

3 Resep Smoothies Diet yang Mudah dan Menyegarkan



Tahukah Ibu, mengonsumsi smoothies dapat membantu diet Ibu dalam upaya menurunkan berat badan asal Ibu membuatnya dengan tepat. Yang perlu Ibu ingat, smoothies hanyalah salah satu faktor yang dapat membantu Ibu menurunkan berat badan. Artinya, Ibu tetap harus memperhatikan faktor-faktor lain, seperti tidur yang cukup, olahraga yang cukup, faktor hormonal maupun faktor kesehatan lainnya.

Dalam proses Ibu menurunkan berat badan ini, smoothies dapat berperan membantu memenuhi kebutuhan gizi Ibu selama diet. Umumnya smoothies terdiri dari beragam jenis buah dan sayur bahkan bisa juga dikombinasikan dengan protein, dengan bervariasinya asupan gizi Ibu, namun kalorinya dijaga agar tidak berlebih membuat smoothies sangat baik sebagai salah satu partner dalam menjalankan diet. Belum lagi rasanya yang enak. Pilihan bahan yang berbeda akan memberikan fungsi atau manfaat yang berbeda pula. Berikut ini adalah beberapa ide resep smoothies untuk diet yang dapat Ibu buat sendiri di rumah.

1. Smoothies buah sayur tropis

- Potongan mangga (bekukan)
- Potongan nanas (bekukan)

- Air kelapa
- Sayur hijau seperti bayam atau kale
- Sedikit air jeruk nipis
- Sedikit bubuk cabai (cayenne pepper) atau jahe

Julieanna Haver, penulis buku *The Vegiterranean Diet*, menyebutkan bahwa capsaicin dalam cayenne pepper dapat menstimulasi metabolisme serta menekan nafsu makan dan nanas dapat membantu mengurangi kembung. Sementara sayur dan buah lainnya akan memberi asupan vitamin dan mineral bagi tubuh.

2. Smoothies buah beri

- Stroberi (bekukan)
- Susu almond tanpa pemanis
- Yogurt kental
- Pisang (bekukan)
- Bubuk kayu manis

Resep smoothies ini kaya serat sekaligus dapat membantu menjaga kadar gula darah dan energi selama Ibu diet. Selain itu, buah-buahan beri dapat meningkatkan produksi adiponectin yang membantu metabolisme dan juga produksi leptin yang dapat menekan nafsu makan.

3. Smoothies bayam dan alpukat

- Daging buah alpukat
- Bayam segar
- Pisang (bekukan)
- Cokelat (70% kakao)
- Susu almond tanpa pemanis

Alpukat mengandung lemak sehat, serat dan vitamin B6 yang dapat menahan hormon kortisol, jenis hormone yang dapat meningkatkan berat badan. Cokelat dengan 70% kakao, atau dark chocolate, mengandung polyphenol yang dapat mendorong tubuh untuk membakar lemak. Selain kaya vitamin dan mineral, pisang juga akan memberikan rasa manis alami di dalam resep smoothies yang Ibu buat.

Sumber:

<https://www.self.com/gallery/weight-loss-smoothies-nutritionists-swear-by>

<https://simplegreensmoothies.com/recipes/fat-burning-smoothie>

<https://www.livestrong.com/article/8968-lose-weight-with-fruit-smoothies/>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/3-resep-smoothies-diet-yang-mudah-dan-menyenangkan.html>