



# Jom Nikmati Satay Sihat!

## AYAM / DAGING

- Sumber protein yang bagus membina otot.
- TIPS: Pilih ayam / daging yang telah dibuang lemaknya terlebih dahulu.

## CAPSICUM

- Mempunyai tahap beta karotin, vitamin A dan C tinggi yang bertindak sebagai antioksidan yang bagus.
- Membantu meredakan sembelit.
- TIPS : Gabungkan capsicum merah dan hijau agar mendapat khasiat \*fitokimia yang berbeza yang membantu untuk meningkatkan kesihatan.

## TOMATO

- Mengandungi \*lycopene yang bagus untuk mata dan mengelakkan rabun malam.
- TIPS : Basuh tomato terlebih dahulu sebelum memotongnya agar kehilangan nutrien dapat dielakkan.

## CENDAWAN

- Meningkatkan sistem imuniti tubuh dan melindungi hati.
- TIPS : Cuci cendawan menggunakan tisu kerana cendawan mudah menyerap air.

