Prolite – Benarkah Stevia Cocok untuk Diet Keto? Ini Jawabannya! □□

Diet keto makin populer karena klaimnya yang ampuh bikin tubuh lebih fit sekaligus efektif untuk menurunkan berat badan.

Tapi, satu tantangan terbesar buat penggemar diet ini adalah: gimana caranya tetap menikmati rasa manis tanpa melanggar aturan rendah karbohidrat?

Nah, di sinilah stevia hadir sebagai penyelamat. Tapi, apakah benar stevia cocok untuk diet keto? Yuk, kita bahas bareng-bareng!

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Apa Itu Stevia dan Kenapa Banyak Dibahas? □



Buat kamu yang belum kenal, stevia adalah pemanis alami yang diekstrak dari daun tanaman *Stevia rebaudiana*. Keistimewaannya?

- Rasanya manis banget, bahkan bisa sampai 300 kali lebih manis dari gula biasa.
- Kalori nol alias nggak bikin takut timbangan naik.
- Bebas karbohidrat, jadi cocok banget buat kamu yang lagi menghindari gula.

Itulah kenapa stevia sering disebut-sebut sebagai alternatif pemanis terbaik, terutama untuk diet keto.

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

Alasannya

Peran Stevia sebagai Pemanis Rendah Karbohidrat dalam Diet Keto



Baca Selanjutnya
Promo Akhir Tahun Fun World: Diskon hingga 50% dan Lucky Draw, Seru Abis!