



4 Pilihan Sarapan Sehat Terbaik di Starbucks untuk Memulai Hari Anda dengan Energi!

Description

Pilihan Sarapan Sehat di Starbucks

Mungkin Anda terlambat bangun pagi atau kehabisan bahan makanan di rumah. Atau mungkin Anda baru saja sampai di bandara pagi-pagi dan perut sudah keroncongan. Mengabaikan sarapan bisa meningkatkan keinginan makan dan kecemasan sepanjang hari serta mempengaruhi kualitas tidur dan metabolisme kalori. Pilihan yang lebih baik adalah sarapan to-go, dengan banyak cafe seperti McDonald's, Subway, dan Starbucks menawarkan menu sarapan yang sehat.

Manfaat Sarapan di Starbucks

Starbucks menawarkan menu sarapan yang sehat dengan pilihan makanan yang mengandung protein, serat, dan buah. Meskipun homemade selalu lebih baik karena tidak mengandung bahan tambahan dan lebih terjangkau, memilih sarapan di Starbucks tetap lebih baik daripada melewatkan sarapan atau hanya minum kopi sebagai sarapan. Nutrisi penting seperti protein, serat, dan buah bisa ditemukan dalam menu sarapan di Starbucks.

Rekomendasi Dietisius

Dari beberapa pilihan di menu sarapan Starbucks, dietisius merekomendasikan beberapa menu yang sehat. Di antaranya termasuk Spinach, Feta, and Cage-Free Egg White Wrap, Eggs and Cheddar Protein Box, Rolled and Steel-Cut Oatmeal with Blueberries, dan Kale and Mushroom Sous Vide Egg Bites. Menu-menu ini mengandung protein dan serat yang tinggi serta rendah gula tambahan dan sodium, sehingga cocok untuk sarapan yang sehat.

Tips Memilih Sarapan Sehat

Dietisius merekomendasikan membangun menu sarapan dengan protein, serat, karbohidrat, dan lemak sehat. Fokus pada menu yang mengandung 300 hingga 600 kalori, 15+ gram protein, dan 3+gram serat. Hindari gula tambahan dalam jumlah besar, karena dapat menyebabkan risiko kesehatan. Pilihlah menu dengan protein dan serat tinggi untuk sarapan yang memuaskan.

Kesimpulan

Meskipun terdapat banyak pilihan menu makanan di Starbucks, ada beberapa menu sarapan yang sehat. Pilihlah menu yang kaya protein dan serat, rendah gula tambahan dan sodium untuk memberikan nutrisi yang baik bagi tubuh Anda. Berfokus pada makanan sehat di Starbucks dapat membantu Anda merasa kenyang lebih lama dan memulai hari dengan baik.

Ringkasan

Ada banyak pilihan makanan sehat di Starbucks untuk sarapan, mulai dari sarapan berprotein hingga pilihan nabati dan bebas gluten. Fokuslah untuk memilih makanan yang kaya akan protein dan serat untuk membantu Anda merasa kenyang. Apa kesukaan Anda di menu sarapan Starbucks? Bagikan pendapat Anda tentang artikel ini di kolom komentar di bawah!

Apakah Anda sering memesan sarapan di Starbucks? Apa menu favorit Anda? Jika ada saran atau tips lain tentang makanan sehat di Starbucks, jangan ragu untuk berbagi dengan kami!

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](#)