

Daftar cemilan sehat ibu hamil yang perlu untuk dicukupi

1. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan merupakan pilihan yang tepat untuk dimasukkan ke dalam daftar cemilan sehat ibu hamil. Ini dikarenakan kacang-kacangan seperti halnya kacang kenari, almond, kacang mede ataupun juga kacang kedelai memiliki protein nabati yang sangat berguna untuk tumbuh kembang janin di dalam kandungan dan juga untuk ibu hamil sendiri.

2. Buah-buahan segar

Setiap pagi Anda bisa mengambil buah-buahan segar sebagai cemilan setelah makan. Buah-buahan segar yang disarankan antara lain apel, pisang dan juga jeruk. Tetapi jika Anda menginginkan buah-buahan yang lainnya diperbolehkan karena memiliki nutrisi dan vitamin yang cukup tinggi untuk memenuhi kebutuhan harian.

3. Telur rebus

Cemilan sehat ibu hamil lainnya yang bisa untuk Anda konsumsi adalah telur rebus. Telur rebus ini merupakan salah satu sumber protein hewani yang sangat baik untuk menunjang perkembangan janin dan juga memenuhi kebutuhan Anda. Tidak hanya itu saja, telur rebus juga ampuh dalam menangkali morning sickness (mual-mual, pusing, lemah, dan lain sebagainya).

4. Sayuran kukus

Bagi Anda yang gemar mengosumsi sayur hal tersebut sangat bagus sekali. Pasalnya di dalam sayuran terdapat serat, vitamin, dan juga mineral yang sangat dibutuhkan tubuh untuk menunjang segala proses yang terjadi. Untuk itu Anda bisa mengukus sayuran seperti halnya brokoli, seledri, sawi, bayam, ataupun juga wortel sebagai cemilan sehat yang bisa dikonsumsi setiap saat.

5. Smoothies

Jika Anda kurang gemar menyantap buah-buahan secara langsung bisa dijadikan sebagai smoothies. Ambillah pisang dan kombinasikan dengan yogurt kemudian buatlah smoothies yang lezat tambahkan sedikit es batu jika berkenan. Camilan yang lezat dan sangat menyehatkan. Tidak hanya buah-buahan yang bisa dijadikan sebagai smoothies, Anda juga bisa membuatnya dari berbagai sayuran segar.