

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด  
ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด ก็แคล กินแล้วอ้วน  
ไหม

ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์พริกสด ก็แคล ไส้กรอกพริกสดรสแซ่บชนิดนี้ กินแล้วจะอ้วนเหมือนไส้กรอกแบบอื่นๆ หรือไม่นะ ขอบอกเลยว่า ถ้ากินในปริมาณที่มากเกินไป ก็ทำให้อ้วนได้เหมือนกับไส้กรอกชนิดอื่นๆ จำ แอดรินขอแนะนำว่าให้เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องโภชนาการอาหาร จะทำให้เราสามารถเลือกกินไส้กรอกได้อย่างเหมาะสม รวมถึงออกกำลังกายร่วมด้วย ก็จะทำให้เรามีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคอ้วนจ้า



## ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกเวียดนามเนอร์พริกสด

ซีพี ไส้กรอกเวียดนามเนอร์พริกสด 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกเวียดนามเนอร์พริกสด	150	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	29	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	990	มิลลิกรัม

## ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกเวียดนามเนอร์พริกสด

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู	66.3 %
เนื้อไก่	11.7 %
น้ำ	13.7 %
เครื่องปรุงรส	5.9 %
พริกสด	2.4 %
วัตถุดิบปรุงแต่งรสอาหาร	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไขมันไตรกลีเซอไรด์ ซีพี ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์ และคอเลสเตอรอล

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที
เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



### เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

