



Inilah Cara Diet Keto. Diet keto adalah diet yang dilakukan dengan cara menerapkan pola makan rendah karbohidrat dan tinggi lemak. Diet keto kian populer karena disebut-sebut cepat menurunkan berat badan. Namun diet keto juga tergolong kontroversial, karena bila tidak dilakukan dengan tepat, mungkin saja membahayakan kesehatan.

Demi mencapai manfaat penurunan berat badan yang cepat dari diet keto, sebaiknya ketahui dulu berbagai hal tentang diet keto termasuk cara menjalani dan risikonya. Dengan informasi yang cukup mengenai diet keto, Anda juga akan mampu memahami serta memperhitungkan apakah diet jenis ini sesuai dengan kondisi tubuh dan kemampuan fisik Anda.

## **Cara Diet Keto**

Diet keto menitikberatkan makanan yang tinggi lemak dan rendah karbohidrat. Nah, secara umum tubuh manusia membutuhkan 20-30% asupan lemak setiap harinya. Pengurangan konsumsi karbohidrat ini, membantu untuk pengurangan produksi gula dalam tubuh. Nah, untuk mendapatkan sumber gula tubuh memecah lemak yang kamu timbun untuk membentuk energi. Well, begitulah cara kerja diet keto ini. Agar diet keto kamu berhasil apa saja yang perlu kamu persiapkan? yuk, simak penjelasannya di bawah ini.

## **Makanan yang Harus Dihindari**

Saat melakukan diet keto ada beberapa jenis makanan yang perlu kamu hindari, yaitu makanan yang tinggi karbohidrat.

- Makanan manis misalnya aneka jus buah, aneka kue basah, smoothies, kue, es krim, permen.
- Makanan yang tinggi tepung misalnya nasi, pasta sereal dan segala olahan gandum.



- Aneka buah, hampir semua jenis buah dihindari saat melakukan diet keto kecuali aneka buah berry.
- Aneka Kacang atau kacang polong misalnya kacang polong, kacang merah, buncis.
- Umbi-umbian misalnya ubi jalar dan kentang.
- Segala produk makanan rendah lemak atau diet.

## Makanan yang Harus Dikonsumsi



Agar diet keto kamu berhasil sebaiknya konsumsi beberapa makanan yang tinggi protein, lemak sehat dan nutrisi lainnya sehingga tidak memicu gula darah tinggi. Jika berniat menjalani diet keto, ini nih sekian makanan yang harus selalu ada di rumah.

### Baca Juga :

- [Makanan Sehat Ini Ternyata Pemicu Timbulnya Jerawat](#)
- **Makanan Pereda Radang Tenggorokan**

- Aneka daging misalnya daging merah, steak, ham, sosis, dan ayam.
- Aneka ikan yang berlemak misalnya ikan salmon, tuna, sarden, dan mackerel.
- Telur
- Sayuran hijau misalnya bayam, brokoli, sawi, kangkung, selada, selada air, cuciwis, kol, daun pepaya, daun singkong dan asparagus.
- Aneka kacang dan biji-bijian misalnya almond, kenari, dan biji chia.
- Aneka minyak sehat misalnya minyak zaitun extra virgin oil, minyak kelapa, dan minyak alpukat.
- Perbanyak konsumsi rempah dan merica.
- Yoghurt dan susu tinggi lemak.

Itulah Cara Diet Keto, demikian makanan yang harus kamu hindari dan perbanyak konsumsi agar diet keto kamu berhasil. Semoga informasi ini bermanfaat.