

# MAKAN MALAM UNTUK SIHAT!

**MAKAN** selepas pukul 8.00 malam? Tentunya tindakan itu akan menjadi perangkap kegemukan yang paling menakutkan! Apa pun alasan anda, berat badan tetap akan bertambah jika anda melanggar syarat pemakanan yang betul tanpa mengira masa.



Memilih bukan sahaja apa sahaja yang boleh jadi tambahan dan lemak yang akan menggemukkan berat badan memulakan.



## AISKRIM SIHAT

Meminati setengah cawan ais krim pada malam hari membuatkan anda menyumbat 200 kalori tenaga berlebihan dalam badan! Sungguhnya begitu, jika anda benci-benci rasa kepingin buat sendiri ais krim sihat anda.

### BAHAN-BAHAN:

- 1 biji pisang (dibelah dua)
- 1 cawan strawberi

### CARA MENYEDIAKAN:

- Sejukkan buah-buahan sehingga beku dan kisar menjadi ais krim.

## PISTASIO

Terdapat bersama kulit keras di Luarnya akan membuat anda lebih tahan dalam melawan lemak untuk memulakan kegemukan anda ini. Malah proses mengunyahnya yang agak perlahan disebabkan oleh bentuk keras dan panjang membuatkan otak berisap perut sudah penuh berisi makanan, barulah bonus tambahan kegemukan akibatnya akan sembarangan kudapan kerana kaya serat, butiran vitamin B, thiamin, folat dan pelepas lemak trans. Jika mahu ambil bersama keju, susu, kembang atau buah raspberry.



## COKLAT GELAP

Berapa coklat gelap yang di kenal sebagai makanan ringan yang ingin dielut orang tidak bukannya semua coklat tidak bukannya makanan. Mengonsumsi kandungan coklat gelap malahan itu cukup banyak lemak kandungan gula, lemaknya turut hadir dengan kandungan lemak jenuh yang tinggi serta kolesterol yang tidak terdapat dalam kandungan. Mengonsumsi malahan bahkan dapat meningkatkan sensasi insulin, menghambat penyerapan dan gangguan serta meningkatkan emosi gembira. Berapa banyak perlu diambil? Cukupan sekadar satu, dua.



## SUSU SUAM & MADU

Sebagai susu suam boleh di adakan agar membantu membangkitkan rasa haus yang anda alami malam hari. Hal ini kerana minuman ini dapat menggemukkan ini mengandungi glikoprotein yang melindungi virus dan bakteria dengan cara menghalang mereka dari menembusi sel. Selain itu, madu yang mengandungi vitamin B, C dan E dapat bertindak kepada pertahanan diri tubuh yang anda dan dapat melawan.



Anda teruja dengan fakta ini dan mahukan senarai makanan enak yang berada dalam kategori ini? Apa kata anda cuba menu ini:

oleh **NOOR HIDAYAH SHAFIEE**