

## 6 Sumber Protein untuk Menu Sarapan Pagi



Selain dapat memberikan rasa kenyang yang lebih lama, protein juga berperan penting dalam kelancaran metabolisme tubuh, pembentukan jaringan tubuh, membantu kerja otak dan masih banyak yang lainnya. Karenanya tubuh membutuhkan asupan protein yang cukup dari menu sarapan pagi kita.

Ada banyak pangan mengandung protein yang dapat kita konsumsi. Nah, pangan sumber protein apa ya, yang sebenarnya paling baik untuk Ibu sajikan bagi keluarga, khususnya dalam menu sarapan pagi? Lihat beberapa diantaranya berikut ini, yuk.

### 1. Telur

Telur adalah salah satu sumber protein hewani yang baik karena mengandung asam amino yang dibutuhkan tubuh. Bagian putih telur dan kuning telur kaya akan protein, vitamin dan mineral. Selain kaya nutrisi, telur juga mudah didapat dan harganya tidak mahal. Sebagai menu sarapan pagi telur dapat diolah menjadi omelet, telur setengah matang, ditambahkan saat mengolah menu pasta, dan menu lezat lainnya.

### 2. Daging Putih

Daging secara umum kaya akan protein, tetapi sebaiknya Ibu memilih daging yang rendah lemak untuk mengurangi konsumsi lemak berlebihan, seperti daging ayam. Daging bisa

menjadi pilihan untuk menu sarapan pagi. Ketika mengolah daging ayam, disarankan untuk membuang bagian kulitnya karena mengandung banyak lemak.

### 3. Seafood

Seafood adalah salah satu sumber protein yang baik karena rendah lemak. Ikan seperti salmon memang biasanya lebih tinggi kandungan lemaknya dibanding ikan jenis lain, tetapi kaya akan omega-3. Banyak pilihan seafood yang bisa Ibu kreasikan menjadi sarapan sehat bagi seluruh anggota keluarga, misalnya ikan dori, ikan tuna atau udang

### 4. Susu

Selain kaya akan protein, susu juga kaya akan kalsium dan dapat difortifikasi dengan vitamin D sehingga manfaat yang akan didapatkan oleh tubuh menjadi bertambah. Di samping memberikan manfaat dari protein seperti yang disebutkan di atas, mengonsumsi susu dan produk olahannya akan mendukung pertumbuhan dan kesehatan tulang dan gigi kuat. Ibu bisa menyajikan segelas susu DANCOW bagi si Kecil saat sarapan atau mengolah susu dalam menu sarapan pagi.

### 5. Produk olahan susu

Seperti juga susu, produk olahan susu seperti keju dan yogurt kaya akan protein dan kalsium. Selain banyak manfaatnya, bahan pangan ini bisa diolah menjadi berbagai menu sarapan pagi yang lezat sehingga Ibu dan keluarga tak bosan dengan menu yang itu-itu saja. Misalnya, Ibu bisa menyantap yogurt dengan potongan buah dan taburan granola seperti resep [Banana Yoghurts Granola](#).

### 6. Kacang kedelai

Produk olahan kacang kedelai seperti susu kedelai, tahu dan tempe adalah sumber protein non-hewani yang baik. Protein yang dihasilkan kacang-kacangan lainnya biasanya mengandung salah satu jenis asam amino saja, sehingga untuk mendapatkan asam amino yang lengkap dalam menu sarapan Ibu perlu mengkombinasikan beberapa jenis kacang-kacangan. Lain halnya dengan kacang kedelai yang memiliki berbagai asam amino yang berguna bagi tubuh.

Yuk, selalu pilih sumber protein yang memberikan banyak manfaat untuk sarapan keluarga Ibu. Dukungan dari Ibu sangat penting untuk membentuk kebiasaan sarapan pagi keluarga, karenanya pastikan menu sarapan pagi selalu mengandung gizi yang seimbang ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/6-sumber-protein-untuk-menu-sarapan-pagi.html>