

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: [Detox Setelah Lebaran Tanpa Diet Ekstrem: Cara Aman Kembalikan Pola Makan Sehat](#)

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: Waspada Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular

Kedua jenis minuman ini dapat membakar lemak dan mendukung program diet yang dilakukan.

2. Buah-buahan



istimewa

Buah-buahan memiliki nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti kalium, serat, vitamin C, dan folat. Makan buah dan sayur setidaknya setengah piring dari sarapan yang dikonsumsi, atau setidaknya dua hingga tiga porsi buah setiap hari.

3. Susu Rendah Lemak

Susu rendah lemak memiliki kandungan kalsium, kalium, protein, dan vitamin D, yang dapat membentuk dan menyehatkan tulang. Selain susu rendah lemak, Anda juga bisa minum susu nabati saat sarapan karena juga memiliki nutrisi yang baik untuk kesehatan, seperti kalsium, vitamin A, dan vitamin D.

4. Telur Telur



Alodokter

Dengan mengonsumsi telur memiliki kandungan protein yang tinggi yang dapat menurunkan nafsu makan ketika dikonsumsi saat sarapan sehingga baik untuk Anda yang sedang diet.

Selain protein, telur juga kaya akan vitamin dan mineral, seperti selenium dan riboflavin, yang baik untuk kesehatan.

5. Greek Yogurt

Greek yogurt berbeda dengan yogurt biasa karena memiliki kandungan protein yang lebih besar, bahkan hingga dua kali lipat.

Sarapan dengan Greek yogurt dan buah-buahan, termasuk buah beri, dapat mencukupi kebutuhan protein tubuh dan membantu untuk menurunkan berat badan.



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