



MENU DIET LENGKAP

APA ITU MENU DIET ?

Menu diet sehat merupakan daftar makanan bergizi seimbang dengan kadar yang disesuaikan oleh kebutuhan tubuh setiap harinya. Menu ini tidak hanya dikhususkan untuk kalangan yang ingin menguruskan badan saja, melainkan untuk semua orang yang ingin hidup sehat. Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal, menu diet sehat Anda harus mengandung beragam nutrisi esensial yang sangat diperlukan tubuh.



NUTRISI ESENSIAL



Nutrisi esensial adalah nutrisi yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh, sehingga harus dipenuhi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi tersebut. Nutrisi esensial yang harus ada dalam menu diet sehat dibagi menjadi dua kategori, yakni makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien merupakan zat gizi yang diperlukan tubuh dalam jumlah besar untuk memberikan energi bagi tubuh. Makronutrien terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak. Sedangkan mikronutrien adalah zat gizi yang menunjang kinerja tubuh, dan cukup dikonsumsi dalam jumlah kecil saja. Yang termasuk mikronutrien adalah vitamin dan mineral.

0110G463544



CONTOH MENU DIET SEHAT 2000 KALORI

SARAPAN

Anda bisa mengisi perut Anda dengan mengonsumsi semangkuk sereal dengan taburan kismis dan susu bebas lemak. Setelah itu, satu buah pisang berukuran kecil dan satu lembar roti dari biji-bijian utuh (whole grain) dengan olesan margarin dan selai bisa Anda santap.

MAKAN SIANG

Anda bisa membuat roti isi yang terdiri dari roti dari biji-bijian utuh, ayam, selada, tumis jamur, dan saus mustard. Akhiri makan siang Anda dengan kentang rebus 200 gram.

MAKAN MALAM

Capcay tahu dengan sayuran dan paprika, semangkuk nasi merah dan satu cangkir es teh lemon sekitar 250 ml.

Thank you