

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ ก็แคลล ?



ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ ก็แคลล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ ก็แคลล ไส้กรอกหมูแสนอร่อย กินแล้วอ้วนมั้ยนะ หลายๆ คนคงนึกสงสัยว่าไส้กรอกในเซเว่นอย่าง ซีพีไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ที่เป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรีนตอบได้เลยค่ะว่า มีผล จำ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ ออกกำลังกายให้เหมาะสม และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ก็จะสามารถกินไส้กรอกได้อย่างสบายใจเลยล่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิดนึงนะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์

ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์	120	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	30	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม
โปรตีน	14	กรัม
โซเดียม	650	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์

วัตถุดิบ		
เนื้อหมู 62 %		
น้ำ 29 %		
เครื่องปรุงรส 9 %		

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกพอร์ดแฟรงค์ จำนวน 350 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที

เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

