

# 9 Menu Buka Puasa yang Sehat dan Bergizi, No 5 Bikin Melongo!

Oleh: **islamsantun** | Tanggal Upload: 2 Maret 2025



Saat berbuka puasa, jenis hidangan seperti apa yang Sobat Santun inginkan? Hidangan yang lezat bergizi dan menggoyang lidah atau hidangan yang sehat?

Ketika sudah berpuasa selama lebih dari 12 jam, tentu Sobat Santun ingin segera mengisi perut dan memanjakan lidah dengan berbagai jenis makanan.

Namun, jangan lupa, Anda juga perlu memperhatikan keseimbangan gizi dari setiap makanan yang dimakan, ya! Jangan sampai, karena kalap melihat takjil dan hidangan yang lezat, Anda tidak memperhatikan nutrisi yang terdapat dalam makanan tersebut.

Sebaliknya, Anda juga harus membuang jauh-jauh pemikiran bahwa makanan sehat itu tidak lezat. Lalu, hidangan seperti apa yang harus dimakan saat berbuka puasa?

Berikut 9 makanan enak yang cocok untuk buka puasa, mengembalikan energi, dan tetap menyehatkan:

## 1. Kurma

Alasan: Sunnah Rasulullah ﷺ dan kaya akan gula alami yang cepat mengembalikan energi tubuh. Kurma juga mengandung serat yang membantu pencernaan setelah seharian berpuasa.

## 2. Sup Ayam dengan Sayuran

Alasan: Makanan berkuah seperti sup ayam membantu menghidrasi tubuh setelah seharian puasa. Kandungan protein dari ayam dan vitamin dari sayuran juga membantu memperkuat daya tahan tubuh.

## 3. Es Buah dengan Yogurt atau Madu

Alasan: Campuran aneka buah seperti semangka, melon, dan pepaya kaya akan vitamin, serat, dan antioksidan. Yogurt atau madu sebagai pemanis alami juga membantu pencernaan lebih lancar.

## 4. Bubur Kacang Hijau

Alasan: Mengandung protein nabati dan serat tinggi yang baik untuk menjaga energi tanpa membuat perut terasa terlalu penuh. Kandungan zat besinya juga membantu meningkatkan produksi sel darah merah.

## 5. Oatmeal dengan Pisang dan Madu

Alasan: Oatmeal adalah sumber karbohidrat kompleks yang memberikan energi bertahan lebih lama. Ditambah pisang yang kaya kalium dan madu sebagai pemanis alami, makanan ini menjadi pilihan sehat yang mengenyangkan.

## 6. Ikan Bakar dengan Nasi Merah dan Lalapan

Alasan: Ikan adalah sumber protein tinggi dan asam lemak omega-3 yang baik untuk kesehatan jantung. Nasi merah mengandung serat yang lebih tinggi dibanding nasi putih, sehingga memberikan energi lebih stabil tanpa meningkatkan gula darah secara drastis.

## 7. Smoothie Alpukat atau Mangga

Alasan: Smoothie dengan bahan dasar buah dan susu almond atau yogurt kaya akan vitamin, mineral, dan lemak sehat. Ini membantu menjaga energi tetap stabil dan menghindari rasa lemas setelah berbuka.

## 8. Salad Sayur dengan Telur Rebus

Alasan: Sayuran segar kaya akan serat, vitamin, dan mineral yang membantu proses pencernaan. Telur rebus menambah asupan protein sehingga tubuh lebih bertenaga tanpa merasa terlalu kenyang.

## 9. Air Kelapa Murni

Alasan: Air kelapa mengandung elektrolit alami yang sangat baik untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang selama puasa. Minuman ini juga membantu mencegah dehidrasi dan menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh.

Memilih menu yang sehat saat berbuka puasa membantu tubuh tetap segar, bertenaga, dan terhindar dari gangguan pencernaan.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

### Tentang [islamsantun.org](#):

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, [islamsantun.org](#) hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **islamsantun**

[islamsantun.org](#) adalah situs resmi yang dibuat oleh Pusat Pengkajian Masyarakat dan Pendidikan Islam Nusantara (PPM-PIN) UIN Raden Mas Said Surakarta. Pembuatan website ini adalah tindak lanjut dari kampanye Literasi Islam Santun dan Toleran (LISAN) yang digaungkan sejak tahun 2018. [islamsantun.org](#) siap berkolaborasi dengan berbagai pihak yang menyuarakan perdamaian dan sikap moderasi beragama

© 2026 [islamsantun.org](#) · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*