Prolite – Kandungan gizi pada telur rebus sangat banyak, tidak heran banyak orang mengonsumsi ini untuk menu makan buat yang sedang diet.

Kandungan gizi yang terdapat pada telor rebus ini dapat menurunkan berat badan, pengolahan dengan cara di rebus sangat banyak manfaatnya dan baik untuk kesehatan badan.

Lantas apa saja manfaat dari mengonsumsi telor rebus buat yang sedang diet? Simak Penjelasannya:

1. Sumber Protein

Telur rebus adalah makanan berprotein tinggi maka dari itu bagus mengonsumsi untuk pembangun tubuh, ia memainkan peran penting dalam menjaga kekuatan dan perbaikan otot dan jaringan.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Satu butir telur rebus mengandung sekitar 6,3 gram protein. Telur juga mengandung sembilan asam amino esensial, yang membantu pertumbuhan otot, pemulihan, dan pemeliharaan.

2. Sumber Vitamin D



halodoc

Kuning telur adalah salah satu dari sedikit makanan yang mengandung vitamin D secara alami. Dua butir telur rebus sudah mencukupi 82 persen kebutuhan vitamin D harian orang dewasa.

4 Kandungan Gizi pada Telor Rebus , Dapat Menurunkan BB



Baca Selanjutnya
3 Strategi Efektif dalam Mengelola Emosi Sehari-hari