



Mau Konsumsi Makanan Sehat Tapi Mahal? Ini Caranya!



Makan Sehat



Salah satu kendala yang dialami kalau kita ingin memperbaiki pola makan agar lebih sehat adalah harga bahan makanan organik yang lebih mahal dari kebanyakan makanan yang biasanya kita temukan di pasar. Adakah yang bisa kita lakukan agar tidak terlalu menguras kantong? Mari ikuti tips-tips berikut.

Banyak dari kita yang ingin menerapkan gaya hidup sehat dengan memperbaiki pola makan. Namun, kendala yang sering terjadi adalah harga makanan sehat biasanya lebih tinggi dari kebanyakan makanan yang biasanya kita konsumsi.

Sebut saja sayuran organik, buah-buahan organik atau makanan yang termasuk dalam kategori “superfood” lainnya.

Untungnya, ada beberapa cara agar kita tetap bisa menikmati makanan sehat tanpa menguras kantong terlalu dalam.

Buat Perencanaan

Buatlah rencana menu mingguan atau bulanan dan susun daftar belanja Anda. Cobalah untuk ikuti daftarnya dan belanja

apa yang Anda butuhkan saja.

Satu jenis bahan makanan biasanya bisa dipakai untuk memasak berbagai macam menu.

Beli dalam Jumlah Besar

Karena sudah membuat daftar bahan yang akan dibeli, Anda bisa saja membeli dalam jumlah lebih besar dan mendapatkan harga miring, terutama di pasar tradisional.

Jika Anda beruntung, di pasar moderen juga bisa terdapat beragam promosi yang menarik.

Yang perlu diingat adalah jangan tergiur dengan bahan makanan yang tidak dibutuhkan.

Membeli Berbagai Sumber Protein

Selain pada daging, protein juga terdapat pada sumber nabati. Kacang-kacangan seperti kacang polong dan edamame atau kacang olahan seperti tahu dan tempe.

Harga sumber protein nabati biasanya cenderung lebih murah dari produk protein hewani.

Belanja di Pasar Tradisional

Harga bahan makanan di pasar tradisional biasanya relatif lebih murah dari pasar moderen atau supermarket.

Anda bisa mengambil waktu senggang, misalnya di akhir pekan untuk keliling pasar dan mengecek harga.

Gunakan Uang Tunai

Pembelian dengan uang tunai akan mencegah Anda membeli barang yang tidak dibutuhkan. Selain itu, juga membuat Anda lebih mudah mengatur keuangan belanja.

Bagaimana pendapat Anda? Mungkin Anda sudah menjalani diet makanan sehat dan punya tips lain selain diatas? Bagikan yuk.