

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก  
ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก ก็แคล กินแล้วอ้วน  
ไหม

ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก ก็แคล ไส้กรอกไก่ใส่พริกสุดแซบ กินแล้วอ้วนไหมหลายๆ คนคงนึกสงสัยนะคะ ว่าไส้กรอกในเซเว่นอย่าง ซีพีไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริกที่เป็นเมนูอาหารว่างยอดนิยมของใครหลายๆ คนนั้น แท้จริงแล้วเป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของพุงของเราด้วยหรือเปล่า แอดรินตอบได้เลยค่ะว่า มีผล ฮาๆ แต่ถ้าเรารู้จักคุณค่าทางโภชนาการ และเลือกกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายให้เหมาะสม ก็กินได้อย่างสบายใจค่ะ แต่วางแผนก่อนกินสักนิด



## ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก

ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก	150	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	27	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	2	กรัม
โปรตีน	18	กรัม
โซเดียม	1150	มิลลิกรัม

## ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก

วัตถุดิบ	
เนื้อไก่	
เกลือเสริมไอโอดีน	
น้ำตาล	
เครื่องเทศ	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก จำนวน 350 กิโลแคลลอรี่

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
---------	------	-------

วิ่ง	33	นาที
เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

