



Berapa Jumlah Kalori Es Teler? Minuman Sehat dan Segar, Haruskah Diwaspadai Kalorinya?

Keterangan

Berapa Jumlah Kalori Es Teler? Minuman Sehat dan Segar, Haruskah Diwaspadai Kalorinya?

Es teler, sajian segar dengan perpaduan buah-buahan, kelapa muda, dan santan ini memang menggoda di kala panas.

Rasanya yang manis dan legit membuat semua orang bakal ketagihan.

Namun, tahukah Anda berapa kalori es teler?

Baca juga: [Menjelajahi Ragam Es Teler: Lezatnya Perpaduan Buah dalam Satu Gigitan](#)

Berapa Jumlah Kalori Es Teler? Minuman Sehat dan Segar, Haruskah Diwaspadai Kalorinya?

Kandungan Kalori Es Teler

Satu porsi es teler (tanpa tambahan topping) umumnya mengandung sekitar 425 kalori.

Jumlah ini bisa bervariasi tergantung pada porsi dan bahan-bahan yang digunakan.

Berikut rincian perkiraan kalori dari beberapa bahan utama es teler

Perkiraan Kalori Es Teler

- Santan: 200 kalori per 100 gram
- Krim kental manis: 170 kalori per 100 gram
- Alpukat: 160 kalori per 100 gram
- Nangka: 95 kalori per 100 gram
- Kolang-kaling: 60 kalori per 100 gram

- Es batu: 0 kalori

Baca juga: [Es Teler Alpukat: Minuman Segar dengan Kombinasi Lezat](#)

Tips Menikmati Es Teler Lebih Sehat

Meski mengandung kalori yang cukup tinggi, bukan berarti Anda harus menghindari es teler.

Berikut beberapa tips agar Anda tetap bisa menikmati es teler tanpa khawatir berlebihan dengan kalori

- Kurangi porsi: Konsumsi es teler secukupnya, jangan berlebihan.
- Pilih topping yang lebih sehat: Ganti santan dengan susu rendah lemak atau yoghurt. Gunakan madu atau sirup buah sebagai pemanis alami.
- Batasi frekuensi konsumsi: Jangan jadikan es teler sebagai camilan sehari-hari.
- Perhatikan asupan kalori secara keseluruhan: Pastikan Anda membakar kalori yang setara dengan kalori yang dikonsumsi dari es teler dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya.

Baca juga: [Manfaat Es Teler: Minuman Segar Pelepas Dahaga Luar Biasa, Dijamin..](#)

Es teler memang menyegarkan, namun perhatikan kalori dan kandungan gizinya.

Nikmati secukupnya dan kombinasikan dengan pola makan sehat dan gaya hidup aktif agar tetap bugar.

Kategori

1. TIPS

Tags

1. Berapa Jumlah Kalori Es Teler?
2. Es Teler
3. Kalori
4. Kandungan Kalori
5. Kandungan Kalori Es Teler
6. Minuman Segar

Tanggal Dibuat

8 Mei 2024

Penulis

pakguru2022