

# Mitos?

atau

# Fakta

Bubuk protein bahaya,  
bikin **kenaikan berat badan**  
berlebih **pada bayi**

Bubuk Protein  
hanya untuk atlet,  
**bukan untuk Ibu Hamil**

# Mitos? **atau** Fakta

Protein melalui  
Diet Seimbang aja,  
tidak cukup!

Semua bubuk protein sama,  
tidak memperhatikan  
bahan-bahannya

# Mitos? **atau** Fakta



Bubuk protein bikin  
tubuh besar & berkontribusi  
pada diabetes gestasional

Mitos

Fakta

# Faktanya:

- Kedelai adalah protein nabati penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, cocok untuk vegetarian.
- Kedelai memiliki indeks glikemik rendah, kaya nutrisi, tinggi serat, dan banyak protein nabati.
- Kedelai mengandung kalsium dan kalium yang penting untuk kontrol glikemik dan glukosa seimbang.
- Konsumsi kedelai selama kehamilan mendukung nutrisi janin dan dapat membantu mencegah cacat lahir.