

Makan Sihat, Puasa Cergas!

Tabiat pemakanan yang sihat sepanjang bulan mulia ini adalah kunci utama untuk Ramadhan yang produktif dan bermakna. Sajian manis dan berperisa boleh diambil sekali-sekala dalam kuantiti yang sederhana. Berikut merupakan cadangan pertukaran hidangan yang lebih sihat untuk juadah Ramadhan kegemaran anda:

PUASA PENUH BERERTI PASTINYA *Shaklee*



Menu Sahur

Nasi Goreng



Kalori	386
Lemak tidak sihat	Tinggi
Protein	Rendah
Serat	Rendah

Tinggi kandungan karbohidrat, berminyak dan rendah protein. Ia tidak cukup untuk membekalkan tenaga yang berpanjangan dan mengekalkan rasa kenyang sehingga tiba waktu berbuka puasa.



Gantikan dengan

Protein Shake

Kalori	260
Protein	Tinggi
Serat	Tinggi



Life Shake



ESP Sachet



2 skup



1 uncang

ATAU

Puding Biji Chia Bercoklat

Kalori	242
Lemak sihat	Tinggi
Protein	Tinggi
Serat	Tinggi

Kandungan protein dan serat yang tinggi serta rendah GI untuk tenaga berpanjangan dan rasa kenyang yang lebih lama.



Imbas saya untuk menonton video resipi!



Minuman Berbuka

Sirap Bandung Cincau Ais

Kalori	200
Gula	4 sudu teh (hanya gula ringkas)
Pewarna tiruan	Ya



Tinggi kandungan gula dan kalori. Ia tidak membantu menghilangkan dahaga dan menghidratkan semula tubuh badan.



Gantikan dengan

Teh Ais Menyegarkan

Kalori	107
Gula	2 sudu teh (gula ringkas dan kompleks)
Pewarna tiruan	Tiada

Padat dengan 6 jenis elektrolit dan Taurina untuk membantu menghidratkan semula tubuh badan dan merangsang tenaga.



Imbas saya untuk menonton video resipi!



Makanan Tarawih

Roti John

Kalori	450
Lemak tidak sihat	Tinggi
Protein	Rendah
Serat	Rendah



Tinggi kandungan kalori dan lemak. Mendorong kepada peningkatan berat badan dan masalah ketakcernaan.



Gantikan dengan

Yogurt Strawberi

Kalori	181
Lemak tidak sihat	Rendah
Protein	Tinggi
Serat	Tinggi

Rendah kalori serta tinggi protein dan serat. Sebagai snek sihat yang ideal untuk dinikmati selepas tarawih dan baik untuk kesihatan pencernaan.



Imbas saya untuk menonton video resipi!

