

# ยำมะม่วง ที่แคล ?



## ยำมะม่วง ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ยำมะม่วง ที่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนี้สงสัยว่าจะกินจานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด

## ข้อมูลทางโภชนาการของยำมะม่วงปูม้า

ยำมะม่วงปูม้า 1 จาน 288 กรัม มีแคลลอรี่ 206 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ยำมะม่วงปูม้า	288	กรัม
พลังงาน	206	กิโลแคลลอรี่
พลังงานจากไขมัน	96	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	11	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19	กรัม
โปรตีน	10	กรัม

# Nutrition Facts

Yum Ma Muang Pu Nim

Serving Size:  cup (288g)

---

**Amount Per Serving**

**Calories** 206 Calories from Fat 96

---

**% Daily Value\***

**Total Fat** 11g **17%**

Saturated Fat 4.5g **23%**

*Trans* Fat 0.1g

Polyunsaturated Fat 3.9g

Monounsaturated Fat 1.6g

**Cholesterol** 47mg **16%**

**Sodium** 691mg **29%**

**Potassium** 414mg **12%**

**Total Carbohydrates** 19g **6%**

Dietary Fiber 2.1g **8%**

Sugars 8.5g

**Protein** 10g

---

Vitamin A 39%

Vitamin C 165%

Calcium 5.9%

Iron 9.1%

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

## พลังงานจาก ยำมะม่วง โดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลอรี
เกลือ	0
กระเทียม	2.2
น้ำตาลทราย	14
ผักชี	1.2
มะม่วงดิบ	6.7
ขิงสด	3.4
น้ำมะนาว	1.3
หอมแดง	9.6
น้ำ	0
ปูม้า	40
ยอดมะพร้าว	41
พริกแดง	13

ออกกำลังเพื่อกำจัด ยำมะม่วง จำนวน 206 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	20	นาที
เดิน	55	นาที
ปั่นจักรยาน	29	นาที

GOOD HEALTH IS THE BEST WEALTH

WWW.RINRINHEALTH.COM



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ดูสูตรอาหารและเคล็ดลับเด็ดๆได้ที่นี้

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด



**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ



ROSALYNTH

