

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริก
ไทยดำ ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริกไทยดำ ก็แคล กิน
แล้วอ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแฟรงค์พริกไทยดำ ก็แคล ไส้กรอกไก่พริกไทยดำรสร้อนแรง ไส้พริกไทยดำแบบนี้กินแล้วจะ
อ้วนมั้ยนะ บางคนอาจจะเคยได้ยินว่าพริกไทยและพริกไทยดำสามารถช่วยในการเผาผลาญแคลอรีได้ แต่เมื่ออยู่
ในไส้กรอกก็ยังสามารถทำให้อ้วนได้อยู่ดีถ้าหากมีการรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป ดังนั้นขอแนะนำว่าให้เลือก
กินไส้กรอกในปริมาณที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นไส้กรอกหรืออาหารแปรรูปชนิดไหนก็ตาม ก็ทำให้อ้วนได้ และยิ่งถ้า
ศึกษาเกี่ยวกับโภชนาการอาหารร่วมด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ระมัดระวังในการกินได้อีกด้วย เยี่ยมไปเลย



ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแผลงค์พริกไทยดำ

ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแผลงค์พริกไทยดำ 1 ห่อ 150 กรัม มีแคลลอรี่ 350 กิโลแคลลอรี่

ข้อมูลโภชนาการ		
ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแผลงค์พริกไทยดำ	150	กรัม
พลังงาน	350	กิโลแคลลอรี่
สารอาหาร		
ไขมัน	25	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	0	กรัม
โปรตีน	19	กรัม
โซเดียม	1160	มิลลิกรัม

ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกชิกเก้นแผลงค์พริกไทยดำ

วัตถุดิบ	
เนื้อไก่	74 %
น้ำ	15 %
เครื่องปรุงรส	9.6 %
พริกไทยดำ	1.4 %
เกลือเสริมไอโอดีน	

ออกกำลังเพื่อกำจัดไขมันไตรกลีเซอไรด์ ซีพี ไขมันคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (LDL) และเพิ่มไขมันดี (HDL) จำนวน 350 กิโลแคลอรี

กิจกรรม	เวลา	หน่วย
วิ่ง	33	นาที
เดิน	94	นาที
ปั่นจักรยาน	49	นาที



เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

