



KENAPA MAKAN IKAN?

Ikan merupakan sumber protein tinggi terbaik dengan jumlah kalori lebih rendah dibandingkan daging ayan.

Protein ikan sangat mudah dicerna, sehingga baik untuk anak-anak terutama balita

MANFAAT MENGGONSUMSI IKAN

- Mencegah penyakit jantung
- Meningkatkan kesehatan otak dan mata
- Meningkatkan konsentrasi
- Mengurangi resiko diabetes
- Mengurangi resiko kepikunan
- Mengurangi resiko kanker

KANDUNGAN GIZI IKAN

Sumber Mineral

Sumber Protein baik

Sumber vitamin

Penyedia Lemak Baik

NUTRITION FOR HEALTH



Protein tinggi
ASam amino



zat besi
Yodium
Selenium



Omega 3



vit A,D,E,B1,B2,B12

KANDUNGAN PROTEIN



SOP



BAKAR



Ikan Lele
Setiap 100 gram ikan mujair mengandung 18 gram protein.



Ikan Gabus
Terdapat sekitar 25 gram protein setiap 100 gram ikan gabus.



Ikan Tongkol
Per 100 gram ikan tongkol mengandung protein 24 gram.



Ikan Bandeng
Terdapat 20 gram protein pada setiap 100 gram ikan nila.



Ikan Teri
Mengandung 29 gram protein per 100 gram ikan teri.



Ikan Patin
Setiap 100 gram ikan patin mengandung 18 gram protein.



TUMIS



KUKUS/PEPES

DIPANGGANG

Merupakan cara cepat memasak tanpa menambahkan lemak apapun

MICROWAVE

Kurang sehat karena menggoreng menggunakan minyak yang bisa menyebabkan kolesterol

DIREBUS

Lebih sehat, karena suhu rendah dan bisa menjaga asam lemak omega-3