



## 10 Resep Makanan Rendah Kalori yang Hampir Tanpa Kalori

### Description

Berikut adalah daftar 10 makanan dengan kalori hampir nol yang cocok untuk mereka yang ingin mengontrol asupan kalori mereka. Makanan-makanan ini dapat dimasukkan ke dalam resep harian Anda untuk membantu menjaga asupan kalori Anda tetap rendah.

**Ketimun:** Ketimun adalah salah satu makanan dengan kalori terendah namun tinggi akan air, serat, dan antioksidan. Satu cangkir ketimun hanya mengandung sekitar 16 kalori.

**Lettuce:** Selain rendah kalori, selada juga dikenal tinggi serat dan rendah karbohidrat. Bayangkan, hanya terdapat 5 kalori dalam satu cangkir selada.

**Tomat:** Tomat juga memiliki kalori rendah dan tinggi akan antioksidan dan vitamin C yang baik untuk kesehatan tubuh. Sebuah tomat ukuran sedang hanya mengandung 22 kalori.

**Brokoli:** Brokoli adalah sumber serat yang baik, rendah lemak, dan rendah kalori. Sebuah cangkir brokoli hanya mengandung sekitar 31 kalori.

**Strawberry:** Strawberry adalah buah rendah kalori tinggi serat dan vitamin C. Satu cangkir strawberry hanya mengandung sekitar 50 kalori.

**Apel:** Selain tinggi serat, buah apel memiliki kalori yang rendah. Sebuah buah apel besar mengandung sekitar 95 kalori.

Dengan mengetahui makanan-makanan dengan kalori hampir nol, Anda dapat mencoba untuk menggabungkannya ke dalam resep harian Anda. Sehingga dapat membantu Anda untuk mempertahankan asupan kalori yang rendah dengan tetap merasakan kenikmatan dalam makanan Anda.

### Menyertakan Makanan Rendah Kalori dalam Resep Anda

Jika Anda mencari cara baru untuk mengonsumsi makanan rendah kalori, Anda bisa mencoba untuk menyertakan berbagai makanan rendah kalori tersebut ke dalam resep harian Anda. Sebagai contoh, membuat salad dengan selada, ketimun, dan tomat, atau mencampur strawberry ke dalam smoothie

Anda.

### Mengganti Makanan Tinggi Kalori dengan Makanan Rendah Kalori

Sebagai langkah awal dalam mengontrol asupan kalori, Anda dapat mencoba untuk mengganti makanan tinggi kalori dengan makanan rendah kalori. Misalnya, mengganti camilan tinggi kalori dengan apel atau menambahkan brokoli ke dalam hidangan utama Anda.

Quotes:

1. "Makanan-makanan ini dapat membantu Anda tetap merasa kenyang tanpa memberikan banyak kalori ekstra."
2. "Dengan mencoba resep-resep baru yang mengandung makanan rendah kalori, Anda dapat tetap merasakan kenikmatan dalam makanan Anda tanpa perlu khawatir tentang asupan kalori yang tinggi."

## Ringkasan

Artikel ini membahas tentang 10 makanan dengan hampir nol kalori, yang cocok untuk diet atau orang yang ingin menjaga berat badan. Makanan-makanan tersebut termasuk sayuran, buah-buahan, dan rempah-rempah yang dapat membantu meningkatkan metabolisme dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Apa makanan dari daftar tersebut yang sudah pernah Anda coba? Bagaimana pengalaman Anda dalam mengonsumsinya? Apakah ada makanan lain dengan kalori rendah yang tidak disebutkan dalam artikel? Yuk berbagi pengalaman dan pengetahuan Anda 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](#)