

Joyoung

Rajanya Mengolah Multigrain

Dapatkan Nutrisi
Optimal dari
Multigrain hanya
dengan satu
sentuhan tombol



BERAGAM MANFAAT MULTIGRAIN

Kacang Merah
Kesehatan JANTUNG
dan GINJAL

**Kacang Almond
& Barley**
Kesehatan PARU-PARU

Kacang Hijau
Kesehatan HATI

**Jagung
& Kedelai**
Kesehatan LIMPA

Kacang Hitam
Kesehatan PENCERNAAN

Wijen
Kesehatan PENCERNAAN
dan PEMBULUH DARAH

Multigrain Adalah SUPERFOOD

Semua nutrisi penting
untuk tubuh tersedia
pada multigrain



Selain lebih sehat, Multigrain
juga lebih murah, mudah
dibeli, serta yang paling
penting adalah
TAHAN LAMA
(bisa berbulan-bulan)

dan masih banyak lagi
manfaat MULTIGRAIN lainnya

RAJANYA MENGOLAH MULTIGRAIN

Mengolah Multigrain
hanya dengan satu
sentuhan tombol.

Praktis, cepat,
dan nutrisi maksimal

FAKTA : Nutrisi Pada Multigrain

1

Protein berperan penting dalam sistem imunitas/kekebalan tubuh karena terdiri dari berbagai asam amino seperti arginin, glutamin, sistein. Sehingga dapat merangsang, memperbaiki, dan meningkatkan kerja sistem imunitas (seperti limfosit T, limfosit B dan lainnya)

<i>Sumber protein per 100 gram</i>	
Kacang Hitam	Ayam
<u>21,25 gram</u>	14,73 gram

Ternyata kacang dan biji-bijian mengandung protein tinggi dan lengkap serta mengandung berbagai asam amino, sehingga sangat baik untuk meningkatkan imunitas

Menurut seorang dosen biokimia dari Cornell Universitas Amerika, Dr Campbell, protein nabati/ tumbuhan adalah protein berkualitas tinggi yang mampu **menurunkan resiko kanker**

Tidak seperti hewan yang pada umumnya memiliki kandungan kolesterol dan lemak jenuh yang tinggi sehingga tidak baik untuk dikonsumsi berlebihan dan dapat meningkatkan resiko jantung dan stroke. Sedangkan **protein nabati (kacang & biji-bijian) mengandung lemak sehat dan nol kolesterol** yang sangat baik untuk kesehatan jantung



2

Vitamin B, C, & E berperan penting dalam menjaga imunitas tubuh kita.

<i>Sumber vitamin E per 100 gram</i>	
Almond	Brokoli
<u>25,63 mg / 100 gram</u>	0,15 mg / 100 gram

Ternyata kacang dan biji-bijian tinggi akan vitamin E dan vitamin lain, sehingga sangat baik untuk imunitas

Joyoung



FAKTA Mengejutkan Lainnya

01

Kacang & biji- bijian memiliki kandungan serat 5 kali lipat dari

Contoh

Kacang Almond 100 gram	Brokoli 100 gram
<u>12,5 g</u>	2,4 g

sayuran sehingga sangat baik untuk pencernaan kita . Seperti mencegah konstipasi/ sembelit, ambeyen, dan juga mendetox usus kita, mencegah kanker usus.

02

Karbohidrat pada kacang hitam, kacang merah, wijen, kacang hijau dan kacang-kacangan lain adalah karbo yang kompleks sehingga dapat menjaga gula darah tidak melonjak terlalu tinggi, sehingga mencegah diabetes dan obesitas

Contoh menu olahan Joyoung dan masih banyak menu lainnya



Susu Almond



Susu Kedelai



Black Bean Soup



Red Green Oatmeal



White Walnut Soup

Semua menu masakan sudah ada di buku resep dan sudah ada video tutorial memasak

Buah hati yang sehat & pintar adalah dambaan setiap pasangan

Nutrisi yang tepat sebelum & selama kehamilan adalah kunci utamanya



Joyoung

Nutrisi yang sangat diperlukan saat hamil

01

Asam Folat

Sangat penting untuk dikonsumsi 3 bulan sebelum dan selama kehamilan untuk mencegah kecacatan lahir pada otak dan saraf bayi, mencegah anemia, & preeklamsi. Tidak cukup hanya dari suplemen saja yang paling penting adalah dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kebutuhan asam folat per-hari : 400-600 µg

Sumber asam folat per 100 gram



Kacang Kedelai	Kacang Hitam	Kale
<u>375 µg</u>	<u>444 µg</u>	62 µg

Ternyata whole grain (kacang & biji-bijian) kaya akan asam folat

02

Zat Besi

Selama kehamilan membutuhkan extra zat besi untuk memproduksi darah, agar janin mendapat nutrisi yang cukup.

Efek negatif jika kekurangan zat besi

- Anemia, meningkatkan risiko mortalitas pada ibu dan janin
- Pertumbuhan janin terhambat

Sumber zat besi per 100 gram



Wijen	Sayur Hijau	Sapi
<u>7,78 mg</u>	0,69 mg	2,6 mg

Ternyata whole grain (kacang & biji-bijian) kaya akan asam folat

03

Kalsium

Kalsium dibutuhkan untuk membentuk tulang dan gigi janin

Sumber kalsium per 100 gram



Kacang Almond	Susu Sapi
<u>269 mg</u>	167 mg

Ternyata susu sapi kalah

Selain nutrisi di atas, masih banyak lagi nutrisi lain yang diperlukan ibu hamil. Seperti Omega 3, serat, karbohidrat, protein, dan vitamin lainnya. Data di atas juga menunjukkan bahwa multigrain (kacang dan biji-bijian) adalah superfood yang penuh dengan nutrisi yang sehat untuk ibu hamil & bayi.

1 Alat Multifungsi

Sangat direkomendasikan untuk :

- ✓ Meningkatkan imunitas tubuh untuk mencegah virus dan bakteri
- ✓ Ibu hamil
- ✓ Ibu menyusui
- ✓ Pertumbuhan anak
- ✓ Mencegah osteoporosis pada orang tua
- ✓ Mengatasi sulit BAB
- ✓ Detoks usus serta mencegah kanker usus
- ✓ Mencegah obesitas

