Prolite – Sering merasa lemas dan mudah lapar saat puasa? Mungkin menu sahur Kamu nggak tepat. Padahal, sahur punya peran yang penting banget buat ngejaga energi dan stamina selama berpuasa.

Dengan memilih menu sahur yang tepat menjadi kunci agar tubuh tetap berenergi dan terhindar dari rasa lapar selama berpuasa.

Yuk, tinggalkan rasa lapar dan lemas dengan 6 rekomendasi menu sahur sehat dan mudah disiapkan berikut ini!

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Rekomendasi 6 Menu Sahur Sehat

1. Buah-buahan Segar

Ilustrasi potongan buah-buahan dalam satu wadah – Freepik

Buah-buahan kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang penting untuk tubuh. Konsumsi buah-buahan segar seperti semangka, apel, pisang, dan melon saat sahur untuk membantu tubuh merasa kenyang lebih lama.

2. Sup Sayur

Sahur Tetap Enak dan Kenyang? Ini 6 Menu Sahur Sehat yang Mudah Disiapkan!

Ilustrasi sup dengan topping brokoli dan wortel – Freepik

Sahur Tetap Enak dan Kenyang? Ini 6 Menu Sahur Sehat yang Mudah Disiapkan!

Baca Selanjutnya
Persembahan Karya MOHOI Bersama De Braga by ARTOTEL Mendukung Sustainable Living