



Rahasia Diet Sehat dari Ahli Gizi untuk Kesehatan Optimal

Description

Nutrisi sangat penting untuk kesehatan tubuh dan keberlangsungan hidup kita. Sebelum memulai karirnya sebagai ahli gizi, Galloway adalah seorang reporter olahraga. Perubahan dalam kebiasaan makanannya membuatnya tertarik pada gizi, yang tidak hanya mengubah pekerjaannya tetapi juga cara dia mendekati dietnya.

Diet Sehat Galloway

Protein

Protein adalah bagian penting dari makanan Galloway. Protein membantu pertumbuhan dan perbaikan otot, serta membuat kita merasa kenyang. Galloway memilih protein seperti protein shake, makanan laut kaya omega-3, ayam, kalkun, dan tahu. Protein seukuran telapak tangan dianjurkan untuk setiap hidangan.

Produk

Galloway ingin mendapatkan buah atau sayuran setiap kali dia makan apa pun dan memastikan variasi warnanya. Buah-buahan favorit keluarganya adalah beri, sementara dia suka sayuran hijau seperti bayam, kale, dan arugula.

Makanan Kaya Serat

Dewasa berusia di bawah 50 tahun disarankan oleh Departemen Pertanian AS untuk mendapatkan 25-38 gram serat sehari untuk wanita dan pria, sementara dewasa AS rata-rata hanya mendapatkan sekitar 10-15 gram serat per hari. Galloway berusaha untuk mengonsumsi makanan kaya serat dalam setiap hidangan.

Menu Harian Galloway

Sarapan: Overnight oats dengan susu nabati, kayu manis, bubuk protein, ditaburi kacang dan beri

Snack di pagi hari: Protein shake tinggi dari Premier Protein

Makan siang: Salmon panggang udara dengan salad brokoli dan nasi cokelat microwave (sisa dari malam sebelumnya)

Makan malam: "Salmon lagi," katanya. Namun biasanya pada hari Kamis, keluarganya menyantap

taco dengan tilapia, kacang hitam, atau daging sapi cincang.

Sebagai seorang ibu yang sibuk, Galloway menekankan pentingnya perencanaan dalam memilih makanan sehari-hari. Tujuannya adalah untuk mendapatkan makanan yang enak, sehat, dan mempermudah dirinya untuk mengonsumsi nutrisi yang dibutuhkan. Jika Anda ingin melakukan pekerjaan sampingan, Anda dapat mendaftar ke kursus online baru CNBC tentang Cara Mendapatkan Penghasilan Pasif Online dan menggunakan kode diskon EARLYBIRD untuk menghemat 50%. Juga, daftar ke newsletter CNBC Make It untuk mendapatkan tips dan trik untuk sukses dalam pekerjaan, keuangan, dan kehidupan.

Ringkasan

Sebelum menjadi ahli gizi, Galloway adalah seorang wartawan olahraga. Kesadaran tentang kebiasaan makan dan dampaknya pada kesehatannya membuatnya tertarik pada gizi, yang mengubah tidak hanya pekerjaan sehari-harinya tetapi juga cara dia mendekati pola makanannya. Menurutmu, apakah kamu juga memperhatikan jenis makanan yang kamu konsumsi setiap hari? Apa makanan favoritmu untuk sarapan, makan siang, dan makan malam? Bagikan pendapatmu di kolom komentar di bawah!

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](#)