

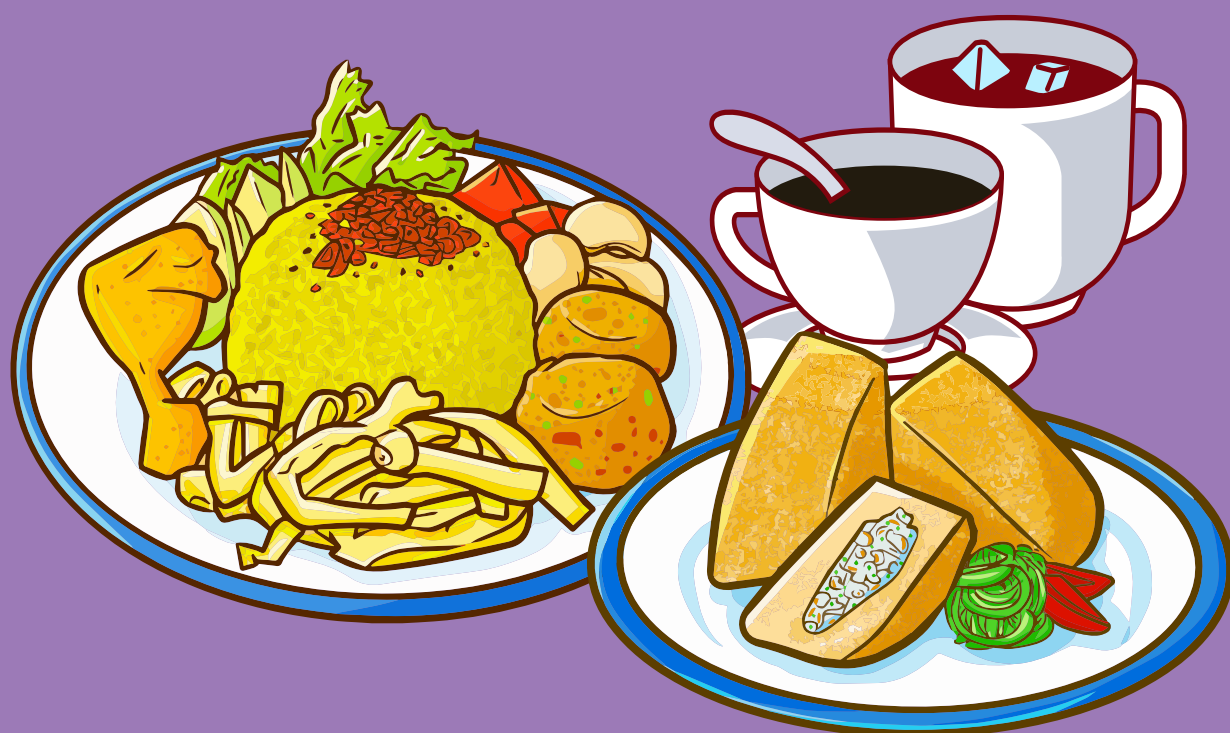


25 Januari HARI **GIZI** NASIONAL



Sarapan merupakan waktu makan terpenting untuk memulai hari. Benarkah demikian ? Menurut para ahli gizi, sarapan berperan sebagai sumber energi tubuh. Jadi agar tetap berenergi saat menjalankan rutinitas harian, pilihlah menu sarapan yang tepat.

FAT BREAKFAST



Kadar gula tinggi

Kandungan protein rendah

Tinggi akan karbohidrat

Dicerna sangat cepat sehingga membuat lebih cepat lapar

FIT BREAKFAST



Kadar gula rendah

Kandungan protein tinggi

Mempertahankan energi

Membuat kenyang lebih lama

"Mereka yang berfikir mereka tidak punya waktu untuk makan sehat, cepat atau lambat harus mencari waktu untuk sakit" - Edward Stanley

Sumber: berbagai sumber

