



3 Camilan Sehat Teman Nonton Pertandingan Asian Games 2018



Makan Sehat



Bulan Agustus tahun ini menjadi istimewa dengan perhelatan akbar ASIAN GAMES di Jakarta dan Palembang. Sudah siap mendukung tim di olahraga favorit Anda? Meskipun tidak menonton langsung juga tetap seru menyaksikan lewat layar kaca, apalagi ditemani kerabat dan teman-teman sambil makan camilan.

Sayangnya tidak semua camilan sehat, bahkan banyak yang mengandung gula tinggi. Supaya tetap sehat seperti semangat yang dikobarkan para atlit, baiknya memilih cemilan sehat untuk teman nonton ASIAN GAMES antara lain:

Alpukat dan roti gandum

Buat Anda yang ingin camilan yang cukup mengenyangkan, bisa memilih camilan satu ini. Tidak perlu khawatir karena perpaduan keduanya tidak akan membuat berat badan naik, kok. Lemak esensial yang terdapat pada Alpukat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyerap vitamin yang larut dalam lemak. Jadi, *no need to worry* soal berat badan Anda, nih.

Ubi

Ubi juga bisa jadi camilan sehat malam hari, lho. Kandungan potassium dan niacin pada ubi diketahui sangat baik bagi kesehatan jantung. Terdapat pula fosfor, vitamin A, dan vitamin C yang membuatnya menjadi makanan dengan kandungan karbohidrat kompleks yang cocok dipilih. Sebaiknya, konsumsi ubi dengan cara dikukus untuk mengurangi konsumsi minyak berlebih, ya.

Buah kering dan kacang-kacangan

Makanan ini cocok buat Anda yang tidak terlalu ingin makanan berat. Camilan buah-buahan kering (kismis atau keripik buah) dan kacang-kacangan seperti almond, mete, dan lainnya yang bebas gluten, pengawet, dan pemanis buatan dapat jadi pilihan camilan yang sehat.

Tonton pertandingan Asian Games 2018 dengan menyantap 4 camilan sehat di malam hari di atas biar tambah seru, ya!