

Menu Sahur Sehat dan Praktis Untuk Anda yang Telat Bangun Sahur



Akibat kelelahan setelah beraktivitas seharian, tak jarang membuat Ibu kehabisan tidur dan telat bangun sahur. Belum lagi waktu sahur menjadi sangat sempit dan terbatas. Rasa panik pun pasti melanda, karena Ibu harus menyiapkan sahur secepatnya agar seluruh anggota keluarga tetap bisa menikmati makan sahur.

Tapi jangan jadikan sahur kesiangan tersebut sebagai alasan untuk Ibu menyiapkan menu sahur seadanya ya Bu. Sahur memegang peranan yang penting sebagai bekal bagi seseorang agar dapat menjalankan puasanya dengan optimal. Oleh karena itu, Ibu harus memastikan menu sahur sehat dan memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk berpuasa.

Ibu tak perlu khawatir, berikut ini adalah menu sahur sehat dan praktis jikalau Ibu terlambat bangun. Menu sahur sehat ini tidak memerlukan waktu lama untuk menyajikannya dan bisa langsung disantap oleh seluruh anggota keluarga. Selain itu, kandungan gizi di dalam menu sahur sehat ini juga cukup dalam memberikan energi untuk beraktivitas sepanjang hari.

Sereal

Sereal menjadi solusi tepat untuk dijadikan menu sahur sehat dan praktis. Kandungan gizi

di dalam sereal kaya akan karbohidrat sebagai sumber energi dan serat untuk meningkatkan kesehatan usus dengan membantu menjaga proses pencernaan dan buang air, serta dapat menjaga keberadaan bakteri baik dalam usus.

Pilihlah sereal yang terbuat dari gandum utuh karena mengandung karbohidrat kompleks, yang akan membuat tubuh merasa kenyang lebih lama. Ibu bisa menambahkan dengan susu segar dan berkreasi dengan menambahkan irisan buah-buahan seperti pisang, kiwi, stroberi maupun kacang-kacangan utuh seperti almond. Selain bisa membuat rasa sereal lebih lezat dan menggugah selera, kombinasi buah dan sereal juga dapat membantu meningkatkan asupan serat hariannya.

Oatmeal

Selain sehat, oatmeal kaya akan serat dan karbohidrat kompleks yang membuat rasa lapar tidak cepat muncul. Selain itu, oatmeal juga memiliki kandungan serat yang tinggi dan dicerna dalam waktu yang lama, sehingga memberikan energi yang cukup untuk beraktivitas selama berpuasa. Cara membuatnya juga mudah, tidak butuh waktu lama, hanya menyeduhnya dengan air panas, menu sahur sehat dan praktis ini pun siap dinikmati. Agar kenyang lebih lama campurkan susu, madu, kacang-kacangan, serta irisan buah-buahan segar.

Roti Gandum

Bu, selalu sediakan roti gandum di meja makan keluarga. Roti merupakan menu sahur yang sehat dan praktis. Pilihlah roti gandum, karena mengandung karbohidrat kompleks agar tubuh merasakan kenyang lebih lama. Agar lebih nikmat dapat menambahkan selai kacang dan irisan pisang yang kaya akan protein dengan vitamin.

Telur

Agar tubuh merasa lebih fit dan berenergi, asupan protein penting untuk ada di dalam menu sahur sehat. Telur adalah solusi menu sehat dan praktis yang tepat. Menu sahur sehat yang satu ini mudah dibuat dalam berbagai cara dan tidak membutuhkan waktu yang lama Rasanya sangat gurih dan banyak mengandung gizi, seperti karbohidrat, protein, vitamin D dan omega 3.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menu-sahur-sehat-dan-praktis-untuk-anda-yang-telat-bangun-sahur.html>