









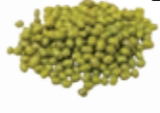




SNACK SEHAT

Disarankan satu porsi snack mengandung 10 gram protein dengan 150 kalori atau lebih rendah. Protein memberi rasa kenyang lebih lama. Karbohidrat dari sayuran, buah, atau sereal membantu memenuhi kebutuhan air serta serat. Berikut contoh snack sehat yang bisa diterapkan dalam meal plan Anda.

		KALORI, PROTEIN
1	 FORMULA 1 NUTRITIONAL SHAKE MIX 2 sdm  SUSU KEDELAI 150 ml	141 KALORI, 13 GRAM PROTEIN
2	 KEDELAI REBUS 75 gram	100 KALORI, 9 GRAM PROTEIN
3	 OAT 100 gram  PERSONALIZED PROTEIN POWDER 2 sdm  AIR	150 KALORI, 9 GRAM PROTEIN
4	 AVOKAD 1/4 BUAH  KEJU 75 gram	120 KALORI, 9 GRAM PROTEIN
5	 YOGURT 150 gram  STROBERI 75 gram  KAYU MANIS 1/4 sdt	145 KALORI, 13 GRAM PROTEIN
6	 TELUR REBUS 1 butir  TOMAT 1 buah	120 KALORI, 6 GRAM PROTEIN

		KALORI, PROTEIN
7	 KACANG REBUS 35 gram (1/2 mangkuk kecil)  PISANG REBUS 1 buah	150 KALORI, 6 GRAM PROTEIN
8	 BAYAM CINCANG 75 gram  TELUR REBUS 1 butir <p>lalu tambahkan lada & garam, (campur dan panggang hingga matang)</p>	100 KALORI, 6 GRAM PROTEIN.
9	 UMBI 1/2 buah, panggang  YOGURT 100 gram	115 KALORI, 10 GRAM PROTEIN.
10	 SAYUR CAMPUR (BUNCIS, KACANG PANJANG, WORTEL, LABU SIAM) 100 gram  SAMBAL PECEL 1 sdm	135 KALORI, 8 GRAM PROTEIN
11	 TAHU BACEM 2 buah  TEMPE BACEM 1 buah	122 KALORI, 9 GRAM PROTEIN
12	 BUBUR KACANG HIJAU TANPA SANTAN 100 gram  GULA 1/4 sdt  KAYU MANIS 1/4 sdt	95 KALORI, 6 GRAM PROTEIN

*Gambar hanya ilustrasi, tidak merujuk pada porsi yang dianjurkan

Sumber:

1. <http://discovergoodnutrition.com/2017/04/25-healthy-snacks-ideas/>
2. Daftar Komposisi Bahan Makanan Indonesia, 2015