

## Sarapan Sehat Itu Kapan Dan Bagaimana?

Selasa, 09-01-2018

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*

*Dok, mohon pencerahannya, sarapan yang sehat itu jam berapa ya? Dan sebaiknya, apa yang dikonsumsi saat sarapan? Terima kasih.*

Abi

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pak Abi, sarapan yang sehat adalah sarapan yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh terutama energi dan metabolisme.

Sarapan sebaiknya diawali dengan air putih 2 gelas dan buah-buahan. Tujuannya adalah agar pencernaan kita yang ikut istirahat ketika tidur mendapat semacam "pemanasan" dulu, tidak kaget jika langsung diisi dengan makanan yang berat-berat.

Setelahnya bisa kita tambah dengan makanan lain seperti nasi plus lauk pauk, roti, susu, dan lainnya. []