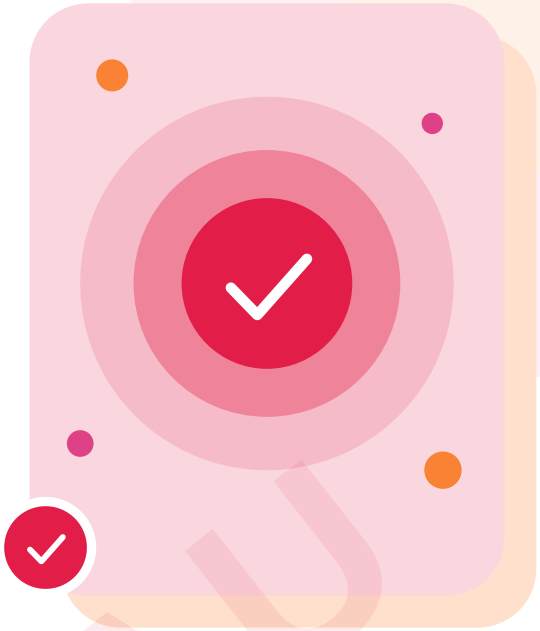
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Menambah Asupan Sayuran



Menambahkan lebih banyak sayuran ke dalam pola makan Anda dapat meningkatkan nutrisi dan kesehatan secara menyeluruh. Gunakan panduan ini agar sayuran menjadi bagian rutin dari santapan harian Anda.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Tambahkan Sayuran ke Menu Sarapan

Masukkan bayam, tomat, atau paprika ke dalam telur dadar atau smoothie Anda.

2 Siapkan Sayuran Potong

Cuci dan potong-potong sayuran terlebih dahulu agar praktis saat ingin dikonsumsi.

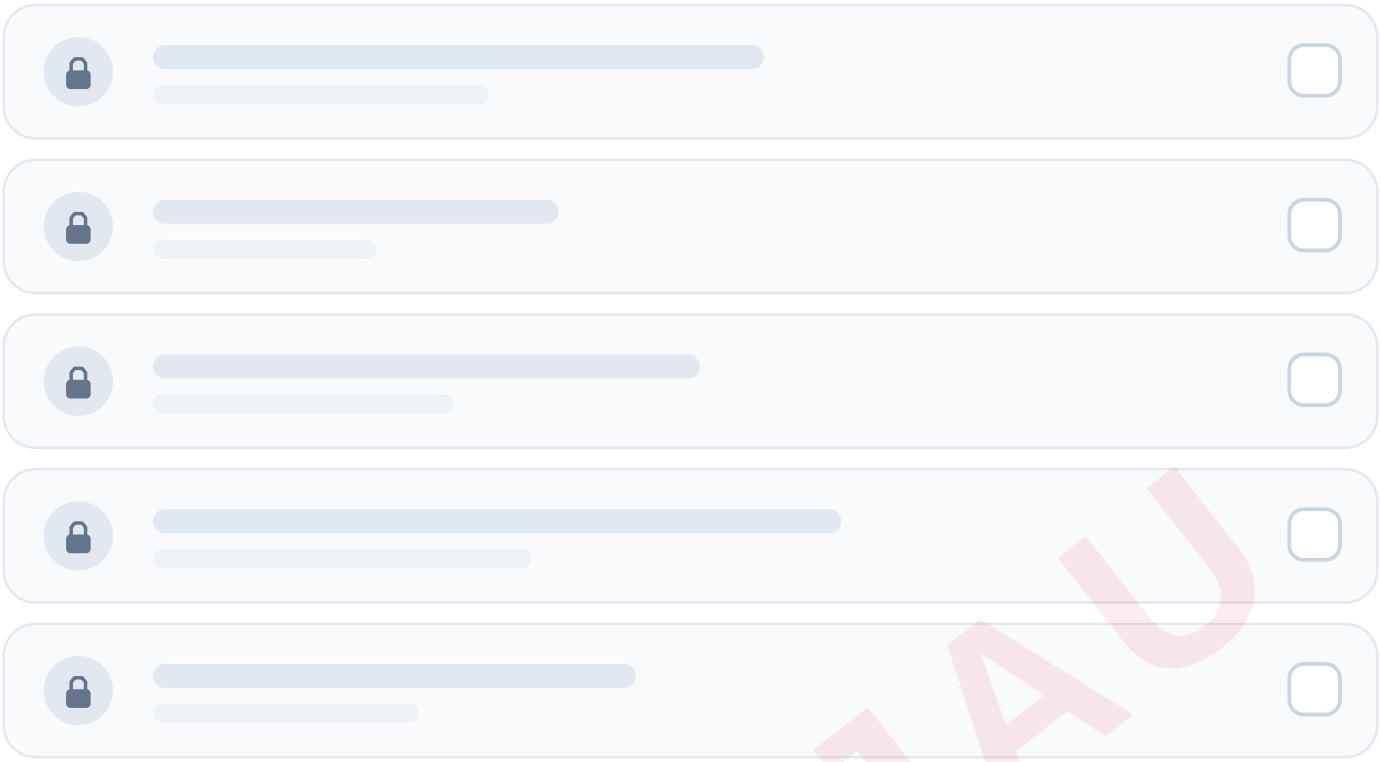
CONTOH *Potongan wortel, seledri, atau irisan paprika.*

3 Buat Salad Lebih Menarik

Gunakan campuran daun hijau, sayuran berwarna-warni, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

CONTOH *Tambahkan ubi panggang atau alpukat agar lebih bervariasi.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU