

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกนมควั่นชีส ก็แคล ไส้กรอกหมูผสมไก่รมควันหนังกรอบสอดไส้ชีส กินแล้วอ้วนไหม ? หลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าไส้กรอกสอดไส้ชีสที่ขายในเซเว่นอย่าง ซีพีไส้กรอกนมควั่นชีสแสนอร่อยนี้ แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผล ค่ะ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้อย่างสบายใจค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



## ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส

ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 360 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส	120	กรัม
พลังงาน	360	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	29	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม
โปรตีน	18	กรัม
โซเดียม	760	มิลลิกรัม

## ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส

วัตถุดิบ	
เนื้อหมู	59 %
เนื้อไก่	16 %
เครื่องปรุงรส	3 %
ชีส	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกนมวันชีส จำนวน 360 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	34	นาที

เดิน	96	นาที
ปั่นจักรยาน	50	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

