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

Category: LifeStyle
18 Maret 2024

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!

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

Ilustrasi sup dengan topping brokoli dan wortel – Freepik

Sup sayur merupakan menu sahur yang mudah dibuat dan kaya akan vitamin, mineral, dan serat. Pilihlah berbagai jenis sayuran seperti wortel, kentang, kembang kol, dan brokoli untuk mendapatkan manfaat yang optimal.

3. Makanan Berprotein Tinggi

Ilustrasi makanan dengan protein tinggi – Freepik

Protein membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan menjaga massa otot selama berpuasa. Pilihlah makanan berprotein tinggi seperti telur, ikan, daging ayam, dan daging sapi.

4. Karbohidrat Kompleks

Ilustrasi biji-bijian sumber karbohidrat – Freepik

Karbohidrat kompleks seperti oatmeal, gandum utuh, nasi merah, jagung dan ubi jalar dicerna lebih lambat oleh tubuh sehingga membantu menjaga kadar gula darah stabil selama berpuasa.

5. Lemak Sehat

Ilustrasi bahan makanan yang mengandung lemak sehat – Freepik

Lemak sehat seperti yang terdapat pada alpukat, ikan, yogurt, minyak zaitun, dan kacang-kacangan membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan memberikan energi.

6. Kacang-kacangan

Ilustrasi berbagai macam kacang – Freepik

Kacang-kacangan kaya akan protein, serat, dan vitamin B yang membantu tubuh merasa kenyang lebih lama dan menjaga energi. Konsumsi kacang-kacangan seperti kacang merah dan kacang kedelai sebagai camilan saat sahur.

Kamu bisa menambahkan variasi pada menu sahur dengan mengkombinasikan berbagai jenis makanan dari kelompok makanan yang berbeda.

Ilustrasi keluarga yang sedang melaksanakan sahur – Freepik

Jika Kamu memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter atau ahli gizi untuk mendapatkan rekomendasi menu sahur yang sesuai dengan kondisimu.

Itulah 6 rekomendasi menu sahur sehat dan mudah disiapkan. Dengan menu-menu tersebut, Kita dapat berpuasa dengan penuh energi dan tanpa rasa lapar.

Ingatlah untuk selalu memperhatikan asupan gizi seimbang saat sahur agar tubuh tetap sehat dan kuat selama berpuasa. Selamat menunaikan ibadah puasa