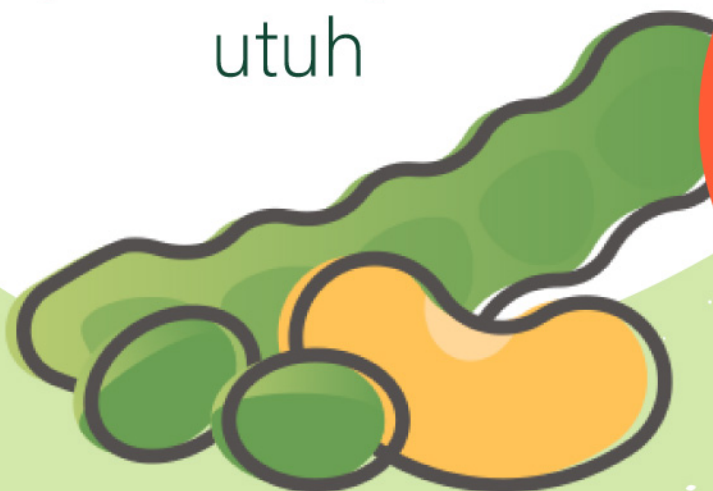


Jenis Karbohidrat



Karbohidrat kompleks. Tidak bisa dipecah oleh tubuh sehingga memberikan rasa kenyang dan mencegah makan berlebihan. Dapat membantu mengatasi masalah pencernaan dan mengurangi kolesterol darah. Terdapat pada buah, sayur, kacang-kacangan, biji-bijian, dan gandum utuh



Pati

karbohidrat kompleks. Tubuh perlu memecahnya kedalam bentuk gula untuk dipakai sebagai energi. Juga terdapat pada sayuran seperti kentang dan jagung.



Serat



Protein

Protein yang dibutuhkan untuk menurunkan berat badan / membangun masa otot idealnya sekitar

1 - 1,6g /kg BB.



Satu butir telur seberat 55g mengandung

7 gr protein

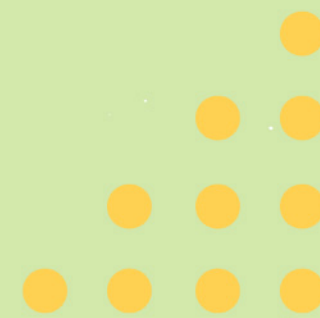


Contoh sumber protein nabati:
kacang merah, kedelai, wijen, biji chia

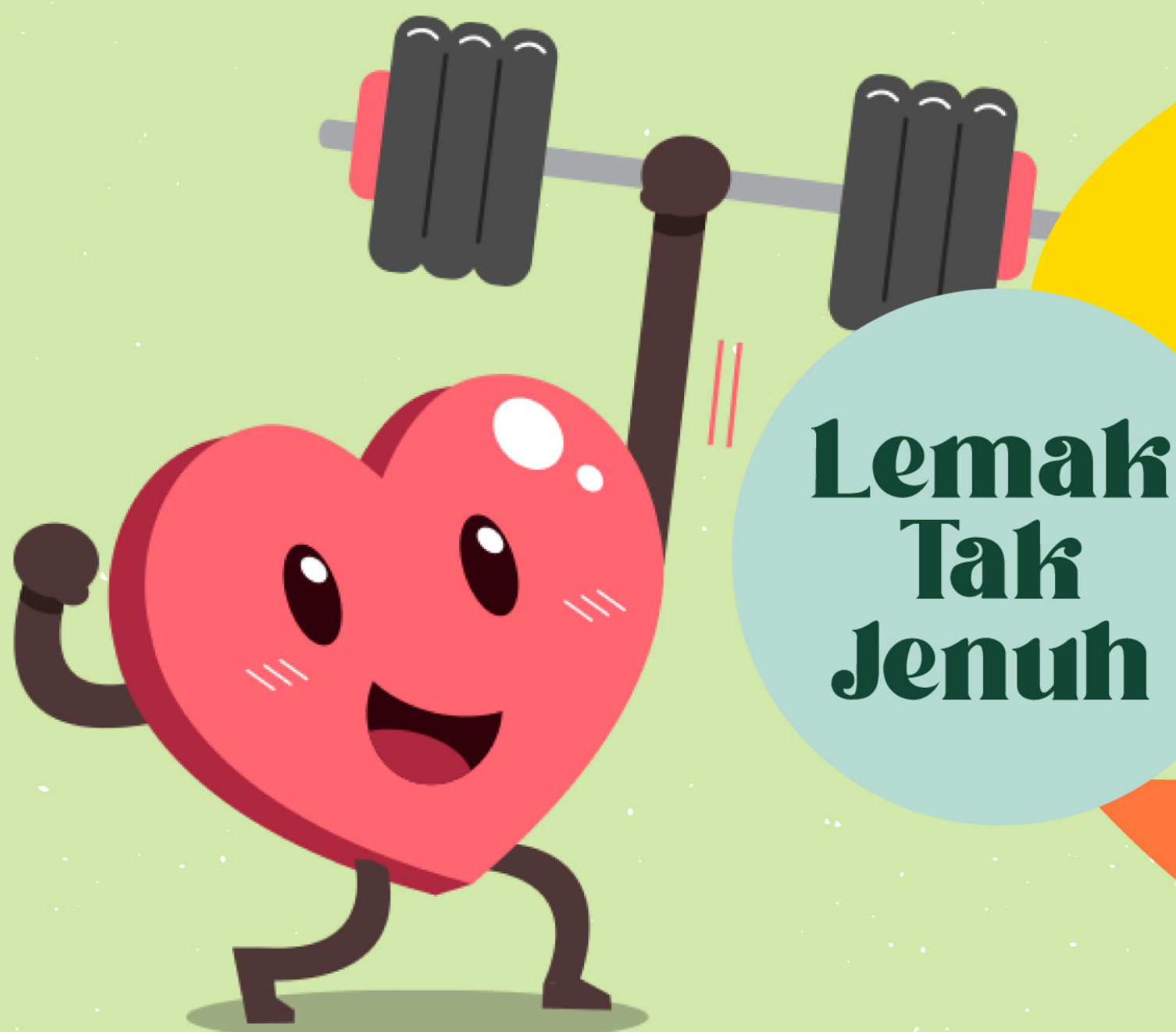


Contoh sumber protein hewani:
Daging merah, telur, ikan

Lemak



Dibutuhkan tubuh untuk dapat menyerap Vitamin A, D, E & K sebagai sumber energi. Protein dan lemak berlebih juga akan disimpan sebagai lemak tubuh.



memiliki risiko terhadap penyakit lebih rendah dan dapat mengurangi inflamasi, menstabilkan detak jantung

(Unsaturated Fat)