

Sarapan Pintar Bikin Perut Tak Mudah Lapar



#AWALIHARIBAIK

Apa yang Anda makan untuk mengawali hari sangatlah menentukan kinerja dan suasana hati sepanjang hari lho. Bukan hal baru lagi jika sarapan adalah waktu makan utama yang sangat penting bagi tubuh. Oleh karena itu, Anda harus lebih memperhatikan menu sarapan yang akan disajikan, terutama untuk anggota keluarga tersayang. Berikut ini adalah menu sarapan yang membuat Anda awet kenyang, apa saja? Simak yuk.

Yogurt dengan potongan pisang dan selai cokelat kacang

Yogurt adalah pilihan menu sarapan yang cukup populer, karena terdiri dari paket lengkap berupa kalsium, protein dan probiotik. Dengan tambahan potongan buah pisang dan lezatnya selai cokelat kacang akan membuat menu sarapan Anda semakin istimewa. Perpaduan ini selain sehat dan lezat, menyumbang tenaga untuk aktivitas sehari-hari lho.

Bakwan buncis dengan keju dan jamur

Jangan lupakan asupan sayur dalam menu sarapan Anda ya. Bakwan buncis ini bisa menjadi pilihan yang lezat lho. Buncis mengandung vitamin B kompleks, vitamin K, vitamin A, serta kandungan proteinnya yang membantu mengendalikan kadar gula dalam darah. Dipadukan dengan keju yang gurih dan jamur, menu ini akan membuat Anda kenyang dalam waktu yang lama.

Strawberry parfaits

Jika mendengar kata parfaits, Anda pasti langsung terbayang dengan menu dessert dengan gelas-gelas kecil yang menggoda. Lalu, kenapa tidak dicoba untuk menu sarapan? Tambahkan roti gandum, krim, serta taburan oat dan kacang almond untuk

menambah kenikmatannya. Menu ini pasti sangat disukai oleh si kecil. Hmm, paduan menu ini dan stroberi yang segar cukup membuat kenyang hingga makan siang kok.

Jangan kehabisan ide untuk menyajikan menu sehat, lezat dan mengenyangkan untuk sarapan keluarga tersayang ya. Mengingat pentingnya sarapan, jangan biarkan si kecil tidak menyentuhnya begitu saja ya. Ide sarapan sehat di atas bisa dicoba lho. semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/sarapan-pintar-bikin-perut-tak-mudah-lapar.html>