinya. Angka tersebut tergantung pada postur tubuh, jenis kelamin, dan aktivitas yang dilakukan per harinya. Disebutkan bahwa jumlah kalori untuk wanita yang sedang melakukan diet per harinya sekitar 1.200 kalori. Lalu, untuk pria yang dalam program diet yaitu sekitar 1.500-1.800 per harinya. Walau begitu, semua itu tergantung pada aktivitas yang dilakukan dan postur tubuh.



CONTOH DIET MENU



Diet Menu Sehat dengan 1.200 Kalori

Untuk snacknya bisa berupa buah dan susu rendah lemak,



Breakfast

satu cangkir oatmeal, satu sendok madu, satu cangkir jus jeruk asli, dan satu cangkir kopi atau teh sebagai minuman.



Lunch

dua potong roti gandum diisi dengan dada ayam diiris, lalu diberi irisan tomat, selada, dan satu sendok mustard. Lalu, ditambah dengan satu setengah cangkir irisan wortel dan air sebagai minuman.



Dinner

tiga ons salmon panggang, satu cangkir kacang hijau, salad, dan lemon sebagai minuman.

CONTOH DIET MENU



Diet Menu Sehat dengan 1.500 Kalori

Untuk snacknya bisa berupa plain yogurt, buah, dan jus



Breakfast

satu iris roti gandum dengan satu sendok makan *almond butter*, satu telur rebus, satu jeruk, dan satu cangkir kopi atau teh tanpa gula.



Lunch

dua iris roti gandum, dua ons daging sapi panggang diiris, satu iris keju, satu sendok mustard, dan satu cangkir susu tanpa lemak untuk minuman.



Dinner

satu potong dada ayam seberat tiga ons, satu cangkir brokoli dimasak dengan jus lemon, satu setengah cangkir kacang hitam yang dimasak, satu gulung gandum utuh, satu gelas susu tanpa gula dan lemak.



Thank You