



PENTINGNYA SARAPAN

Sarapan sehat itu investasi kecil di pagi hari untuk fokus dan produktivitas yang maksimal sepanjang hari

Mulai hari ini, prioritaskan sarapanmu sama seperti kamu memprioritaskan meeting penting!



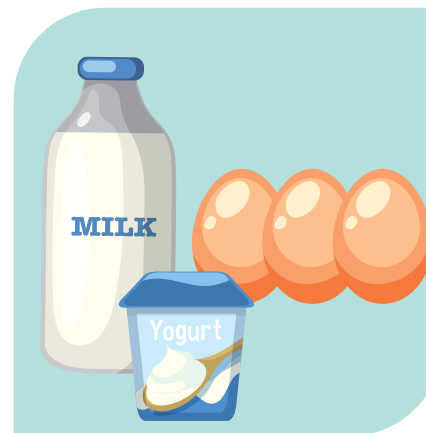
Apa yang harus ada di Sarapan Sehat?

Sarapan sehat idealnya mengandung kombinasi:



Karbohidrat Kompleks

seperti oatmeal, roti gandum, atau nasi merah, untuk energi tahan lama.



Protein

seperti telur, susu, yoghurt, atau kacang-kacangan, untuk membantu rasa kenyang lebih lama dan memperbaiki jaringan tubuh.



Lemak sehat

seperti dari alpukat, kacang-kacangan, atau minyak zaitun, untuk mendukung fungsi otak.



Serat

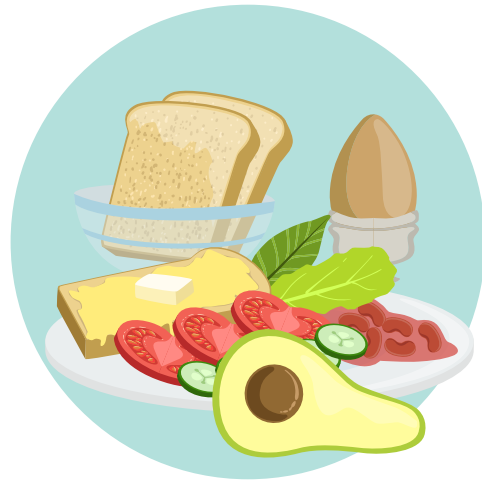
dari buah dan sayur segar, untuk menjaga pencernaan dan mencegah lonjakan gula darah

Sumber: RSKB Columbia Asia Pulomas

Contoh Menu Sarapan Sehat:



Oatmeal + potongan buah + sedikit madu



Roti gandum panggang + telur rebus + irisan alpukat



Smoothie buah dengan tambahan yoghurt dan chia seed



Nasi merah + sayur tumis + telur dadar sederhana



Tips Praktis Biar Konsisten Sarapan:

- ✓ Siapkan bahan sarapan di malam hari (meal prep sederhana)
- ✓ Pilih menu yang praktis dan bisa dibuat dalam 5-10 menit.
- ✓ Variasikan menu supaya tidak bosan.
- ✓ Hindari sarapan yang terlalu manis (seperti pastry berlebihan) yang bisa menyebabkan cepat lapar lagi.

Sumber: RSKB Columbia Asia Pulomas