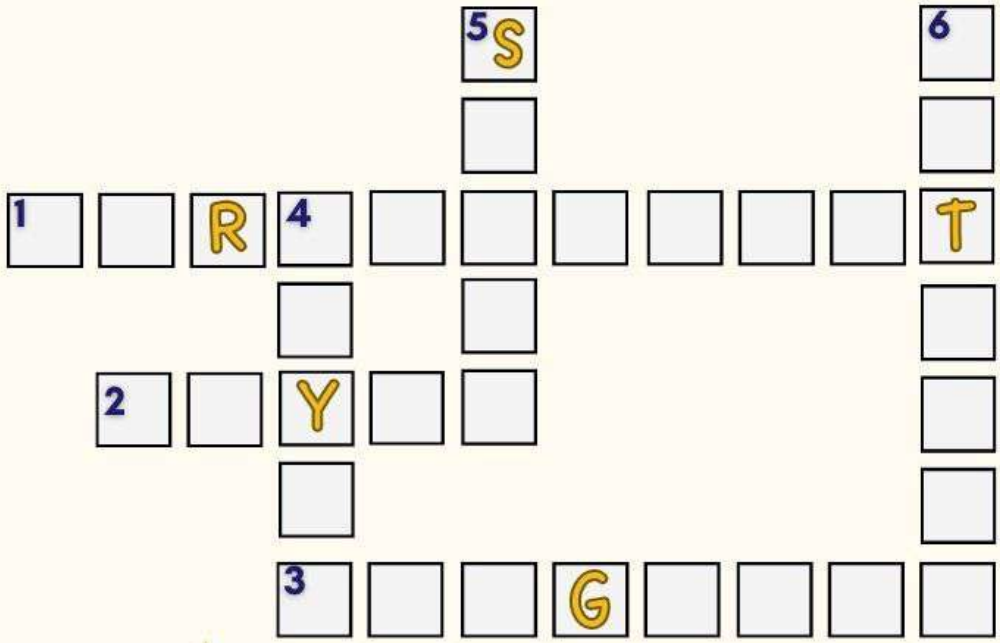


MENDATAR

1. Zat gizi utama sebagai sumber energi agar tubuh tetap kuat saat berpuasa
2. Menu hidangan sahur dan berbuka puasa berasal dari tumbuhan yang kaya akan vitamin dan mineral
3. Bahan oles roti yang sering digunakan untuk menu sahur praktis

MENURUN

4. Sayuran hijau yang kaya zat besi dan asam folat
5. Makan pada waktu dini hari (menjelang fajar/subuh) sebelum menjalankan ibadah puasa
6. Zat Gizi mikro yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga daya tahan tubuh selama berpuasa