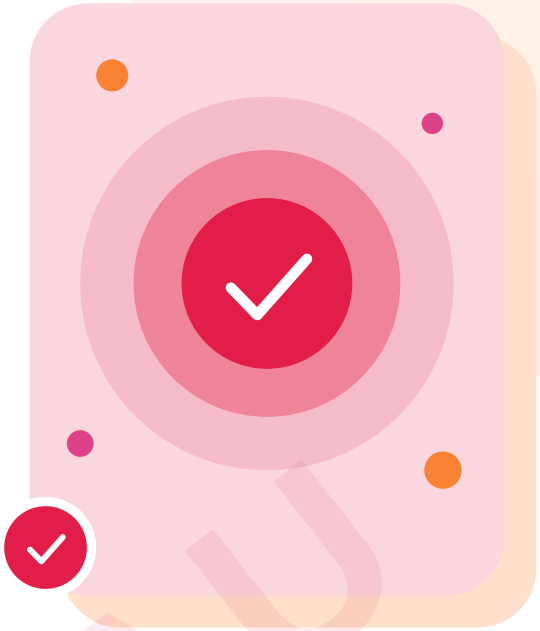
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Menyusun Piring Makan Seimbang



Piring makan yang seimbang memastikan Anda mendapatkan nutrisi penting untuk energi, kesehatan, dan kebugaran tubuh. Gunakan panduan ini untuk menyajikan hidangan yang bernutrisi dan lengkap.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Mulai dengan Sayuran

Isi separuh piring Anda dengan beraneka ragam sayuran berwarna-warni.

CONTOH *Sertakan bayam, wortel, dan paprika untuk mendapatkan nutrisi yang beragam.*

2 Tambahkan Protein Rendah Lemak

Gunakan seperempat bagian piring Anda untuk asupan protein.

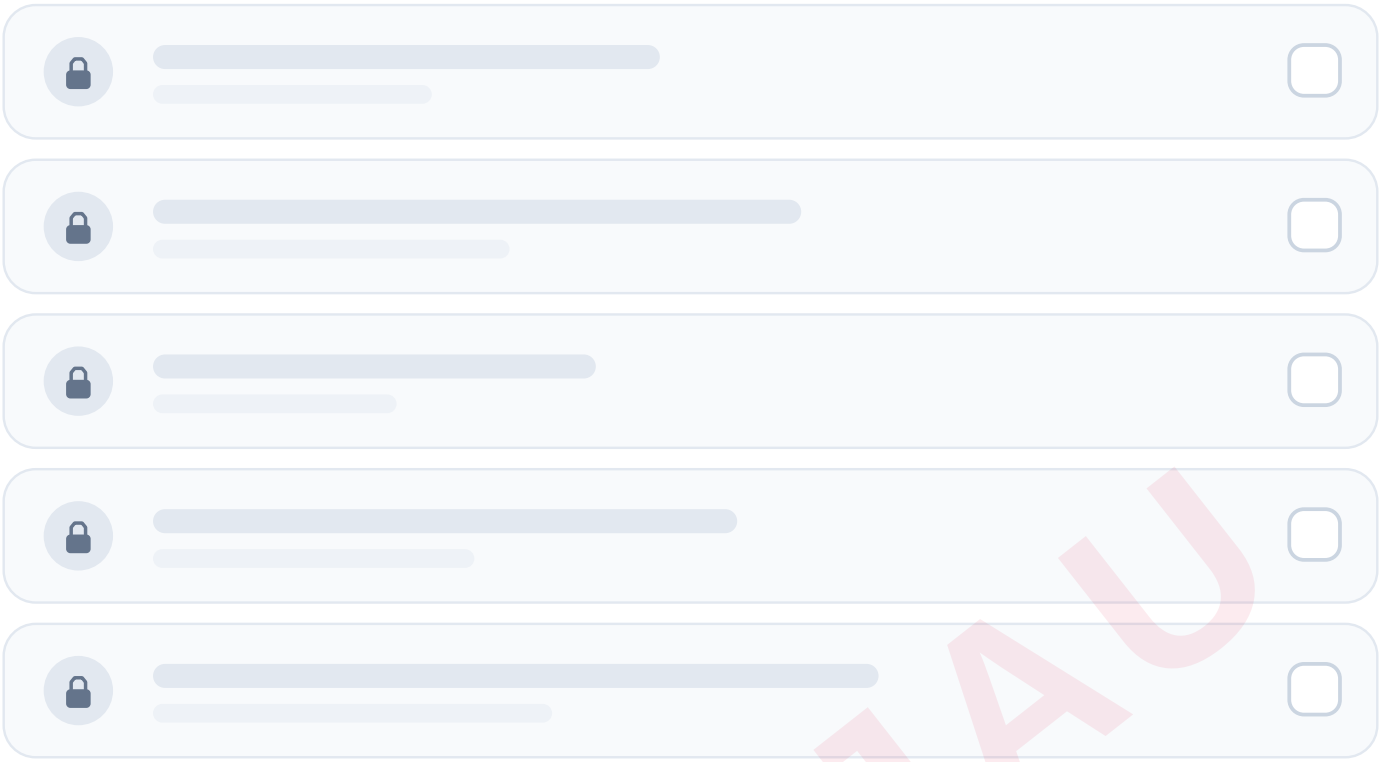
CONTOH *Ayam panggang, tahu, atau kacang-kacangan adalah pilihan yang sangat baik.*

3 Sertakan Biji-bijian Utuh

Isi seperempat bagian piring dengan biji-bijian utuh atau sayuran berpati.

CONTOH *Beras merah, kuinoa, atau ubi jalar.*

PRATINJAU



Suka dengan desainnya?

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

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU