

Rendah Kalori Tinggi Protein, Makanan Ini Cocok Untuk Hidup Sehat



Bagi orang yang sedang menjalani program hidup sehat, ingin menikmati makanan yang lezat dan impian untuk memiliki tubuh sehat adalah dua pertentangan yang ada dalam diri. Pasalnya, makanan lezat cenderung makanan yang tinggi kalori, sehingga sangat kurang baik untuk menunjang hidup sehat. Kabar baiknya, masih ada beberapa makanan enak namun rendah kalori, sehingga dapat dinikmati bagi Anda yang getol menjalankan pola hidup sehat yang benar.

Apa saja makanan tersebut? Berikut ini ulasan lengkapnya.

Makanan laut

Salmon, tuna, cumi-cumi, kerang dan udang merupakan sumber makanan lezat yang rendah kalori. Sebaliknya, hidangan laut ini menyimpan sumber protein yang cukup tinggi, sehingga dapat menunjang asupan sehat Anda. *The U.S. Food and Drug Administration*, menyebutkan salmon mengandung 10 gram protein dan 30 kalori, tuna menyimpan 22 gram dan 99 kalori sedangkan udang memiliki kandungan 13mg protein dan 91mg kolesterol.

Cottage cheese

Selain makanan laut, sajian lezat yang rendah kalori adalah *Cottage cheese*. Selain rendah lemak, makanan ini mengandung banyak protein yang baik untuk metabolisme tubuh. Makanan ini dapat menyumbang 15mg protein dan 104 kalori saja.

Telur

Untuk yang satu ini sudah cukup familiar di kalangan masyarakat. Apalagi kalau bukan telur. Sumber protein yang dihasilkan dari hasil produksi unggas ini sebanyak 26mg. Sementara jumlah kalori yang ada dalam makanan ini tak lebih dari 117 kalori. Kelebihan lainnya, telur tidak memiliki kandungan kolesterol sama sekali. Demikian lansiran *The U.S. Food and Drug Administration*.

Ayam

Tidak hanya telurnya saja, ternyata ayam termasuk ke dalam makanan yang rendah kalori. Namun, penyajiannya selain digoreng. Di samping itu, pilihlah ayam yang masih muda, karena dagingnya lebih rendah kandungan lemaknya. Daging ayam ini menyumbangkan protein sebanyak 10mg dan kalori hanya sebesar 50 kalori.

Setelah mengetahui makanan lezat rendah kalori, segeralah untuk memasaknya. Dengan begitu, varian menu sehat harian Anda kian bertambah. Selamat mencoba.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/rendah-kalori-tinggi-protein-makanan-ini-cocok-untuk-hidup-sehat.html>