

ไส้กรอกเซเว่น ซีพีไส้กรอกกรมควัน ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกกรมควัน ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกกรมควัน ก็แคล กินแล้วอ้วนมั๊ย ? ไส้กรอกหมูผสมไก่หนังกรอบแสนอร่อย หลากๆ คนคงนึกสงสัยนะค่ะ ว่าไส้กรอกในเซเว่นอย่าง ซีพีไส้กรอกกรมควันซึ่งถือเป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผล แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้อย่างสบายใจค่ะ แต่ขอแนะนำว่าให้วางแผนก่อนกินสักนิดนะค่ะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น

ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

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

ส่วนผสมของไอ้กรอกนมควั่น ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู 64 %	
เนื้อไก่ 17 %	
เครื่องปรุงรส 4 %	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไอ้กรอกนมควั่น ซีพี ไอ้กรอกนมควั่น 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

