

Prolite – Sarapan menjadi penting untuk menambah energi yang membuat kondisi otak segar sehingga menjadikan mood bagus.

Jika berada dalam kondisi lapar menjadikan otak lelah dan memengaruhi mood saat belajar atau beraktivitas menjadi lesu ataupun mudah emosi.

Namun untuk beberapa orang yang sedang menjalankan diet pasti akan memilih untuk tidak makan di pagi hari.

Baca Juga: Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional

Namun apakah kalian tau ada beberapa makanan yang bisa dimakan di pagi hari meski sedang diet?

Sarapan yang cocok untuk diet adalah makanan yang mengandung protein dan serat yang tinggi karena dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama.

Berikut 5 menu sarapan yang cocok untuk kamu yang lagi diet:

1. Kopi dan Teh



chatnews

Mengonsumsi kopi ataupun teh dipagi hari dapat memberikan manfaat yang baik untuk tubuh, seperti mengurangi rasa kantuk dan memberikan energi pada tubuh.

Baca Juga: Penting, Kenali 6 Faktor Resiko Tumor Payudara dan Cara Penanganannya



Baca Selanjutnya
Mantan Gubernur Jawa Barat Solihin GP Meninggal, Pj Wali Kota Bandung Sampaikan Duka Mendalam