

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล กินแล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกเวียนเนอร์ ก็แคล ไส้กรอกเซเว่นกินแล้วอ้วนไหม สงสัยบ้างมั๊ยว่าการกินไส้กรอกอย่าง ซีพีไส้กรอกเวียนเนอร์ ที่เป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น มันกลับกลายเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่จะทำให้เราอ้วนได้ แต่ถ้าเราเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการอาหาร ก็จะสามารถเลือกกินได้อย่างถูกต้องค่ะ



## ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์

ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์ 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 330 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์	150	กรัม
พลังงาน	330	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	24	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	770	มิลลิกรัม

## ส่วนผสมของใส้กรอกเซเว่น ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์

วัตถุดิบ	
เนื้อสัตว์	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดใส้กรอกเซเว่น ซีพี ใส้กรอกเวียมนเนอร์ จำนวน 330 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	32	นาที

เดิน	91	นาที
ปั่นจักรยาน	47	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

