

# ข้าวหมกเนื้อ กี่แคล ?



## ข้าวหมกเนื้อ กี่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ข้าวหมกเนื้อ กี่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินงานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรา รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ละ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



## ข้อมูลทางโภชนาการของข้าวหมกเนื้อ

ข้าวหมกเนื้อ 1 จาน 201 กรัม มีแคลลอรี่ 311 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหมกเนื้อ	201	กรัม
พลังงาน	311	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	153	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	17	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19	กรัม
โปรตีน	20	กรัม

## Nutrition Facts

Beef Briyani

Serving Size:  cup (201g)

---

**Amount Per Serving**

**Calories** 311 Calories from Fat 153

---

**% Daily Value\***

<b>Total Fat</b> 17g	<b>26%</b>
Saturated Fat 5.2g	<b>26%</b>
<i>Trans</i> Fat 0.1g	
Polyunsaturated Fat 3.4g	
Monounsaturated Fat 6.3g	
<b>Cholesterol</b> 64mg	<b>21%</b>
<b>Sodium</b> 389mg	<b>16%</b>
<b>Potassium</b> 501mg	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrates</b> 19g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 1.5g	<b>6%</b>
Sugars 3.1g	
<b>Protein</b> 20g	
Vitamin A	2.5%
Vitamin C	10%
Calcium	2.5%
Iron	11%

\* Percent Daily Values are based on a 2000 calorie diet.

## พลังงานจากข้าวหมกเนื้อโดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลอรี
น้ำสต็อกไก่	16

เกลือ	0
โยเกิร์ต	0.9
มะเขือเทศ	2.1
กระเทียม	0.4
อบเชย	0.9
หัวหอม	5.3
มันฝรั่ง	30
ขิง	0.9
ข้าว	28
เนื้อ	180
น้ำมันพืช	37
พริกไทยดำ	0.1
ผงยี่หว่า	0.4
พริกป่น	0.2
กานพลู	0.8
แซฟฟรอน	0
ขมิ้น	0.2
กระวาน	0.1
สะระแหน่	5.3

## ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวหมกเนื้อจำนวน 310 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	30	นาที
เดิน	84	นาที
ปั่นจักรยาน	43	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูยอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

