

6 JENIS MAKANAN SERAT YANG BELUM DIKEHETAHUI

AVOCADO sejenis buah yang ada rasa krim sangat bagus kerana mengandungi asid lemak tidak tepu yang meningkatkan kadar kolestrol dengan baik.



1/2 POTONG AVOCADO
= 6g SERAT



LABU KUNING sesuai dijadikan makanan utama kerana rasanya yang lazat.

1 CAWAN LABU
KUNING = 7g SERAT



PASTA Khasiatnya akan bertambah jika diambil bersama brokoli & kekacang yang juga tinggi serat.

1 HIDANGAN
PASTA = 6g SERAT

BADAM mempunyai 25% lebih banyak berbanding kacang tanah. Makan bersama dengan roti gandum atau tambahan dalam salad.



2 SUDU TEH
BADAM = 4g



KENTANG

1 BIJI KENTANG
= 6g SERAT

PANGGANG sangat bagus untuk kesihatan kerana ianya mempunyai serat yang tinggi jika dimakan bersama kulitnya.

1/2 CAWAN HUMUS
= 3.7g SERAT

HUMUS adalah satu masakan khas Timur Tengah yang diperbuat daripada kacang garbanzo, jus lemon, bawang putih, minyak zaiton & garam, ianya sangat sesuai dimakan bersama-sama capati.

