

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์ ก็  
แคล ?

## งานนี้ก็แคล? ชิกเก้นแฟรงค์



ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์ ก็แคล ไส้กรอกไก่ยอดฮิตอย่างไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์ที่มีขายอยู่ตามเซเว่นนี้ เป็นอาหารว่างยอดฮิตสำหรับใครหลายคน แต่รู้หรือไม่ว่า หากกินไส้กรอกในปริมาณที่มากเกินไป ก็อาจจะทำให้แคลอรีเกินและทำให้อ้วนได้ ไส้กรอกอร่อยๆ ใครละจะหยุดกินไหว แต่แอดรีนขอแนะนำว่าให้กินในปริมาณที่พอดีจะดีกว่า จะได้ไม่ทำให้อ้วนด้วยจ้า และถ้าหากศึกษาเรียนรู้โภชนาการอาหารร่วมด้วย ก็จะทำให้เราระมัดระวังในการกินมากขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดีค่ะ



## ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์

ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์ 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 370 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์	150	กรัม
พลังงาน	370	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	16	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	4	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	980	มิลลิกรัม

## ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์

วัตถุดิบ	
เนื้อไก่	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแพรงค์ จำนวน 370 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
---------	------	-------

วิ่ง	35	นาที
เดิน	100	นาที
ปั่นจักรยาน	51	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

