

Cukup 5 Menit, Ingat-ingat 5 Menu untuk Sarapan Kilat

Apakah kamu salah satu yang masih sering melewatkan sarapan? Ini sebetulnya adalah kebiasaan tidak baik yang perlu mulai diubah. Meski hari-hari dipadati kesibukan, ada banyak alasan untuk mengutamakan sarapan. Sebab, makan bergizi tinggi di permulaan waktu membuat kita bisa tetap beraktivitas secara optimal sepanjang hari dengan *mood* yang lebih bagus.

Jika terbiasa melewatkan sarapan, kemungkinan besarnya kita akan mencari makanan yang manis dan tinggi lemak di jam-jam berikutnya yang mana justru meningkatkan risiko penyakit jantung. Risiko penyakit jantung dan kardiovaskular lainnya bahkan bisa meningkat secara bertahap jika pola hidup buruk ini tidak segera diperbaiki. Tapi, jika kamu merasa tidak punya cukup waktu untuk memasak dan jago resep, jangan khawatir! Kamu cuma perlu 5 menit untuk menu sarapan sehat berikut:

1. Salad atau gado-gado

Salad adalah satu opsi utama makanan sehat yang paling sering kita dengar. Tapi, apa iya, salad harus mahal dan merepotkan? Jangan lupakan gado-gado. Makanan khas Betawi ini adalah salah satu salad terbaik di dunia. Terdiri dari campuran sayur-sayuran rebus seperti kangkung, tauge, mentimun, dan selada. Jangan takut tidak kenyang, ya. Ada lontong sebagai sumber karbohidratnya. Satu porsi standar gado-gado (tanpa saus kacang berlebihan, ya) menghasilkan 337 energi.

Supaya tidak membosankan, perkaya salad dengan protein bertekstur seperti ayam panggang, dan berbagai macam sayuran yang *krispi* seperti selada atau bawang bombay. Untuk membuat salad secara kilat, sediakan sayuran potong untuk disimpan di kulkas. Sediakan yogurt, madu, atau mayones rendah kalori untuk variasi saus siraman. Tips ini berguna untuk 4-5 kali sarapan.

2. Roti isi

Roti isi juga bisa menjadi pilihan menu kilat yang bisa dibuat dengan mudah. Cukup stok roti gandum, lengkapi dengan sayuran seperti selada, sawi, timun, atau tomat, lalu sesuaikan selera dengan pilihan proteinmu seperti daging, telur, atau ikan. Praktis, kan? Roti gandum juga membuatmu kenyang dalam waktu lama. Dengan begitu, tubuh tetap berenergi dan gizi terpenuhi.

3. Smoothies

Pilihan menu sehat lainnya yang bisa dibuat dengan cepat adalah *smoothies*. Jika memiliki blender, campur buah, sayur, dan biji-bijian untuk mendapatkan asupan nutrisi seimbang bagi tubuh. Selain pembuatan yang praktis, bahan-bahannya sebenarnya sangat mudah didapatkan. Cukup cari buah musiman atau yang selalu tersedia di tukang sayur atau supermarket sekitarmu. Sayuran hijau seperti bayam misalnya, memiliki kadar mineral tinggi. *Smoothie* dari dua buah pisang Ambon, sepotong nanas, yang ditambah *oatmeal* dan madu menghasilkan 494 energi. Cukup untuk menjadi sumber tenaga dan semangat di pagi hari!

4. Overnight oats

Overnight oats adalah salah satu opsi sarapan yang cepat dan mudah. Menu gandum ini kaya akan serat beta glukosa yang selain membuatmu lebih cepat kenyang, bisa menurunkan kadar kolesterol hingga mengurangi risiko penyakit jantung. Tidak hanya itu, kamu juga dapat menyesuaikan *overnight oats* sesuai selera dengan variasi isian mulai dari buah-buahan hingga madu dan selai. Cara mudahnya, rendam *oats* dengan susu dan isiannya semalaman. Menu lezat ini bisa disajikan hangat, tapi juga terasa segar dikonsumsi dalam keadaan dingin.

5. Ubi Jalar Panggang

Gorengan atau *junkfood* memang terlihat praktis dan mudah, tapi juga perlu diingat bahwa makanan yang mengandung [gula, garam, dan lemak](#) jenuh ini bisa meningkatkan kadar kolesterol darah dan menyempitkan aliran darah ke jantung. Jika dibiarkan dari waktu ke waktu, hal ini bisa menyebabkan penyakit kardiovaskular. Nah, ini saatnya sesekali mengganti bala-bala langganannya dengan ubi jalar yang bisa dipanggang 5 menit dalam oven atau microwave! Tak kalah berisi untuk perut, kamu bisa melakukannya sambil bersiap-siap ke kantor atau kampus. Selesai mandi, ubi panggang kamu sudah siap dinikmati.

Di samping mengetahui pentingnya sarapan dengan pilihan mudah dan murah, langkah lebih baik jika kamu mulai membawa bekal daripada terlalu sering jajan. Menjaga pola makan sehat bukan berarti harus mati-matian menghindari pantangan. Selain mengenali jenis-jenis makanan yang bisa meningkatkan risiko timbulnya penyakit, langkah mudahnya adalah memulai hari yang produktif dengan sarapan yang sehat.

Untuk gambaran mudah mengetahui porsi makan dengan gizi seimbang dalam satu piring, ikuti pemodan [Isi Piringku](#). Pelajari kandungan makananmu dengan resep lezat yang ada [hitungan nutrisinya](#). Yuk, kita mulai pola hidup lebih sehat dengan langkah kilat ini!

Sumber:

<https://lifepal.co.id/media/menu-makanan-sehat-yang-murah/>

<https://www.orami.co.id/magazine/menu-makanan-sehat-sehari-hari>

<https://id.wikihow.com/Memasak-Ubi-Jalar-Dengan-Microwave>

<http://stage.kerendimakan.com/#section1>

Hyperlink:

- [Isi Piringku](#)
- [Kerendimakan](#)
- [batasi gula, garam, dan lemak](#)

Keywords:

menu sarapan kilat, sarapan praktis, resep sehat, menu sehat, menu cepat, salad, lemak jenuh, kolesterol, mood, aktivitas padat, aktivitas optimal, produktif, microwave, buah, sayur, salad, protein, gado-gado, *junkfood*