

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์หมูหนังกรอบ
อบ ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์หมูหนังกรอบ ก็แคล กินแล้ว
อ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์หมูหนังกรอบ ก็แคล ไส้กรอกหมูหนังกรอบกรุบๆ อร่อยขนาดนี้ กินเยอะๆ แล้วจะทำให้อ้วน
รีเป่านะ บอกได้เลยว่า แนนอนจ้า หากกินในปริมาณที่เยอะเกินไป ไม่ว่าจะรับประทานอาหารชนิดไหนก็ทำให้อ้วนได้ทั้ง
นั้น ทางที่ดีแอดรินแนะนำให้ลองศึกษาโภชนาการอาหาร ซึ่งจะให้เราทราบถึง ปริมาณไขมัน โปรตีน
คาร์โบไฮเดรต ที่อยู่ในอาหารแต่ละชนิดที่เรากิน ก็จะทำให้เรามีความระมัดระวังในการกินมากขึ้น รวมถึงถ้ามีการ
ออกกำลังกายร่วมด้วย ก็ยิ่งดีเลยจ้า



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหั่นกรอบ

ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหั่นกรอบ 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 330 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหั่นกรอบ	120	กรัม
พลังงาน	330	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	26	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	3	กรัม
โปรตีน	15	กรัม
โซเดียม	760	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหั่นกรอบ

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู	67 %
น้ำ	23 %
เครื่องปรุงรส	10 %

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแพรงค์หมูหั่นกรอบ จำนวน 330 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	32	นาที

เดิน	91	นาที
ปั่นจักรยาน	47	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

