

ไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์หมูหนังกรอบ ก็แคล ?



ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์หมูหนังกรอบ ก็แคล กินแล้ว อ้วนไหม

ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์หมูหนังกรอบ ก็แคล ไส้กรอกหมูหนังกรอบกรุบๆ อร่อยขนาดนี้ กินเยอะๆ แล้วจะทำให้อ้วน รีบเล่านะ บอกได้เลยว่า แน่นอนจำ หากกินในปริมาณที่เยอะเกินไป ไม่ว่าจะรับประทานอาหารชนิดไหนก็ทำให้อ้วนได้ทั้งนั้น ทางที่ดีแอดรินแนะนำให้ลองศึกษาโภชนาการอาหาร ซึ่งจะช่วยให้เราทราบถึง ปริมาณไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ที่อยู่ในอาหารแต่ละชนิดที่เรากิน ก็จะทำให้เรามีความระมัดระวังในการกินมากขึ้น รวมถึงถ้ามีการออกกำลังกายร่วมด้วย ก็ยิ่งดีเลยจ้า



## ข้อมูลทางโภชนาการของ ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์คีย์หมูหมักรอบ

ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์คีย์หมูหมักรอบ 1 ห่อ 120 กรัม มีแคลลอรี่ 330 กิโลแคลอรี่

| ข้อมูลโภชนาการ                   |     |             |
|----------------------------------|-----|-------------|
| ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์คีย์หมูหมักรอบ | 120 | กรัม        |
| พลังงาน                          | 330 | กิโลแคลอรี่ |
| สารอาหาร                         |     |             |
| ไขมัน                            | 26  | กรัม        |
| คาร์โบไฮเดรต                     | 3   | กรัม        |
| โปรตีน                           | 15  | กรัม        |
| โซเดียม                          | 760 | มิลลิกรัม   |

## ส่วนผสมของไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์คีย์หมูหมักรอบ

| วัตถุดิบ           |  |
|--------------------|--|
| เนื้อหมู 67 %      |  |
| น้ำ 23 %           |  |
| เครื่องปรุงรส 10 % |  |

ออกกำลังเพื่อกำจัดไส้กรอกเซเว่น ซีพี ไส้กรอกแฟรงค์คีย์หมูหมักรอบ จำนวน 330 กิโลแคลอรี่

| กิจกรรม | เวลา | หน่วย |
|---------|------|-------|
| วิ่ง    | 32   | นาที  |

|             |    |      |
|-------------|----|------|
| เดิน        | 91 | นาที |
| ปั่นจักรยาน | 47 | นาที |



## เรื่องน่าอ่าน:

คาร์ดิโอ 10 วิธีเบิร์นไขมันกระจาย



วิธีลดไขมัน 14 วิธีเพิ่มอัตราการเผาผลาญ



ข้าวกล่องเซเว่น 5 เมนูอดฮิตลองทำเองก็ได้ที่บ้าน

