

# **Prilly Latuconsina Sukses Turun 12 Kg dengan Metode Pola Makan Clean Eating**

Category: LifeStyle

1 Agustus 2024



## **Prilly Latuconsina Sukses Turun 12 Kg dengan Metode Pola Makan Clean Eating**

**Prolite** – Aktris cantik Prilly Latuconsina sukses membuat heboh warganet karena program diet yang dilakukannya dengan metode pola makan clean eating.

Lantas apa itu metode pola makan clean eating yang di terapkan oleh Prilly Latuconsina dalam menurunkan berat badan? Simak penjelasan berikut ini.

Menerapkan pola makan clean eating atau makan “bersih” telah menjadi gaya hidup yang populer di kalangan dewasa muda. Pola makan ini pada dasarnya mengacu pada pemilihan makanan yang alami, organik, dan segar. Clean eating dipercaya bisa meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Pada prinsipnya, clean eating berarti memilih makanan utuh yang tidak banyak diproses serta minim penggunaan bahan kimia dan pengawet. Artinya, penerapan pola makan ini berfokus pada konsumsi makanan yang masih segar. Banyak orang yang menjalani clean eating karena manfaat kesehatan yang diperoleh.

Seperti yang dilakukan Prilly Latuconsina yang berhasil menurunkan berat badan yang awalnya 49 kg menjadi 37 kg.

Dengan pola makan seperti itu Prilly Latuconsina sudah membuktikan dirinya bisa menurunkan berat badannya.

Bukan hanya menerapkan pola makan saja namun bintang film “Danur” ini juga menghindari konsumsi gorengan dan makan makanan mengandung gula tinggi.

Selain itu, wanita 27 tahun ini juga tidak mengonsumsi makanan dari olahan tepung.

Prilly mengaku tidak menyantap makanan berat saat sarapan. Aktivitas pagi harinya diawali dengan menyesap kopi hitam. Kemudian untuk makan siang, dia menyantap menu lengkap seperti nasi, sayur dan protein. Namun porsi nasi sangat dibatasi hanya 5-7 sendok makan.



Alodokter

Berikut ini adalah panduan menjalani pola makan clean eating yang tepat beserta contoh menu:

### **1. Pilih sumber karbohidrat yang padat nutrisi**

Pada prinsip clean eating, sebisa mungkin hindarilah asupan makanan karbohidrat olahan, seperti roti tawar dan kue kering. Sebagai gantinya, Anda bisa mengonsumsi sumber karbohidrat yang padat nutrisi.

### **2. Konsumsi banyak buah dan sayuran**

Buah-buahan dan sayuran segar tidak boleh terlewatkan dalam menu makan clean eating. Idealnya, konsumsilah minimal 5 porsi buah dan sayur setiap hari, misalnya apel, jeruk, semangka, mangga, pisang, alpukat, kiwi, brokoli, kangkung, kembang kol, atau selada.

### **3. Pilih sumber protein rendah lemak**

Bagi Anda yang sedang menjalani clean eating, penting untuk memperhatikan pemilihan asupan protein rendah lemak, seperti dada ayam, daging sapi bagian has dalam, dan ikan sarden. Pastikan pula asupan protein diperoleh dari sumber yang terpercaya.

### **4. Perhatikan asupan garam dan gula tambahan**

Pada prinsip clean eating, pelakunya mengurangi makanan tinggi garam dan gula, seperti keripik, kue, biskuit, sosis, dan makanan siap saji. Ganti camilan olahan dengan makanan utuh, contohnya sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan.

### **5. Hindari bahan buatan pada produk makanan**

Menerapkan pola makan clean eating pada dasarnya harus berfokus pada bahan-bahan yang digunakan dalam makanan. Sebisa mungkin, pilihlah produk makanan yang tidak mengandung pewarna buatan, pemanis, pengawet, bahan kimia, dan bahan sintetis lainnya.

### **6. Konsumsi air putih yang cukup**

Konsumsi minuman manis, soda, atau jus yang mengandung banyak

gula juga termasuk hal yang perlu dihindari dalam pola makan clean eating. Pilihan minuman yang paling tepat untuk menghidrasi tubuh adalah air putih, *infused water*, atau teh herbal tanpa pemanis tambahan.