

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล ไส้กรอกหมูผสมไก่รมควันหนังกรอบสอดไส้ชีส กินแล้วอ้วนไหม ? หลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าไส้กรอกสอดไส้ชีสที่ขายในเซเว่นอย่าง ซีพีไส้กรอกนมควั่นชีสแสนอร่อยนี้ แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผล ค่ะ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้อย่างสบายใจค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส

ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 360 กิโลแคลลอรี่

| ข้อมูลโภชนาการ | | |
|----------------------|-----|--------------|
| ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส | 120 | กรัม |
| พลังงาน | 360 | กิโลแคลลอรี่ |
| สารอาหาร | | |
| ไขมัน | 29 | กรัม |
| คาร์โบไฮเดรต | 0 | กรัม |
| โปรตีน | 18 | กรัม |
| โซเดียม | 760 | มิลลิกรัม |

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส

| วัตถุดิบ | |
|---------------|------|
| เนื้อหมู | 59 % |
| เนื้อไก่ | 16 % |
| เครื่องปรุงรส | 3 % |
| ชีส | |

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส จำนวน 360 กิโลแคลลอรี่

| กิจกรรม | เวลา | หน่วย |
|---------|------|-------|
| วิ่ง | 34 | นาที |

| | | |
|-------------|----|------|
| เดิน | 96 | นาที |
| ปั่นจักรยาน | 50 | นาที |



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

