

CEGAH MELEBAR SAAT LEBARAN



Atur porsi makanan



Waspada santan,
mengandung kolesterol dan
kalori yang tinggi!!



Konsumsi buah dan sayur
agar bisa mengimbangi
kolesterol yang dikonsumsi

**SELAMAT
IDUL FITRI
1444**



Minum air putih yang
cukup, hindari softdrink
dan minuman manis
lainnya



Kurangi makanan manis
karena mengandung
kalori tinggi!!



Tetap berolahraga untuk
membakar kalori
berlebih selama lebaran

REKOMENDASI MAKANAN

Golongan	Perbanyak	Konsumsi seperlunya	Batasi konsumsi
Sereal	Whole grain (beras, oat, jagung, gandum)	Roti olahan, pasta, biskuit, corn flake	Kue-kue, muffin, pai, croissant
Sayuran	Sayur mentah maupun matang, kacang polong, buncis, kedelai	Kentang	Sayuran yang dimasak dengan mentega atau krim
Buah	Buah segar	Buah yang dikeringkan, jeli, selai, buah kalengan, es krim rasa buah, jus buah	-
Gula dan pemanis	Pemanis tanpa kalori	Sukrosa, madu, coklat, permen	Cake, es krim, fruktosa, soft drink
Daging	Ikan, unggas tanpa kulit	Sapi, domba, seafood	Sosis, jeroan, hot dog
Produk susu dan telur	Susu dan yogurt skim	Susu dan keju low fat, telur	susu, keju, dan yogurt biasa
Lemak memasak dan dressing	Cuka, mustard, dressing bebas lemak	Minyak zaitun, soft margarin, mayones, saos tomat	Minyak sawit, kelapa, mentega
Cara memasak	Memanggang, merebus, mengukus	Menggoreng dengan sedikit minyak, membakar	Menggoreng dengan banyak minyak