

ข้าวหมกเนื้อ ที่แคล ?



ข้าวหมกเนื้อ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหม

ข้าวหมกเนื้อ ที่แคล กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะว่ากินงานนี้แล้วอ้วนไหม แอดรินคิดว่าถ้าเรา รู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ ออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้ค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



ข้อมูลทางโภชนาการของข้าวหมกเนื้อ

ข้าวหมกเนื้อ 1 จาน 201 กรัม มีแคลลอรี่ 311 กิโลแคลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ

ข้าวหมกเนื้อ	201	กรัม
พลังงาน	311	กิโลแคลอรี
พลังงานจากไขมัน	153	กิโลแคลอรี
สารอาหาร		
ไขมัน	17	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	19	กรัม
โปรตีน	20	กรัม

Nutrition Facts

Beef Briyani

Serving Size: cup (201g)

Amount Per Serving

Calories 311 Calories from Fat 153

% Daily Value*

Total Fat 17g	26%
Saturated Fat 5.2g	26%
<i>Trans</i> Fat 0.1g	
Polyunsaturated Fat 3.4g	
Monounsaturated Fat 6.3g	
Cholesterol 64mg	21%
Sodium 389mg	16%
Potassium 501mg	14%
Total Carbohydrates 19g	6%
Dietary Fiber 1.5g	6%
Sugars 3.1g	
Protein 20g	
Vitamin A	2.5%
Vitamin C	10%
Calcium	2.5%
Iron	11%

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

พลังงานจากข้าวหมกเนื้อโดยละเอียด

วัตถุดิบ	กิโลแคลอรี
น้ำสต็อกไก่	16

เกลือ	0
โยเกิร์ต	0.9
มะเขือเทศ	2.1
กระเทียม	0.4
อบเชย	0.9
หัวหอม	5.3
มันฝรั่ง	30
ขิง	0.9
ข้าว	28
เนื้อ	180
น้ำมันพืช	37
พริกไทยดำ	0.1
ผงยี่หว่า	0.4
พริกป่น	0.2
กานพลู	0.8
แซฟฟรอน	0
ขมิ้น	0.2
กระวาน	0.1
สะระแหน่	5.3

ออกกำลังเพื่อกำจัดข้าวหมกเนื้อจำนวน 310 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	30	นาที
เดิน	84	นาที
ปั่นจักรยาน	43	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ





ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูยอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

