

Menu Sarapan Pagi yang Tepat Untuk Turunkan Berat Badan



Punya berat badan berlebih bisa menjadi malapetaka bagi sebagian orang. Tak heran, banyak yang rela melakukan diet ketat demi menurunkan berat badannya. Padahal, tanpa diet Anda juga bisa lho menurunkan berat badan dengan mudah, salah satunya dengan mengatur pola makan. Saat sarapan pastikan Anda mengonsumsi aneka makanan bergizi dan kaya nutrisi agar terhindar dari ngemil berlebihan. Nah, berikut ini ada 4 menu sarapan ideal untuk membantu menurunkan berat badan. Simak yuk!

Raspberry

Menurut *Nutrition Editor*, Brierley Wright, M.S.,R.D., secangkir *raspberry* memiliki 8 gram serat di dalamnya. Jumlah ini dua kali lebih besar lho dari serat yang ada dalam stroberi dan kacang-kacangan. Penelitian terbaru dari *Journal of Nutrition* menemukan bahwa, konsumsi serat dalam jumlah tinggi akan mencegah kenaikan berat badan dan mendorong penurunannya hingga 2 kg per bulan. Konsumsi 100 gram *raspberry* murni dalam bentuk *smoothie*. Nikmati segelas *smoothie raspberry* saat jam ngemil di pagi hari pukul 10 dan sore hari pukul 4. Hebat sekali ya?

Oatmeal

Makanan sehat ini akan membantu menurunkan berat badan dengan dua cara. Pertama, sarapan *otmeal* setiap pagi akan membuat perut kenyang lebih lama, sehingga Anda tidak akan tergoda untuk ngemil makanan lainnya. Kedua, menurut penelitian dari *Journal of Nutrition*, sarapan *oatmeal* 3 jam sebelum olahraga akan membantu membakar kalori

lebih banyak sehingga lemak dalam tubuh juga ikut berkurang. Kalau tidak suka dengan *oatmeal* biasa, Anda bisa menambahkan potongan buah segar seperti kiwi, stroberi, atau apel untuk membuatnya semakin lezat. Mengonsumsi 30 gram *oatmeal* saat sarapan dapat membantu menyuplai kebutuhan energi di pagi hari.

Yoghurt

Sudah bukan rahasia lagi kalau yoghurt memang berperan penting dalam mengontrol berat badan. Bahkan *New England Journal of Medicine* menyebutkan bahwa makanan ini termasuk dalam “*Top 5 Food For Weight Loss*”. Namun, saat belanja yoghurt, pilih *plain yoghurt* saja ya karena bebas gula dan kalornya tidak akan mengganggu berat badan. Tambahkan buah segar agar rasanya lebih nikmat. Anda dapat mencampurnya ke dalam *smoothie* maupun disantap langsung sebagai dip dengan buah-buahan segar.

Telur

Telur merupakan sumber protein yang sangat bagus bagi Anda yang sedang diet. Selain itu, sarapan telur di pagi hari, akan membuat perut kenyang lebih lama. Telur rebus mengandung 77 kalori. Sajikan 3 butir telur dengan salad segar di pagi hari. Hal ini tentu saja mengakibatkan berat badan stabil atau bahkan menurun karena Anda tidak makan berlebihan.

Well, segera ganti menu sarapan yuk!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/menu-sarapan-pagi-yang-tepat-untuk-turunkan-berat-badan.html>