

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล ไส้กรอกเซเว่นกินแล้วอ้วนไหม สงสัยบ้างมัยว่าการกินไส้กรอกอย่าง ซีพีไส้กรอกเวียนเนอร์ ที่เป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น มันกลับกลายเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่จะทำให้เราอ้วนได้ แต่ถ้าเราเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหาร ก็จะสามารถเลือกกินได้อย่างถูกต้องค่ะ



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์

ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์ 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 330 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์	150	กรัม
พลังงาน	330	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	24	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	770	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของใส้กรอกเซเว่น ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์

วัตถุดิบ	
เนื้อสัตว์	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดใส้กรอกเซเว่น ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์ จำนวน 330 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	32	นาที

เดิน	91	นาที
ปั่นจักรยาน	47	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

