

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: Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

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: 4 Rekomendasi Buku untuk Guru yang Bikin Mengajar Terasa Lebih Bermakna

Peran Stevia sebagai Pemanis Rendah Karbohidrat dalam Diet Keto ☐



Baca Selanjutnya

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