



## 10 Buah dengan Kalori Terendah, Disarankan oleh Ahli Gizi – Majalah Pencegahan

### Description

#### 10 Buah Dengan Kalori Rendah Menurut Ahli Gizi

Buah-buahan adalah pilihan camilan sehat yang kaya akan serat dan nutrisi penting. Namun, tidak semua buah memiliki jumlah kalori yang sama. Menurut Nutritionists dari Prevention Magazine, ada 10 buah dengan kalori rendah yang bisa menjadi pilihan untuk menjaga kebugaran tubuh Anda.

#### Buah Kiwi

Kiwi dikenal karena kandungan vitamin C-nya yang tinggi, namun buah ini juga rendah kalori. Satu buah kiwi hanya mengandung sekitar 42 kalori dan memiliki serat yang baik untuk pencernaan.

#### Buah Pir

Pir adalah buah yang enak dan menyegarkan, serta mengandung sekitar 52 kalori per buah. Buah pir juga mengandung serat dan antioksidan yang baik untuk kesehatan jantung.

#### Buah Raspberry

Raspberry merupakan buah dengan rasa manis alami dan kandungan kalori yang rendah. Satu cangkir raspberry hanya mengandung sekitar 64 kalori dan juga kaya akan serat.

#### Buah Stroberi

Stroberi tidak hanya lezat tetapi juga rendah kalori. Buah ini mengandung sekitar 53 kalori per cangkirnya dan memiliki antioksidan yang baik untuk mengurangi risiko penyakit kronis.

#### Buah Lemon

Lemon adalah buah yang menyegarkan dan dapat digunakan dalam berbagai hidangan. Segelas air lemon hanya mengandung sekitar 29 kalori dan kaya akan vitamin C yang baik untuk sistem

kekebalan tubuh.

Buah Cherry

Cherry merupakan buah dengan warna yang menarik dan mengandung sekitar 77 kalori per cangkir. Buah ini juga mengandung antioksidan kuat yang baik untuk kesehatan tubuh.

## Ringkasan

Buah-buahan merupakan pilihan makanan yang sehat dan rendah kalori. Menurut ahli gizi, ada 10 buah dengan kandungan kalori terendah yang baik untuk kesehatan tubuh. Buah apa saja yang termasuk dalam daftar tersebut? Bagaimana cara mengonsumsinya agar tetap menyehatkan? Apakah Anda tertarik untuk mencoba buah-buahan rendah kalori ini sebagai camilan sehat sehari-hari? Berikan pendapat dan pengalaman Anda tentang konsumsi buah-buahan rendah kalori di kolom komentar!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark